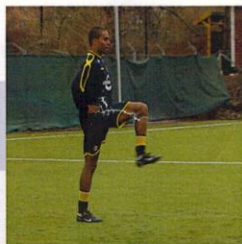
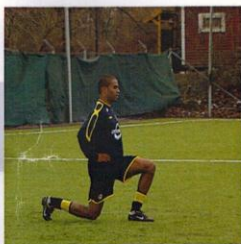


5. UTFALLSSTEG

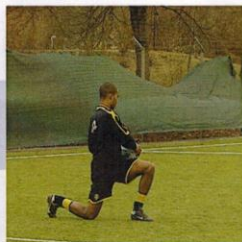
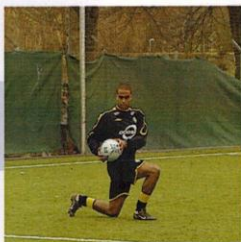


FOTBOLL



A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner djupt med en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och gå även upp på tå om god balans och styrka finns. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



B. MED BÅLROTATION

Stå med raka armar framför kroppen med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg och rotera samtidigt bollen. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



C. PÅ STÅLLET RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå med raka armar över huvudet med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition. Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba med god bål- och knäkontroll. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



D. I SIDLED MED ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



PAR. MED INKAST

Gör ett inkast och kliv samtidigt framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition och ta emot bollen. Börja på höger ben och växla därefter till vänster. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Spänn mag- och skinkmuskulerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

