# Häcklöpning

# Filmklipp

Grundövning

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=eaa5c02f-d23c-45ca-b910-40609aa1a5c9#video-dialog>

## Häcksittande

[https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=0f21cd71-](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=0f21cd71-04ba-4598-a04b-b733e6a17f49#video-dialog)

[04ba-4598-a04b-b733e6a17f49#video-dialog](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=0f21cd71-04ba-4598-a04b-b733e6a17f49#video-dialog)

## Häcksittande rullning

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=bcd463d3-d404-4150-a77d-f418a18dfd9b#video-dialog>

## Främre benet mot person

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=75e10471-bcfd-4214-88b1-487c4e936bf5#video-dialog>

## Knälyftstuds

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=745c528d-6d45-4383-9075-90bc2b497a86#video-dialog>

## Första benet

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=913d4d53-61ca-43b3-92e8-efe79a830aed#video-dialog>

## Andra benet

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=69ec2d11-8d24-4daf-a48c-8a20b7c0dc7f#video-dialog>

##

## Hoppsa rakt över häck

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=d42972d8-3cea-4044-8ed6-2f7c072b82c0#video-dialog>

## Häckattack mot vägg

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=4c06acdb-b428-45dd-b566-46ef905f4636#video-dialog>

## Frekvenslöp med 5-stegs rytm

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=cc0ba7b0-05fc-4ea0-b6c7-39d76aeda613#video-dialog>

## Löp låga häckar, 3-stegsrytm

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=1b70759b-6472-4849-abb1-8582f9e45805#video-dialog>