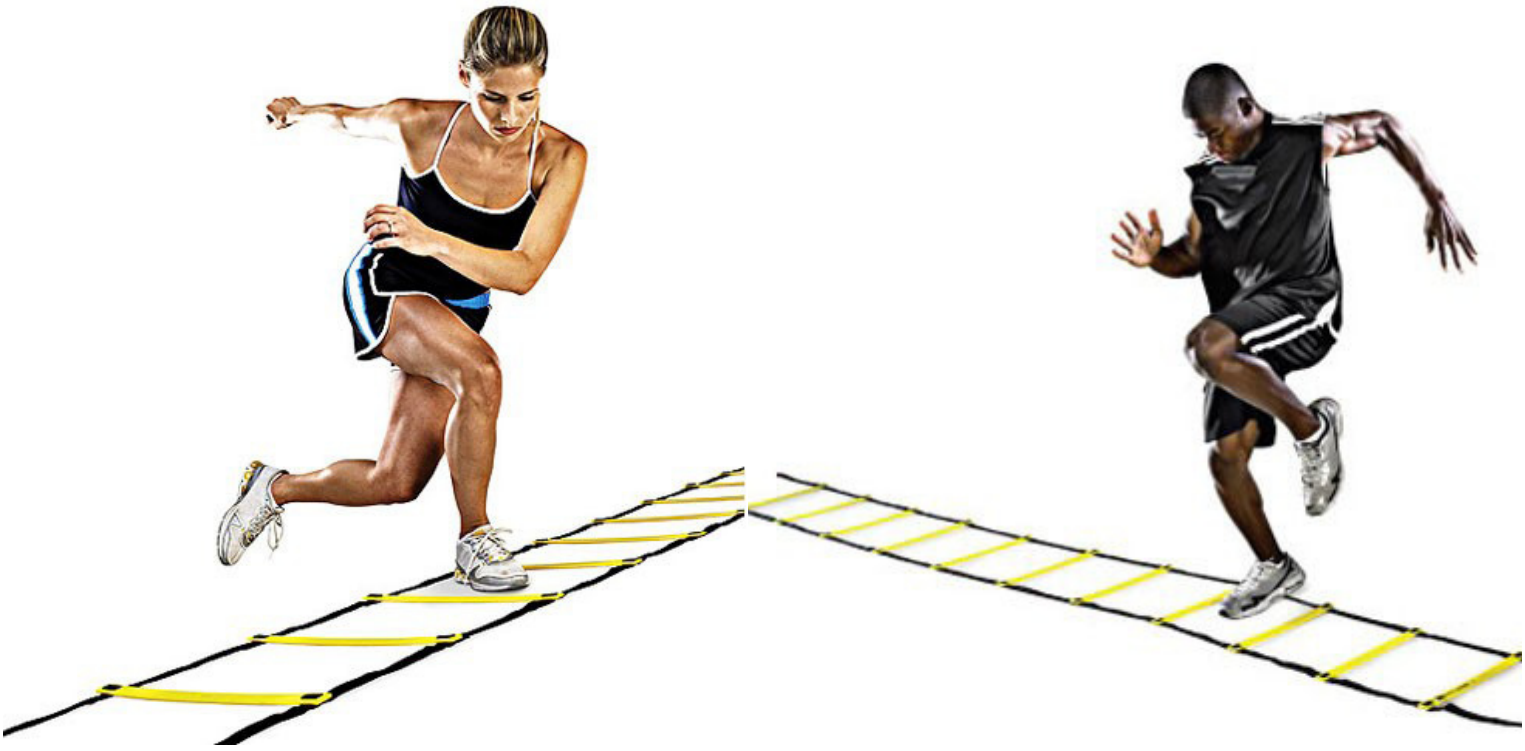
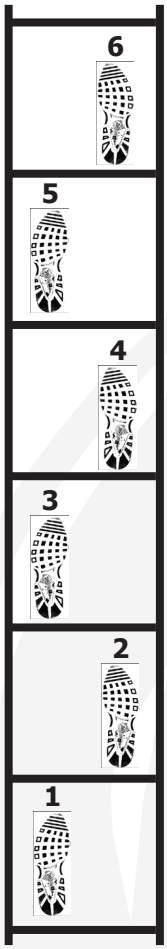
Repstegsövningar - Öjebyns IBF



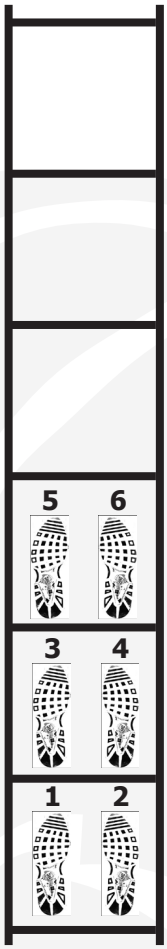
Framtaget 2012 av Magnus Johansson, för Öjebyns IBF

Repstegsövningar - Öjebyns IBF

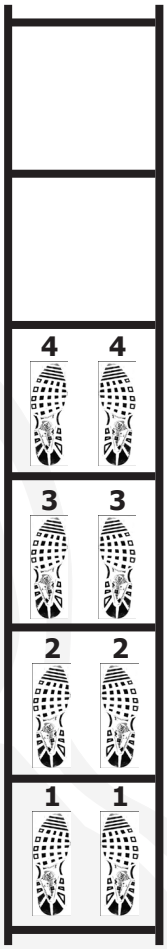
Enkelsteg



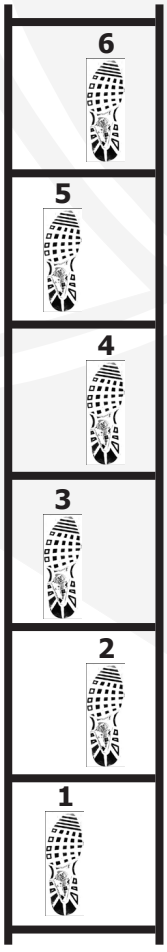
Dubbelsteg



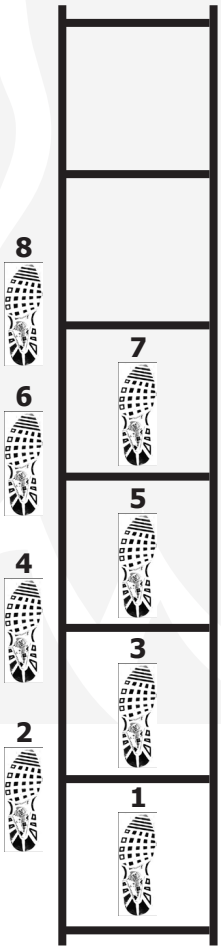
Kaninhopp



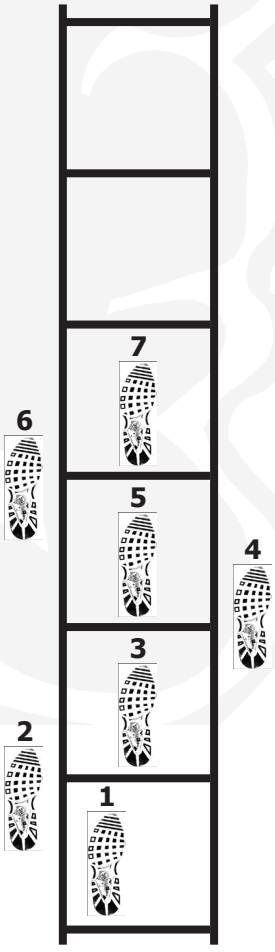
Enbenshopp



Enbens In-Ut

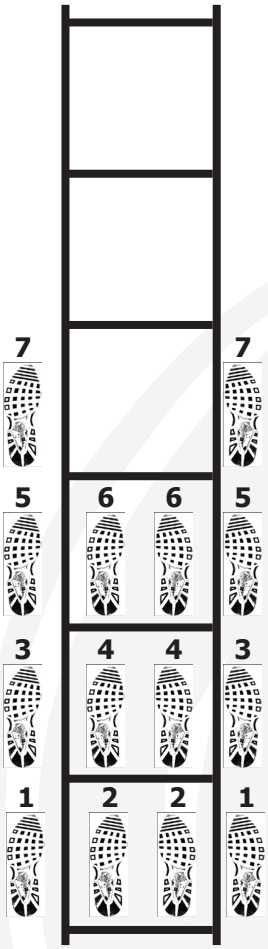


Enbens ZickZack

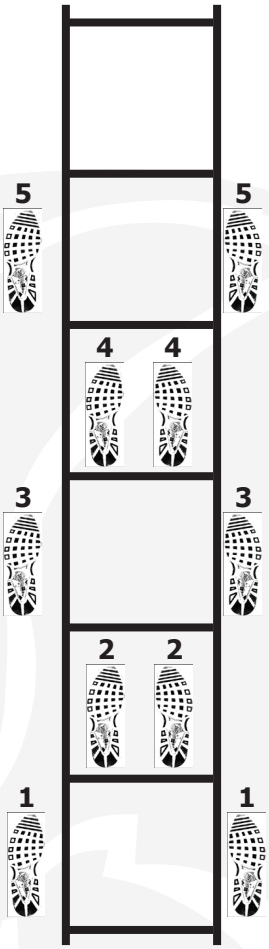


Repstegsövningar - Öjebyns IBF

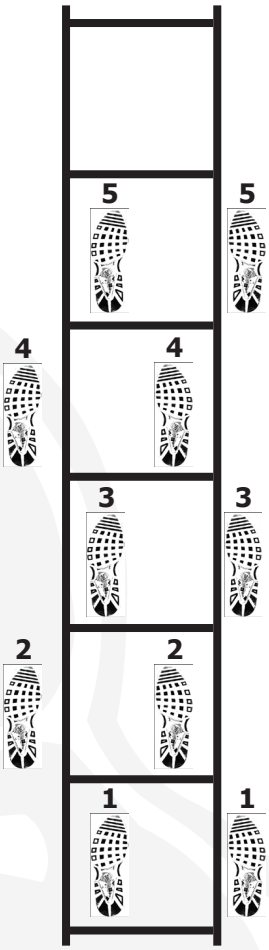
Saxhopp ”kort”



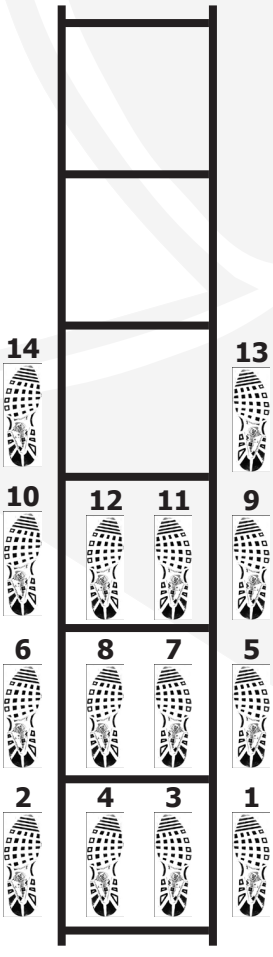
Saxhopp ”lång”



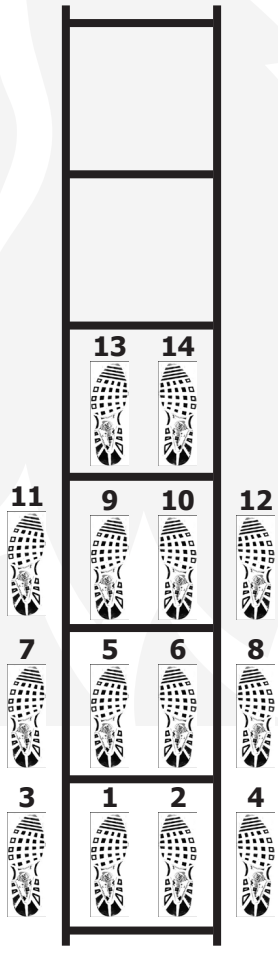
Sidohopp



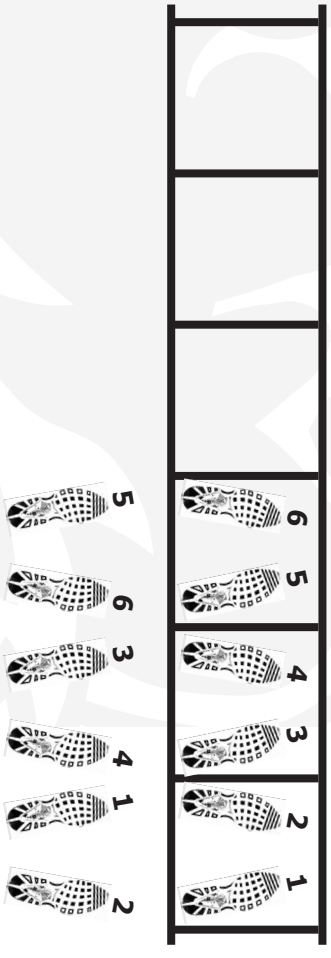
Ut-ut/In-in



In-in/Ut-ut

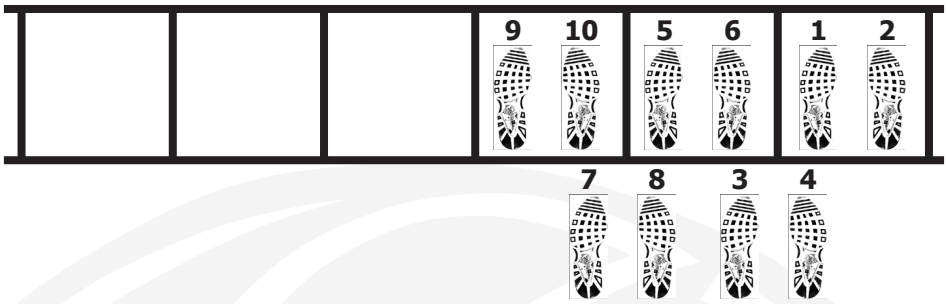


Längdåkning

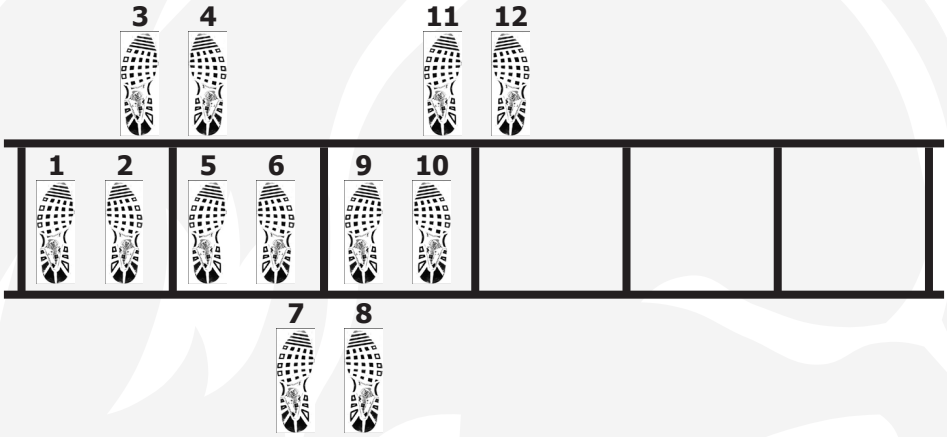


Repstegsövningar - Öjebyns IBF

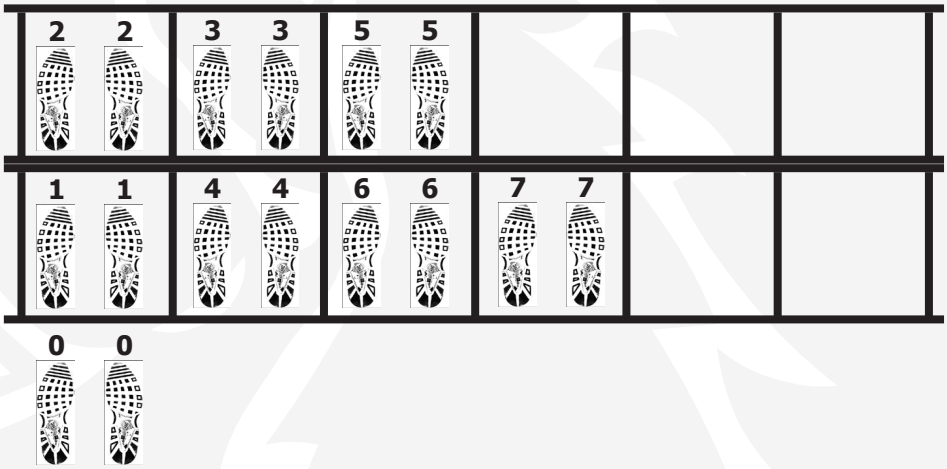
Sticksågen vänster



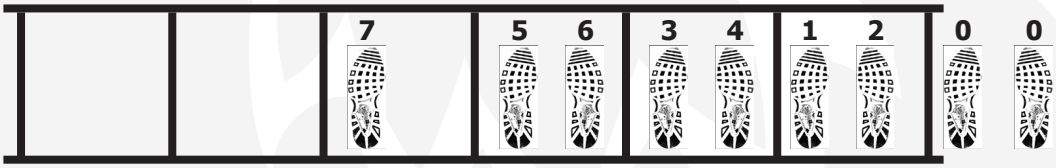
Motorsågen höger



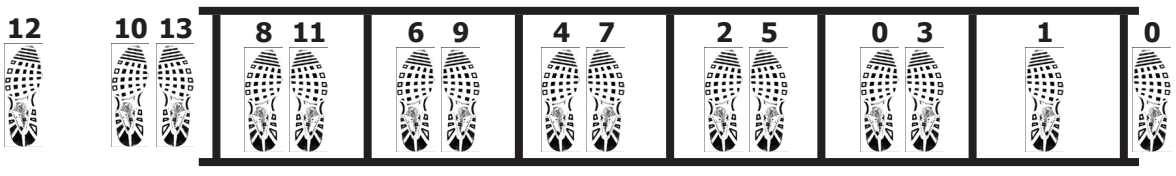
Staketmålaren



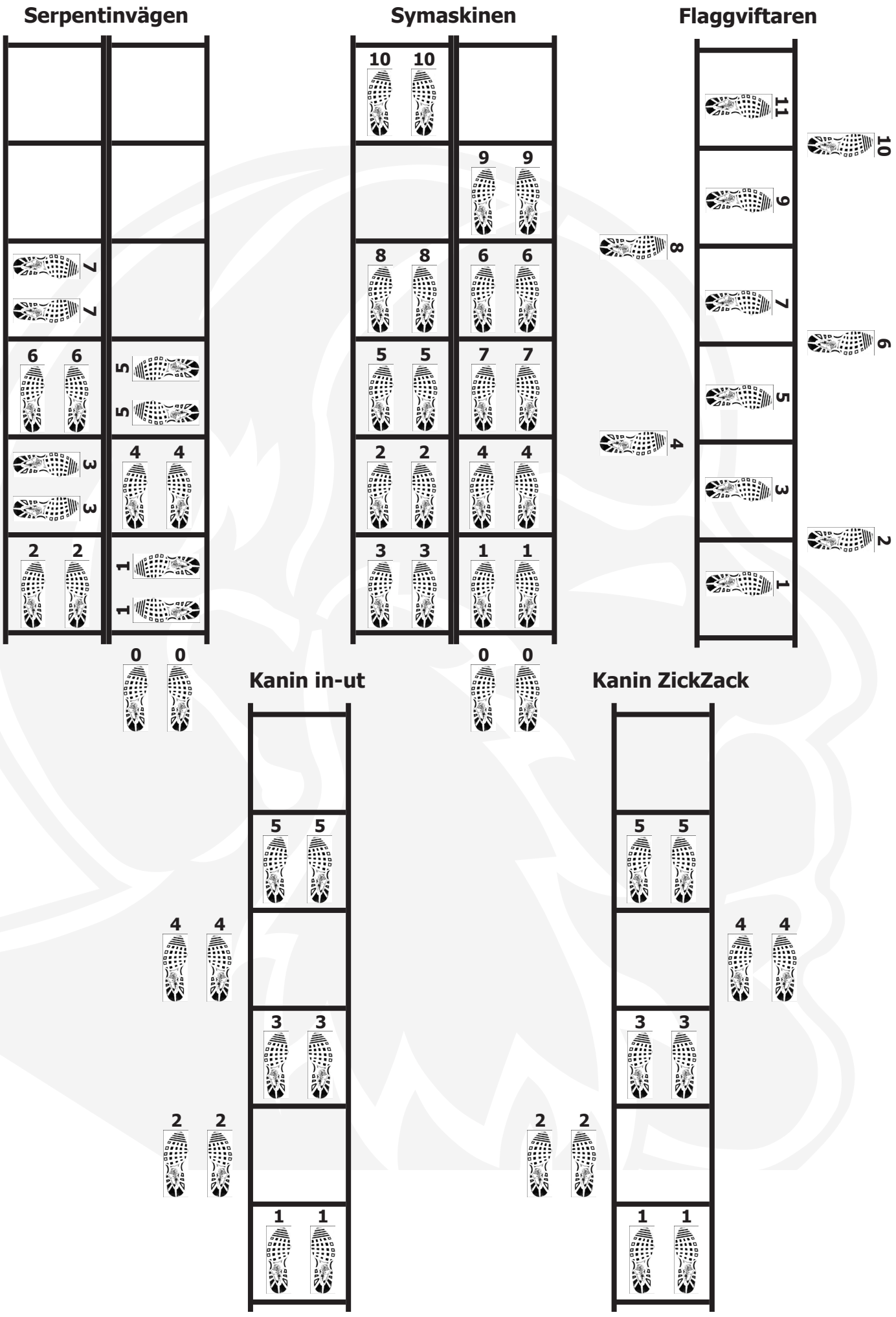
Smala Sidstepp vänster



Breda Sidstepp vänster

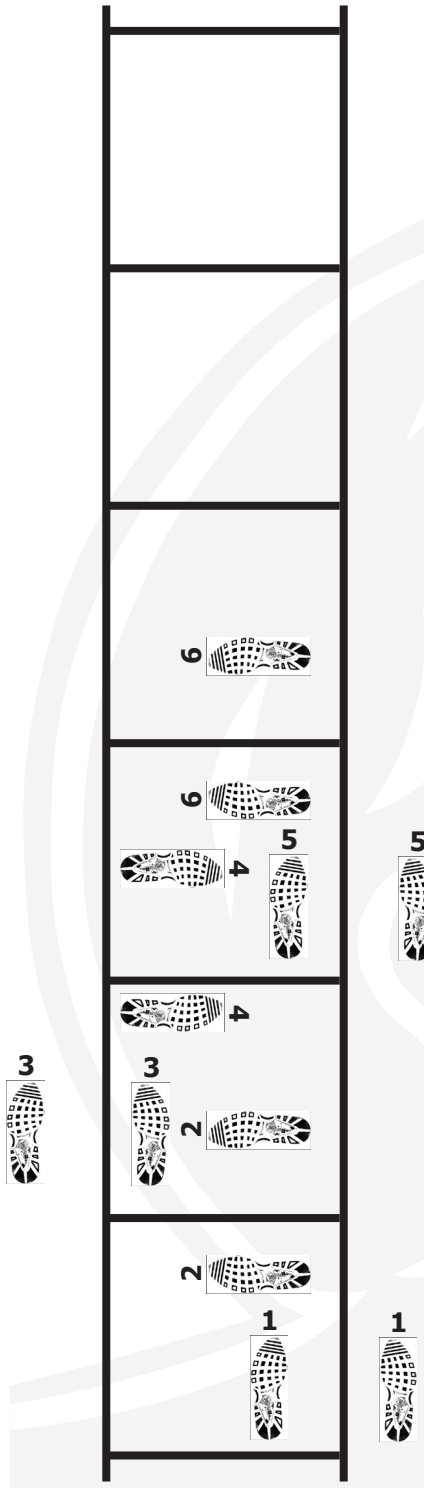


Repstegsövningar - Öjebyns IBF

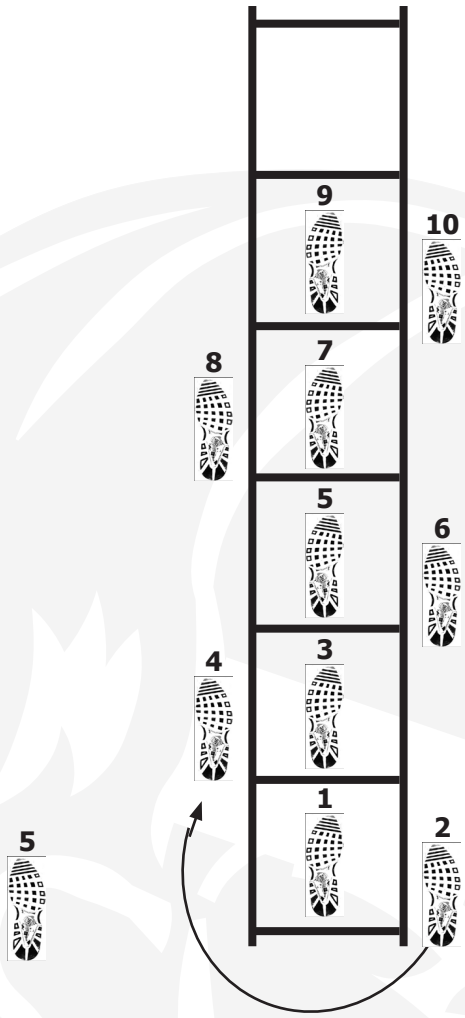


Repstegsövningar - Öjebyns IBF

Klättraren

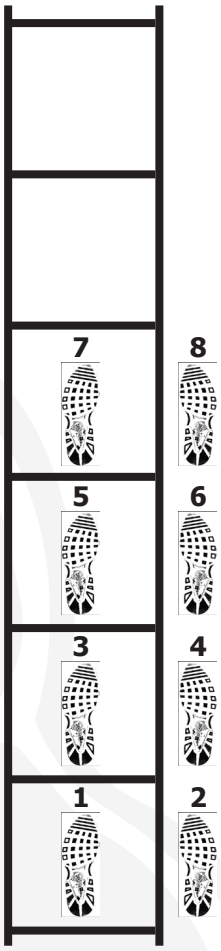


Tail Whip höger



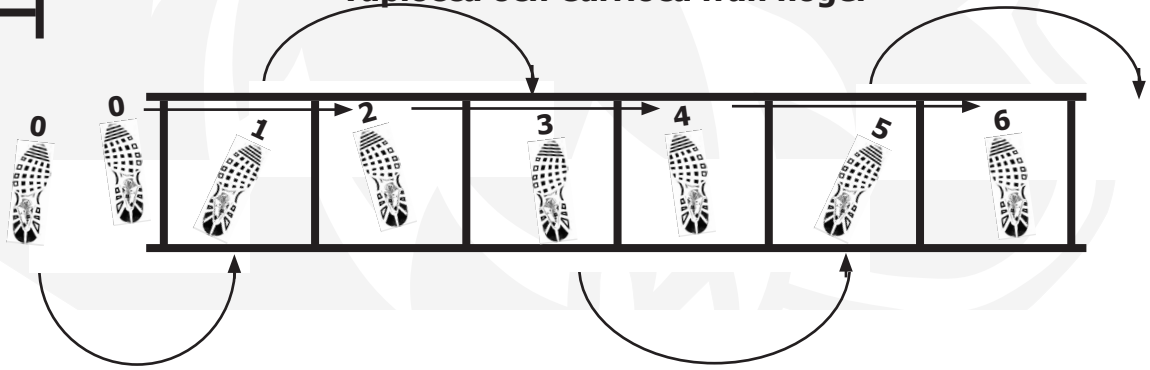
”Tail Whip innebär att ena foten/ benet flyttar sig från en sida till en annan, bakom benet som jobbar i stegen. Som en svans som viftar!”

Döda benet/Höga benet



”Foten/benet inne i stegen jobbar med högt & kvickt uppdraget knä.
Foten/benet utanför stegen, jobbar som ett stumt/dött ben.

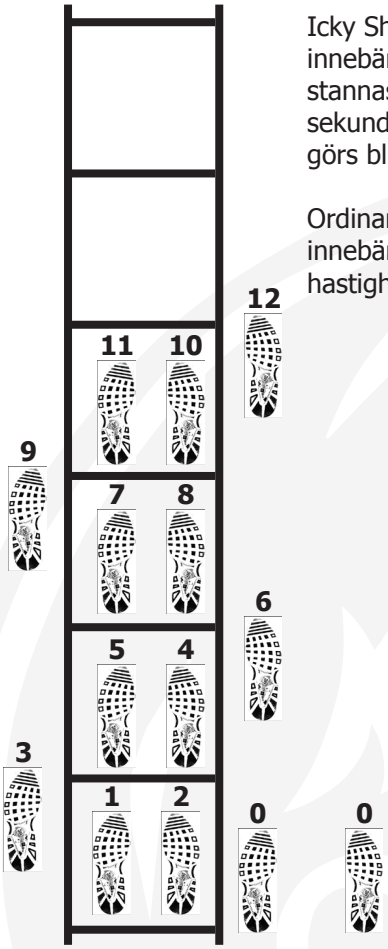
Tapiocca och Carrioca från höger



”Skillnaden mellan Tapiocca och Carrioca är att du lyfter ett högt knä i Carrioca när du flyttar det framför kroppen. Tapiocca går således i ett snabbare tempo än Carrioca”

Repstegsövningar - Öjebyns IBF

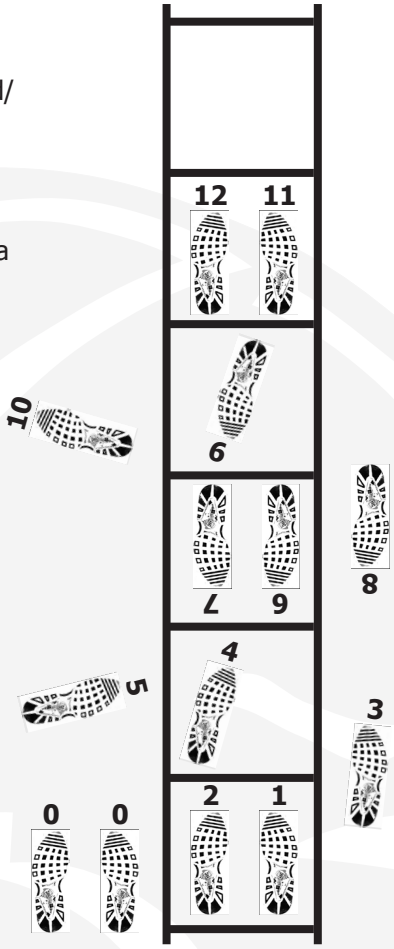
Icky Shuffle + Freeze



Icky Shuffle + Freeze, innebär att varje yttersteg stannas upp en halvsekund/ sekund och jobbet i stegen görs blixtsnabbt.

Ordinarie Icky Shuffle innebär att allt går i samma hastighet.

Icky Shuffle + Spinn

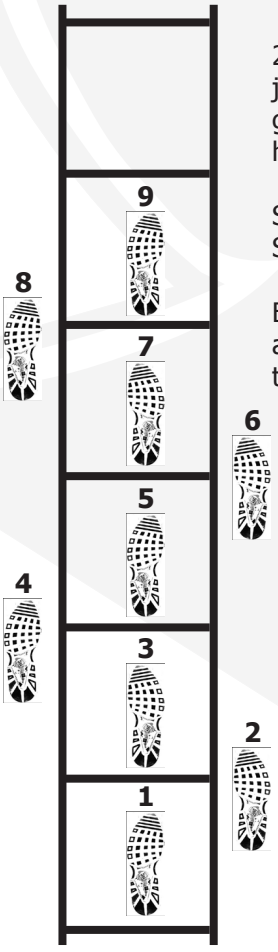


Starten är precis som en vanlig Icky Shuffle.

Skillnaden är att det i varannan ruta endast sker ett steg (ex. 4) och därefter spinner höger ben medsols 3 till 5, för att göra så att kroppen vänder sig 180 grader, och en ny start av ”vanlig” Icky Shuffle påbörjas men nu görs den lite lätt baklänges.

Steg 9 blir ensammet, ste8 8-10 gör att kroppen spinner 180 grader igen.

2 taktaren

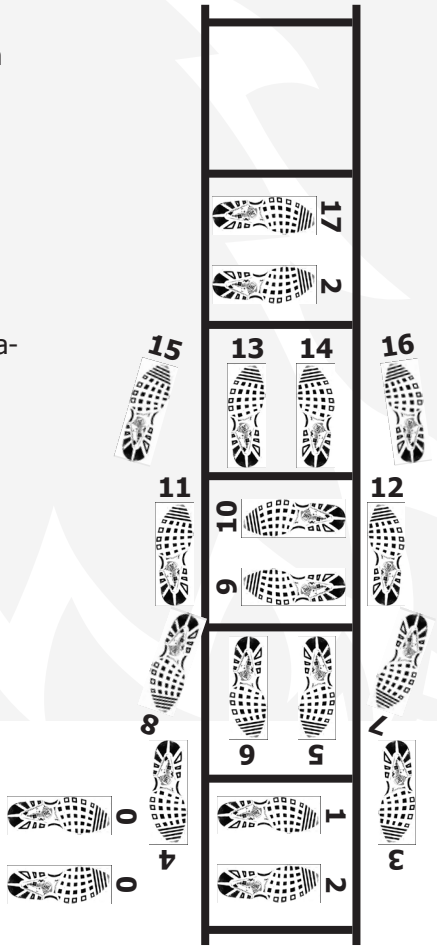


2 Taktaren innebär att man jobbar med samma fot två gånger i rad - med ett inhopp utifrån.

Steg 2 och 3 är samma fot
Steg 4 och 5 är samma fot

En av de svåraste övningarna som finns för Koordinationsstege

Dubble Twister



I stegen jobbar man med Kvartsvarv.

Utanför stegen jobbar man med 180 graders vändningar.

Steg 1-2, samt 5-6 har emellan sig steg 3-4 och 7-8 åt sydlig rikting.

Steg 9-10, 15-16 har steg 11-12, 13-14 åt nordlig riktning.

Så rullar det på, tills stegen är slut.