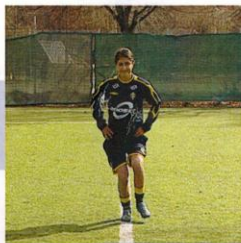


1. ENBENSKNÄBÖJ

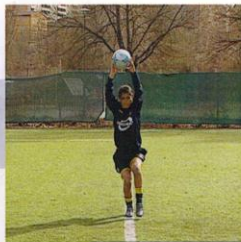
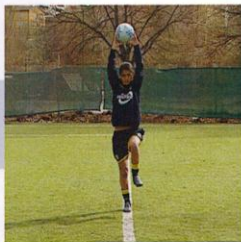


FOTBOLL



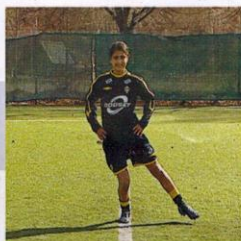
A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



B. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



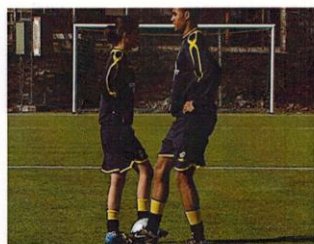
C. FOTMARKERING

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt till sträckt läge med god fot- och knäkontroll.



PAR. FOTPRESS MOT BOLL

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god bål- och knäkontroll samtidigt som andra fotens utsida pressas mot en boll. Pressa bollen mot varandra. Ökad svårighet om bollen inte nuddar marken. Upprepa 5-10 gånger med höger fot och växla sedan 5-10 gånger med vänster fot. Spänn mag- och skinkmuskler för att få stöd i ryggen. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Knäet ska gå rakt över foten. Håll bäckenet i en vågrät position.

