



Stege

Agility träning med stege är ett bra hjälpmedel både för uppvärmning men också som regelrätt träning. Här jobbar man med kondition, koordination men framför allt «nevromuskulärt» tempo. Detta betyder att man tränar nervsystemet att respondera och signalera till musklerna snabbare, något som till sist gör oss snabbare på isen. Nedan följer exempel på övningar. Välj 4-6 övningar, repetera 3-5 gånger och variera från gång till gång för att utmana dig själv. Sträva också efter att öka tempot så mycket som möjligt.

Övning	Föklaring
1-in	-Spring fram i stegen med en fot i varje ruta
2-in	-Spring fram i stegen med begge fötter i varje ruta
Lateral shuffle	-«spring» sidolängs med begge fötter i varje ruta -Variera om du startar med höger eller vänster sida först
1-fot hopp	Hoppa med ett ben i varje ruta
2-fot hopp	Hoppa jämfota i varje ruta
In-In/Ut-Ut	-Spring fram i stegen där man tar första foten in, därefter andra foten in. -Därefter andra foten ut och så första foten ut på samma sida man startade från. -Avansera till nästa ruta
In-In/Ut-Ut motsatt sida	Likt föregående övning med startar på ena sidan, via rutan ut på på andra sidan och in igen.
Ali shuffle	-Stå på sidan av stegen men ansiktet in mot stegen. -Stega in med ledfot och andra foten utanför -Så med bakfoten in i samma ruta och andra foten utanför (som en boxare) -Avanserar till nästa ruta
Hopscotch	-Hoppa jämfota med begge fötter i ruta ett -Hoppa så vidare med båda fötter utanför nästa ruta -Hoppa jämfota in i ruta 2 -Avansera



Höga knän	Spring fram i stegen med 2 tap i varje ruta samtidigt med höga knän
Ickey shuffle	Spring fram i stegen med 3 tap mönster 1-2 i rutan, 3 utanför rutan Variera 3. Steget höger/vänster
Carioca	Sidolängs där man varierar om bakfoten kryssar framför eller bakom ledfoten upp genom rutorna
Heisman shuffle	-Från ena sidan av stegen stegar man diagonalt genom varje ruta, 2 tap i rutan och så en tap med ledfoten utanför samtidigt som man lyfter andra benet mot bröstet med kort paus -Avansera tillbaka genom nästa ruta i samma mönster
skidåkaren	-Alternerande hopp där höger fot är i rutan, vänster utanför, så till nästa ruta är vänster i rutan och höger utanför
Squat jumps	-Alternerande hopp varannan gång jämfota i rutan, varannan gång bredbent med fötterna utanför rutan samtidigt som man går ned i squat
Alternating hopscotch	-Alternerande hopp varannan gång bredbent utanför ruta, varannan gång med ett ben i rutan. -Variera så att man varannan gång landar på höger ben i rutan och varannan gång med vänster ben i rutan
Jumping jacks	-Varannan gång med fötterna i rutan och varannan gång med fötterna utanför rutan samtidigt som man viftar med armarna