

Fotbollsfys - koordination 2015-03-01 GFF

Hopprep

- Jämfotahopp
- Enbenshopp hö resp vä
- Slalomhopp
- Ut och ihop med fötterna
- Slå bakåt

ADR

- Flygplan på ett ben hö resp vä
- Översteg åt hö resp vä
- Höger hand i marken - vänster hand i marken
- Sidoböj - händerna utsida lår glid ner mot knät hö resp vä

6-11 år

- En hand på näsan en hand på örat - skifta
- Crawl, framåt/bakåt, en arm framåt den andra bakåt
- Skottkärra
- Tummen upp, 90 grader i armbågen en arm upp en arm ner
- Armhävning (på knä el på tå)
- Björngång
- Kuta - svanka katt
- Sälgång
- Från stående ligg på mage- ligg på rygg, på signal