**De 4 grundlæggende bevægelsesmønstre:**

Knædominante, hoftedominante, træk og pres

Gruppe 1) Det knædominante bevægemønster (øvelse: Back squat/highbar squat)

<https://www.youtube.com/watch?v=QT5ZadI6HPQ>

Gruppe 2) Det hoftedominante bevægemønster (øvelse: Kettlebell Dødløft)

<https://www.youtube.com/watch?v=eyzTjFup5Pw>

Gruppe 3) Det hoftelukkede bevægemønster (øvelse: Atomic situps/V-ups)

<https://www.youtube.com/watch?v=MiSXKs73HMA>

Gruppe 4) Træk (øvelse: TRX Rows)

<https://www.youtube.com/watch?v=lNV_TrhOMy8&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=5byDhF7GJas>

Gruppe 5) Det vertikale pres (øvelse: Kettlebell pres)

<https://www.youtube.com/watch?v=xq_1wHyk6gM>

Øvelsen: <https://www.youtube.com/watch?v=QT5W8OZ7PlA>

Gruppe 6) Det horisontale pres (øvelse: Push up)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ki5Blpl9o-c>

**I fremlæggelsen skal der indgå:**

1. En præsentér det bevægemønster, som jeres gruppe er tildelt.
Hvilket led er bevægelsen centreret omkring? Og hvilke muskler er de primært arbejdende?
Vis hvor disse muskler sidder på kroppen (Se overfladisk skeletmuskulatur oversigt næste side)
2. Lav en teknisk gennemgang (fokuspunkter) af øvelsen, mens én fra gruppe demonstrerer.
3. Kom med flere eksempler på øvelser indenfor dette bevægemønster

