

Kroppskontroll; balans, rörlighet och knäkontroll (från 12 år)

Knäböj: 2 x 15

- ✓ stå axelbrett med fötterna
- ✓ armarna raka framför kroppen
- ✓ ”sätt dig i soffan” 90° i knäled, rak överkropp, hela fotsulan på båda fötterna i kontakt med golvet
- ✓ VIKTIGT att knäna går över tårna

med boll:

- ✓ håll bollen med raka armar över huvudet

alternativt:

- ✓ stå på ett ben (håll bollen med raka armar över huvudet)
- ✓ god kontroll på knäet
- ✓ en långsam rörelse med mjuk vändning
- ✓ håll bäckenet i en vågrät position
- ✓ byt ben

Bäckenlyft: 2 x 15

- ✓ ligg på rygg med böj ena benet andra rakt
- ✓ lägg armarna i kors på bröstet
- ✓ spänn magmuskler och skinkorna
- ✓ lyft bäckenet mot taket
- ✓ sänk bäckenet långsamt mot golvet och lyft igen
- ✓ byt fot

med boll:

- ✓ lägg bollen under ena foten
- ✓ armarna i golvet jämte dig
- ✓ lyft bäckenet som ovan - byt fot

Sit ups: 2 x 15

- ✓ ligg på rygg
- ✓ sätt båda fötternas sulor i golvet
- ✓ lägg armarna i kors på bröstet, håll in hakan
- ✓ res överkroppen i en sit ups OBS! liten rörelse
- ✓ tryck naveln ner i golvet

med boll:

- ✓ ligg på rygg – kompis framför dig kastar boll
- ✓ benen lätt böjda
- ✓ armarna lätt böjda
- ✓ res dig i en nicksit ups
- ✓ håll emot på väg tillbaka till golvet
- ✓ kan också göras med sneda kast höger resp vänster sida

målvakts sit ups:

- ✓ ligg på rygg – kompis framför dig kastar boll
- ✓ ta emot med händerna
- ✓ raka och sneda kast
- ✓ vid sneda, lyft motsatt ben i sit ups mottagningen

Kroppskontroll; balans, rörlighet och knäkontroll (från 12 år)

Planka, bergklättrare: 2 x 15

utsida:

- ✓ sätt händerna och tår i golvet, raka armar
- ✓ håll en rak linje genom kroppen
- ✓ spänn mage och skinka
- ✓ sätt ena knäet på utsidan om armbåge, tillbaka och andra benet

insidan:

- ✓ som ovan
- ✓ lägg ena knäet in mellan händerna, tillbaka och andra benet

sidplanka:

- ✓ ligg rak på sidan med tyngden på underarm och ena foten
- ✓ andra armen rakt upp
- ✓ spänn mage och skinka
- ✓ lyft bålen upp och ner från golvet (känns i sidan mot golvet)

alternativt:

- ✓ lyft upp bålen från golvet håll statiskt
- ✓ håll armen rakt upp i luften och sänk och höj den kontrollerat 90° mot golvet

Ryggresning: 2 x 15

- ✓ ligg på mage
- ✓ håll händerna vid öronen armbågarna rakt ut
- ✓ blicken i golvet
- ✓ avslappnade ben – spänn i skinkorna och lyft överkroppen
- ✓ håll emot tillbaka till golvet

sneda:

- ✓ som ovan
- ✓ lyft ena armbågen mot taket
- ✓ håll emot tillbaka till golvet – byt sida

med boll:

- ✓ ligg näsa mot näsa ca 1 m från varann och rulla iväg bollen i resningen fånga bollen och gör en ryggresning med raka armar ner och rulla tillbaka bollen

Utfallssteg: 1 x 15 / ben

- ✓ gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll
- ✓ därefter ett markerat knälyft följ av en dämpad landning
- ✓ tryck ifrån framåt och ta nästa steg
- ✓ rak överkropp spänn mage och skinkor
- ✓ viktigt att knäet går över tårna (bilda box)

med boll:

- ✓ stå med raka armar framför kroppen med boll i händerna
- ✓ som ovan – kliv framåt i ett utfallssteg och rotera samtidigt bålen
- ✓ vänster ben ger vänster bålrotation osv.

Kroppskontroll; balans, rörlighet och knäkontroll (från 12 år)

Balans: 10 / ben

- ✓ stå på ett ben, armarna rakat ut, lyft det andra knät i 90°
- ✓ spänn mage och skinkor, stabil bål
- ✓ för armarna framåt över huvudet andra benet sträck bakåt, tryck ut hälen
- ✓ tillbaka i en långsam rörelse
- ✓ byt ben

ljumskpress: 30 sek / ben x 2

- ✓ två och två stå emot varandra på ett ben
- ✓ det andra benet hålls fram, bollen hålls i luften med insida resp utsida av foten
- ✓ byt ben

alternativt: 30 sek / ben x 2

- ✓ som ovan håll varandra i händerna och pressa foten mot bollen
- ✓ jobba med ljumskan
- ✓ byt ben

Skridskohopp: 2 x 15 / ben

- ✓ stå på fötterna axelbrett med händerna på ryggen
- ✓ hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning med god knäkontroll
- ✓ frys en kort position innan du hoppar tillbaka
- ✓ spänn mage och skinka och behåll ryggen rak

med boll:

- ✓ gör upphopp och nicka samtidigt bollen
- ✓ landa med kontroll på fötterna och böjda knän
- ✓ frys landningen och stå kvar en kort stund

Koordinationsstege:

- ✓ två steg fram, ett tillbaka
- ✓ 3 – 2 – 3 steg
- ✓ in och ut i stegen sidled – höger m höger fot först, byt till vänster
- ✓ jocksasteg

Häckar:

- ✓ höga knän, dubbelsteg
- ✓ höga knän, dubbelseg sidled höger resp vänster
- ✓ höga knän en isättning mellan varje häck
- ✓ hjulet (längre steg)