

# 3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN

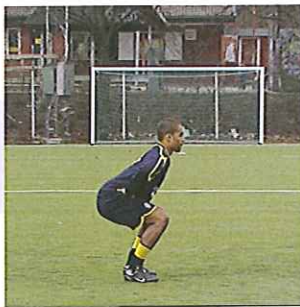
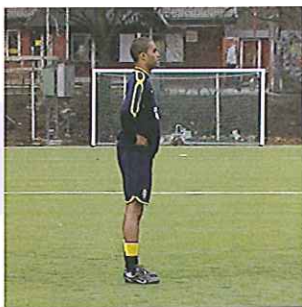


## FOTBOLL



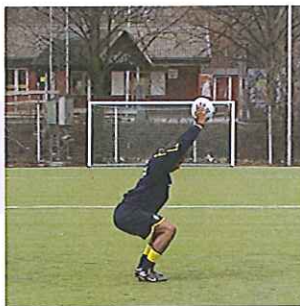
### A. ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



### B. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



### C. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



### D. RAKA ARMAR OCH UPP PÅ TÅ

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och hela fotsulan på båda fötterna skall ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt med stabil rygg. Gå tillbaks till utgångsläget och fortsätt upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



### PAR. BOLL MELLAN HÄNDERNA

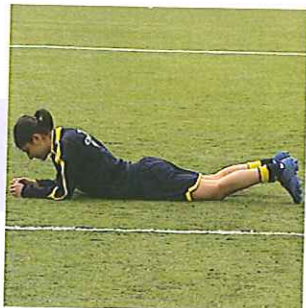
Gör en djup knäböj med god bålkontroll. Håll bollen mellan er med den ena handen på bollen och den andra handen på höften. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



Spänn magmusklerna för att ge en ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna. Håll ryggen rak.







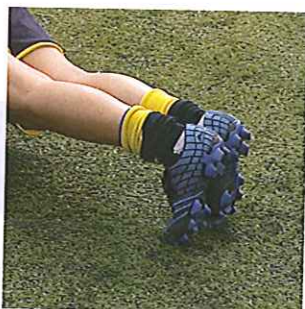
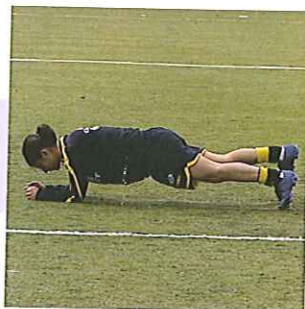
### A. MAGLÄGE PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



### B. MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



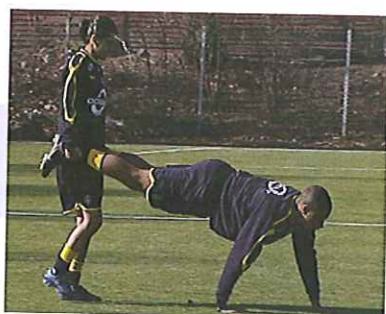
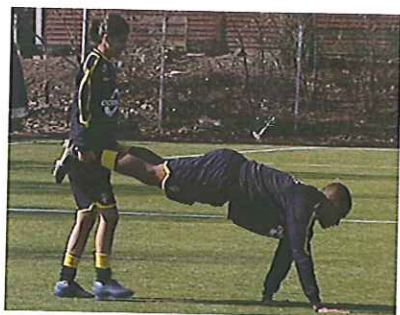
### C. MAGLÄGE MED FOTFÖRFLYTNING

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Flytta fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



### D. SIDLIGGANDE HÖFTLYFT

Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen och lyft upp bålen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bålstabilitet. Upprepa 5-10 gånger och växla sedan sida. Tröttheten ska kännas i den sida (midjan) som är närmast marken.



### PAR. SKOTTKÄRRAN

En person ligger på mage på marken. Den andra personen fattar tag om fötterna och lyfter upp benen. Tillsammans går de nu framåt och den som går med händerna på marken bibehåller god bålstabilitet samt skulderkontroll. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen och skuldrorna. Tröttheten ska kännas i magen och armarna och inte i ryggen.



Spänn mag- och skinkmusklerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. OBS! Får ej göra ont i ryggen – aktivera magmusklerna mera.

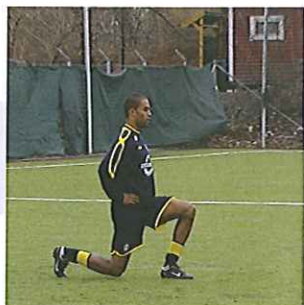




# 5. UTFALLSSTEG



## FOTBOLL



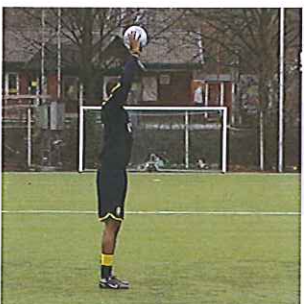
### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner djupt med en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och gå även upp på tå om god balans och styrka finns. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



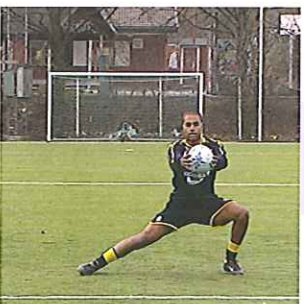
### B. MED BÅLROTATION

Stå med raka armar framför kroppen med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg och rotera samtidigt bollen. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



### C. PÅ STÅLLET RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå med raka armar över huvudet med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition. Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba med god bål- och knäkontroll. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



### D. I SIDLED MED ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### PAR. MED INKAST

Gör ett inkast och kliv samtidigt framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition och ta emot bollen. Börja på höger ben och växla därefter till vänster. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Spänn mag- och skinkmuskulerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.





# 6. HOPP/LANDNING

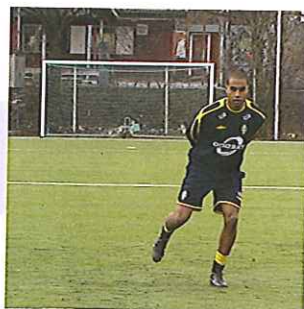
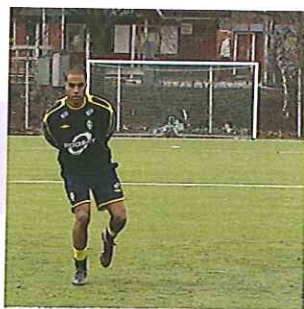


## FOTBOLL



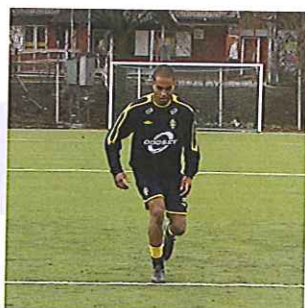
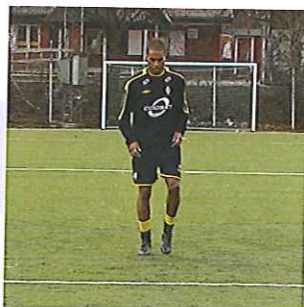
### A. PÅ ETT BEN

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.



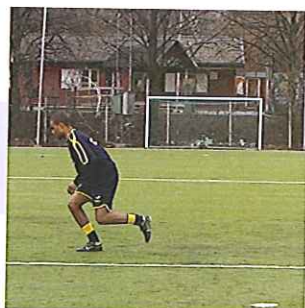
### B. SKRIDSKOHOPP I SIDLED

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 frånskjut 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 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.

