

Höjd hopp

Övning 1: Brygga

Ligg på rygg, försök gå upp i brygga (så gott det går).

2 x 5 med 20 sek. vila.

Övning 2: Stående flopp från plint

Stå på plint med ryggen mot mattan. Hoppa jämfota bakåt, gör en flopp, och landa med ryggen på mattan, och fotsulorna mot taket. Svinga med armarna för att hjälpa till att komma högre. I luften trycker man ned axlarna och skjuter upp höften.

2 x 5 med 20 sek. vila.

Övning 3: Sax-hopp

Gör en vanlig kurvlöpning fram till mattan. Upphoppet sker med **en fot, den fot som är bort från mattan. Benet närmast mattan pendlar och får ett högt knälyft.** Sedan högt knälyft även med hoppbenet.

2 försök från varje håll för alla, oavsett om de föredrar höger eller vänster ben.

Övning 4: Flopp-hopp

Liknar saxhopp på de flesta sätt, inklusive att benet närmast mattan ska pendla upp, men sedan vänds ryggen nedåt i en flopp.

2 försök från varje håll. Upprepa tills vi byter övning.