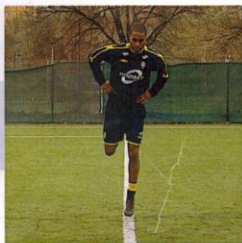


6. HOPP/LANDNING

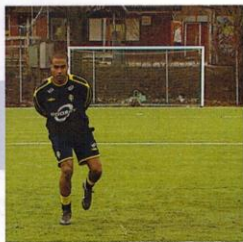


FOTBOLL



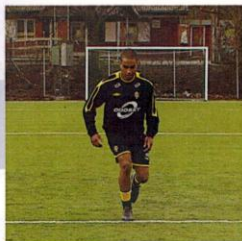
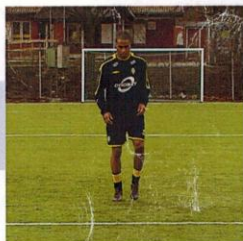
A. PÅ ETT BEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen. Hoppa fram och tillbaka med mjuk fin landning och god knäkontroll. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



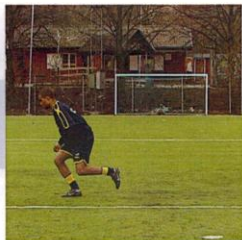
B. SKRIDSKOHOPP I SIDLED

Stå med fötterna axelbrett och händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Frys en kort position innan du hoppar tillbaka. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



C. UTFALLSHOPP FRAMÅT

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Jogga med snabba fötter på stället och ändra riktning med ett fränkskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning samt god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



PAR. UPPHOPP MED NICK

Gör ett upphopp och nicka samtidigt bollen. Landa med kontroll på fötterna och böjda knän. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Nicka bollen till varandra. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



Ha en kontrollerad mjuk landning. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

