



Balans – rygg – baksida lår – mage – bålstabilitet!

Enbensknäböj

Boll mellan händerna rakt

1. ovanför huvudet
2. framför kroppen
3. mot marken

Kom upp med ena benet (ca 90 grader), hitta balans

Knäböjningar på ett ben i taget, långsamt och fokuserat i samtliga tre positioner

Tvåbensknäböj

Boll mellan händerna, framför kroppen

Boll mellan händerna, ovanför huvudet – fortsatt upp på tår

Två och två, armarna uppåt, händer mot händer, tår mot tår

Utfall

Tyngd på främre benet, tyngdpunkt rakt ner – upp i balans

Boll mellan händerna rakt framför sig – tyngd på höger ben, rotation höger – tyngd på vänster ben, rotation vänster OBS! Rak höft – rotation i midja

Utfallshopp – fokus på landning

Hopp – Landning

På ett ben, hoppa framåt med landningskontroll – hoppa tillbaka till utgångspunkten

Skridskohopp i sidled med landningskontroll, stå kvar i balans en kort stund

Utfallshopp framåt – jogga på stället, gör ett utfallshopp med landningskontroll, stå kvar i balans en kort stund

Rygglyft

Övre

På mage, boll mellan händerna, armarna rakt framför sig – lyft övre delen av kroppen (slappna av i nedre delen)

Nedre

På mage, böj på knäna, kom ihop med hälarna – tryck ihop hälarna samtidigt som låren lyfts från marken (slappna av i övre delen av kroppen)

Simma

På mage, armarna rakt framför, kom upp med överkroppen, gör stora simtag med kroppen på samma avstånd från golvet/marken under hela övningen

Höftlyft

Stabil

På rygg, fötter och knän höftbrett, lyft upp bäckenet till rak linje från höft till bröst, spänn rumpa

Enbens

På rygg, en fot på bollen, se ovan

Med frångskjut

På rygg, en fot i luften, en i marken, armarna som stabilisatorer utmed sidorna (ca 90 graders vinkel i armbågarna), skjut ifrån med "markfoten", landa mjukt och stabilt på den andra

Statisk mage

Häldopp

Ligg på rygg med knäna i 90 graders vinkel, tryck ner svanken i golvet, doppa en fot i taget utan att svanken tappar kontakt med underlaget

Planka – rak

Underarmar och tår i marken, kom upp med kroppen med rumpan lite upphöjd

Alt: Håll stilla i valda intervaller, flytta en fot i taget utåt sidan, lyft en fot i taget, gunga på tårna framåt – bakåt

Planka – sida

Underarm och fötter i golvet/marken, rak höft, arm mot taket alt på övre höften

Alt: Håll stilla i valda intervaller, doppa rumpan och kom upp till utgångsläget, "toppa" rumpan och kom ner till utgångsläget

I samtliga övningar ska magmuskulerna vara aktiva – utförande viktigare än tempo