

**ATLETEN**

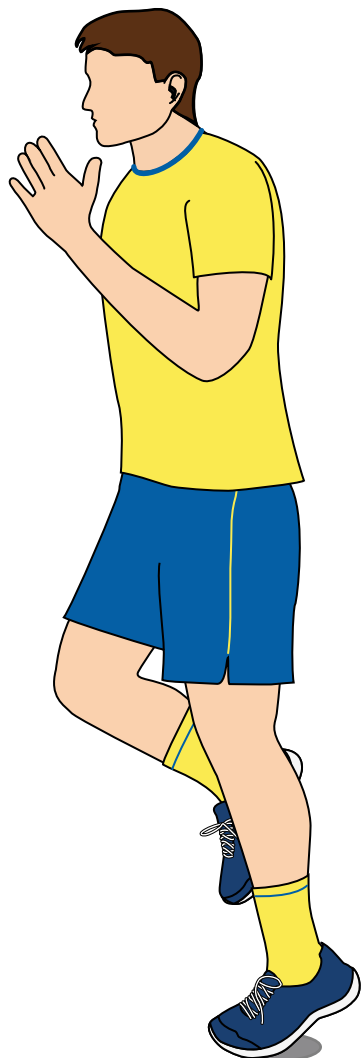
# ÖVNINGAR



*Svenska  
Innebandyförbundet*



## Långsam jogging framåt och bakåt



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Förbättra koordination mellan arm- och benrörelser vid förflyttningen framåt och bakåt. Utveckla kroppskontroll.

### Förklaring

Utövarna rör sig framåt eller bakåt längs en markerad sträcka genom att använda korta steg och långsamma kontrollerade rörelser. Upprepa tre-fem gånger 2 x 20 m.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Armar ska vara böjda i ca 90 grader

Lägg tyngden på främre delen av foten

Gör bredare fotisättning vid riktningsförändring framåt /bakåt

Tryck höfterna/rumpan bakåt och luta överkroppen framåt

Kasta blicken åt sidan vid rörelsen bakåt utan att vrida huvudet

---



---



---



---

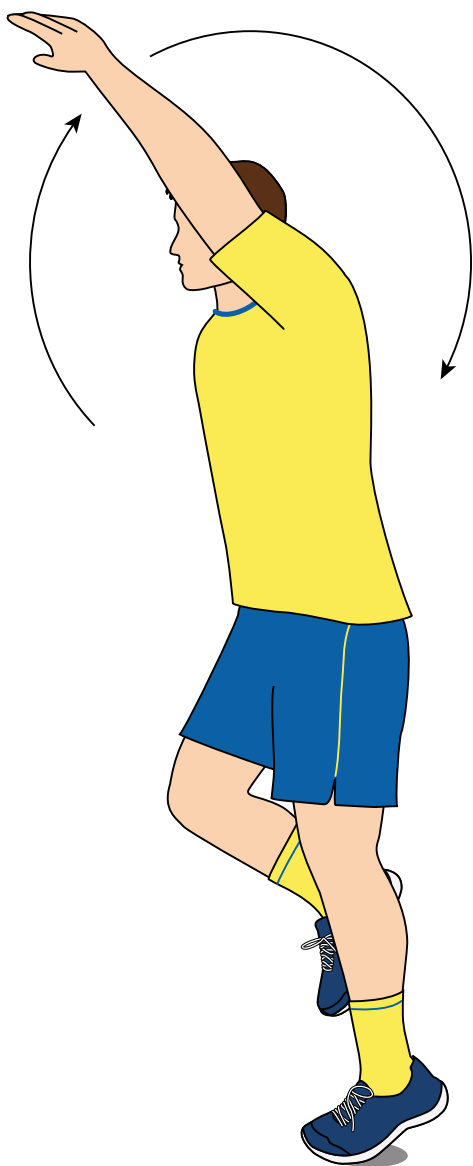


---



---

## Jogging med rullande armar



### Huvudmoment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination

### Ytterligare moment

- 3 Balans- och rytmutveckling

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning framåt/bakåt.

### Förklaring

Utövarna förflyttar sig långsamt framåt eller bakåt längst en markerad sträcka, samtidigt som de rullar båda armar i stora cirklar. Armarna rullas framåt vid förflyttningen framåt och bakåt vid förflyttningen bakåt. Upprepa övningen två gånger framåt och två gånger bakåt.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra utövare

---



---



---



---

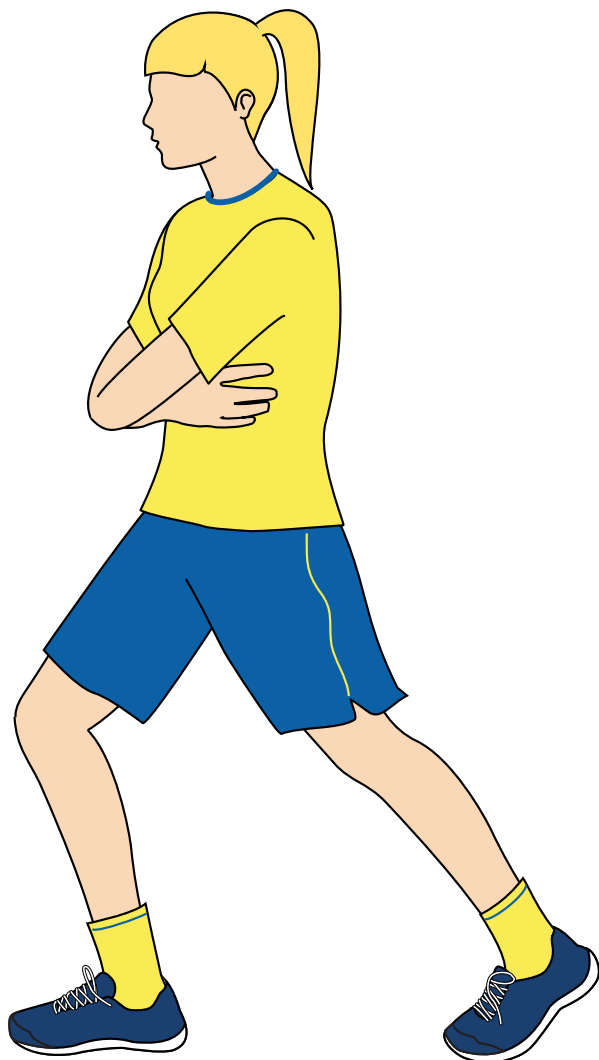


---



---

## Kramande löpning



### Huvud- moment

2 Löp- och hoppkoordination  
6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

3 Balans- och rytmutveckling

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna och bröstkorgen,  
bålstabilitet, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna förflyttar sig framåt och bakåt längst  
en markerad sträcka samtidigt som de kramar  
sig själva.

Upprepa övningen två gånger.

**Variation:** Håll överkroppen stilla under  
förflyttningen, alternativt vrid överkroppen från  
sida till sida.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Krama hårt

Lägg vikten på den främre delen av  
foten vid förflyttning

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---



---

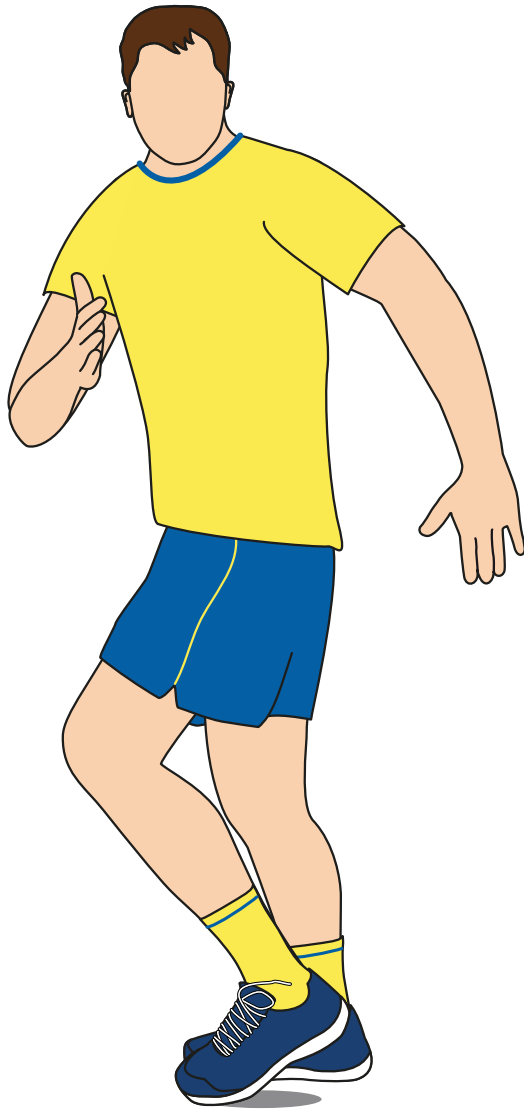


---



---

## Löpning med vriden överkropp



### Huvud- moment

2 Löp- och hoppkoordination  
6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

3 Balans- och rytmutveckling

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i överkroppen och blickomfånget bakåt vid löpningen framåt.

### Förklaring

Utövarna rör sig snabbt längs en markerad sträcka samtidigt som de vrider överkroppen så långt det går och tittar bakåt.

Upprepa två gånger, en gång åt varje sida.

**Variation:** Byt sida efter några steg. Löpning i Zig-zag.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Sänk inte höften

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Hoppa inte

Rör armarna på naturligt sätt

Gör inte översteg (korsa benen)

Håll kroppen upprätt

Håll bra rytm

---



---



---



---

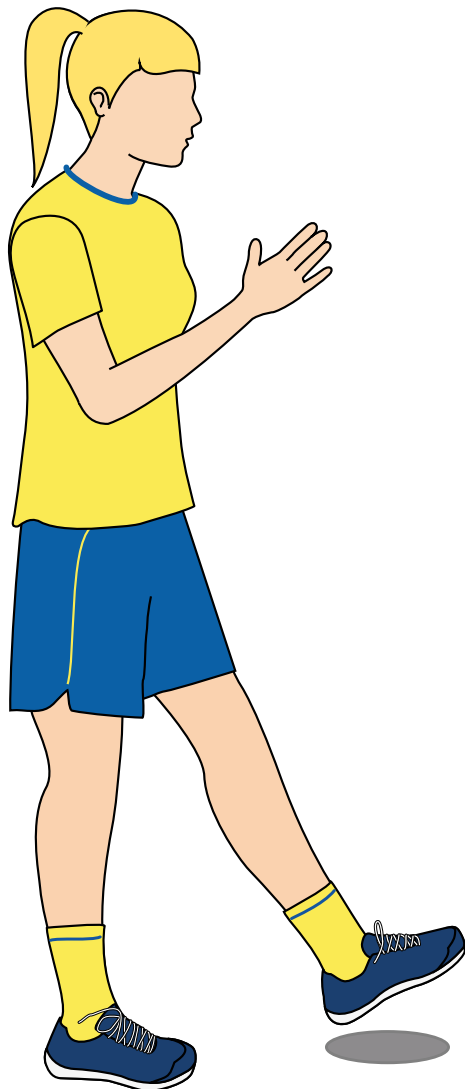


---



---

## Vristkick



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig med små hopp längs en markerad sträcka. Efter en landning på framsidan av foten, lyfts foten upp så att tårna pekar uppåt. Rörelserna ska vara små rytmiska studshopp.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Lägg till start/stopp under rörelser.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med att göra några hopp utan att förflytta dig

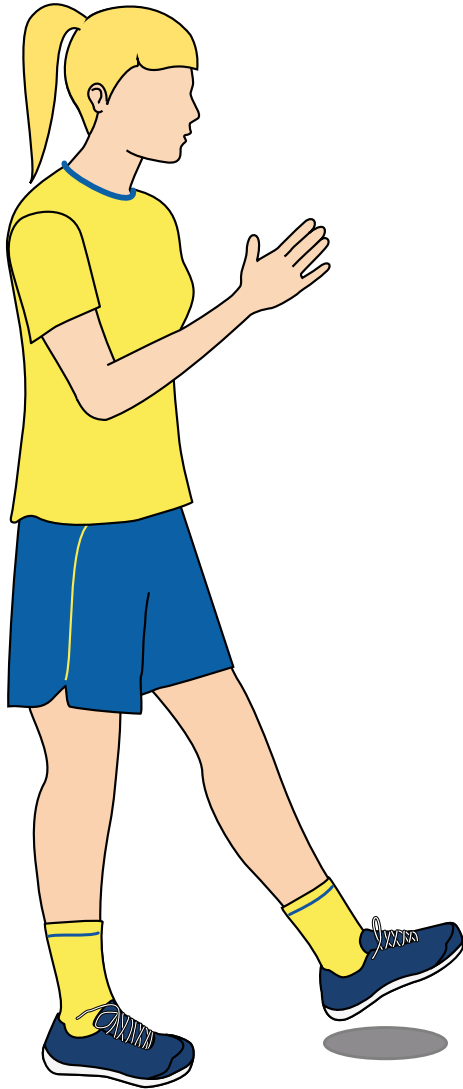
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Håll hälarna i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

## Vristkick i sidled



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytm, sidobalans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig i sidled med små hopp längs en markerad sträcka. Efter en landning på framsidan av foten, lyfts foten upp så att tårna pekar uppåt. Rörelserna ska vara små rytmiska studshopp

Upprepa två gånger, en gång per sida.

**Variation:** Lägg till start/stopp under rörelser.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med att göra några hopp utan att förflytta dig

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

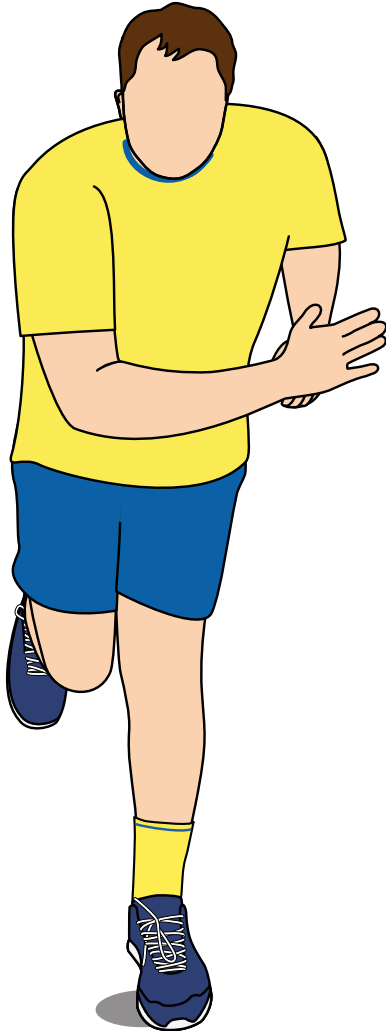
Håll hämlarna i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud



## Små hopp med paus



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig med små hopp längs en markerad sträcka. Efter varje hopp stannar de på ett ben i ca en sekund.

Upprepa två gånger, en gång framåt en gång bakåt.

**Variation:** Lägg till vändningar.

Tre hopp framåt, vänd, tre hopp baklänges, vänd, tre hopp framåt.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45- 55 grader

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

---



---



---



---



---

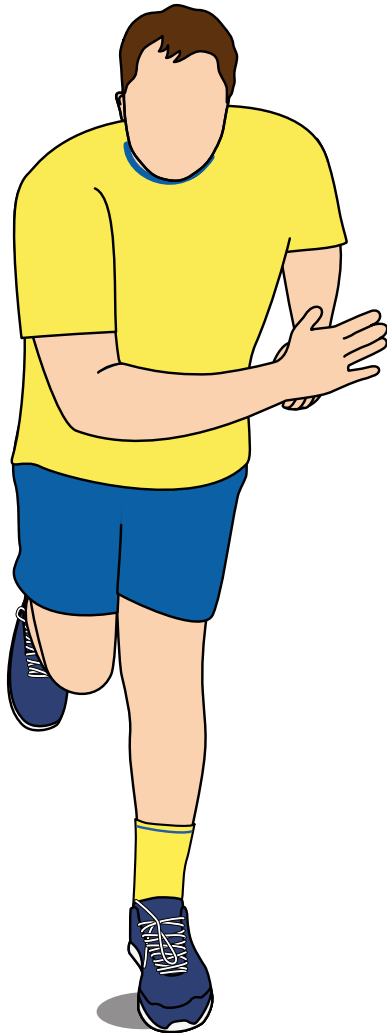


---



---

## Små hopp i sidled



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytm, sidobalans och koordination. Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytm, sidobalans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka i sidled med små hopp. Landning på ett ben. Upprepa två gånger, en gång per sida.

**Variation:** Lägg till vändningar.

Tre hopp åt vänster, vänd, tre hopp åt höger, vänd, tre hopp åt vänster.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45- 55 grader

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

---



---



---



---



---

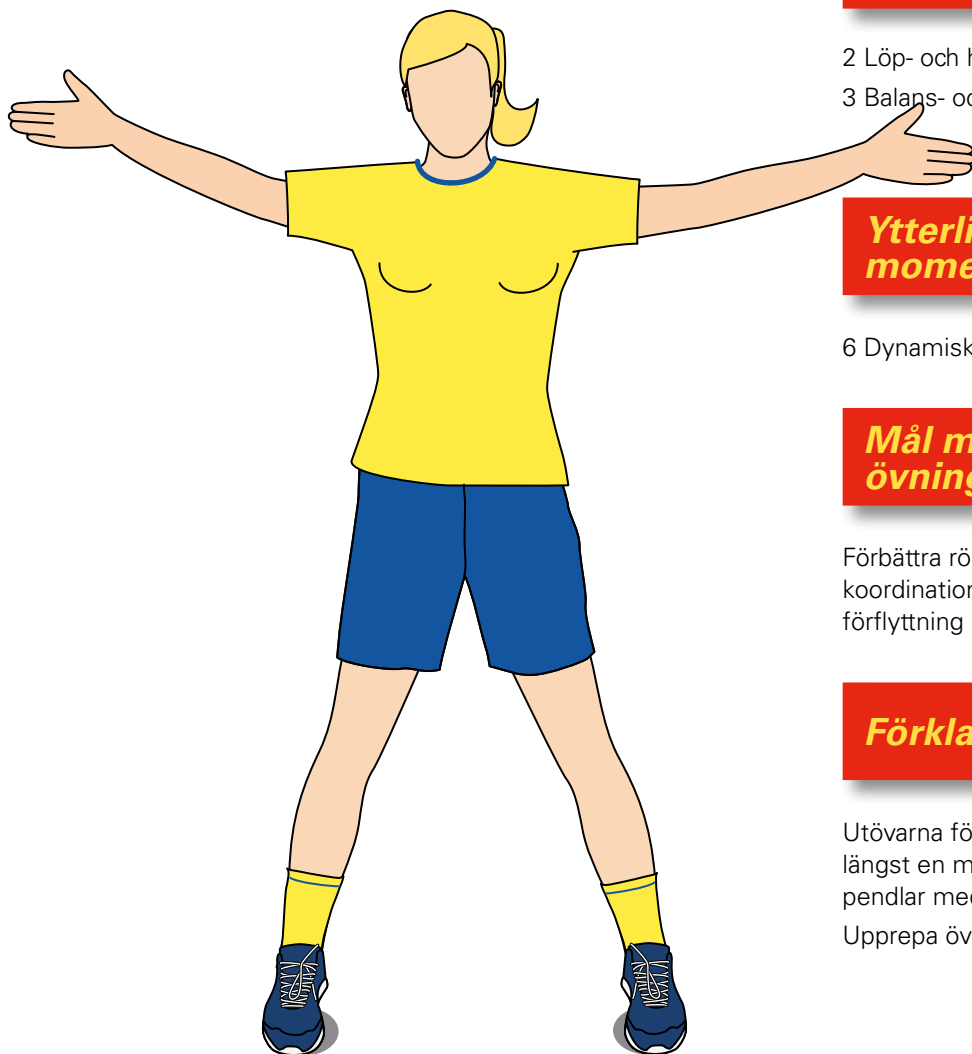


---



---

## Sidoförflyttning med armpendel



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning i sidled.

### Förklaring

Utövarna förflyttar sig i sidled, med små steg, längst en markerad sträcka, samtidigt som de pendlar med båda armarna.  
Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd  
vid förflyttning

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---

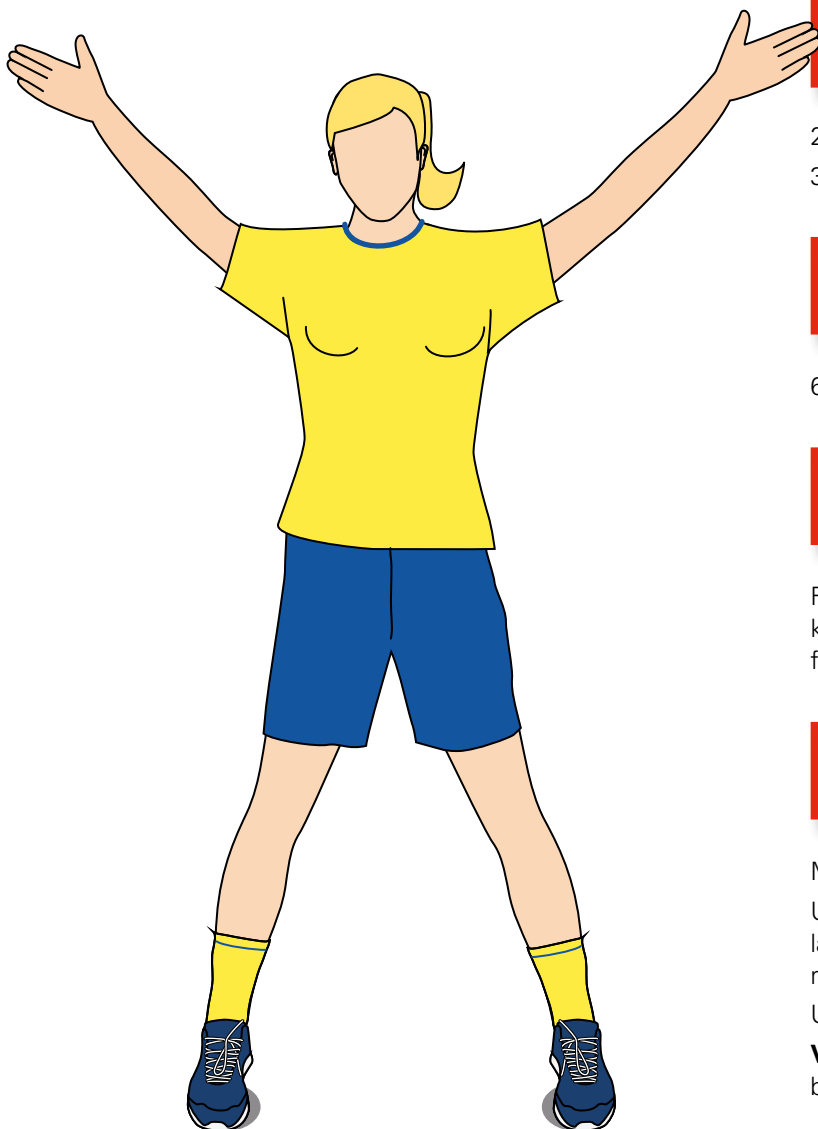


---



---

## Sidoförflyttning med armcirklar



### Huvudmoment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning i sidled.

### Förklaring

Markera en sträcka på ca 10 m.

Utövarna förflyttar sig i sidled, med små steg, längst en markerad sträcka, samtidigt som de rullar båda armar i stora cirklar framåt.

Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

**Variation:** Rulla en arm framåt och den andra bakåt under förflyttning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på framsidan av fötterna

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd vid förflyttning

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---

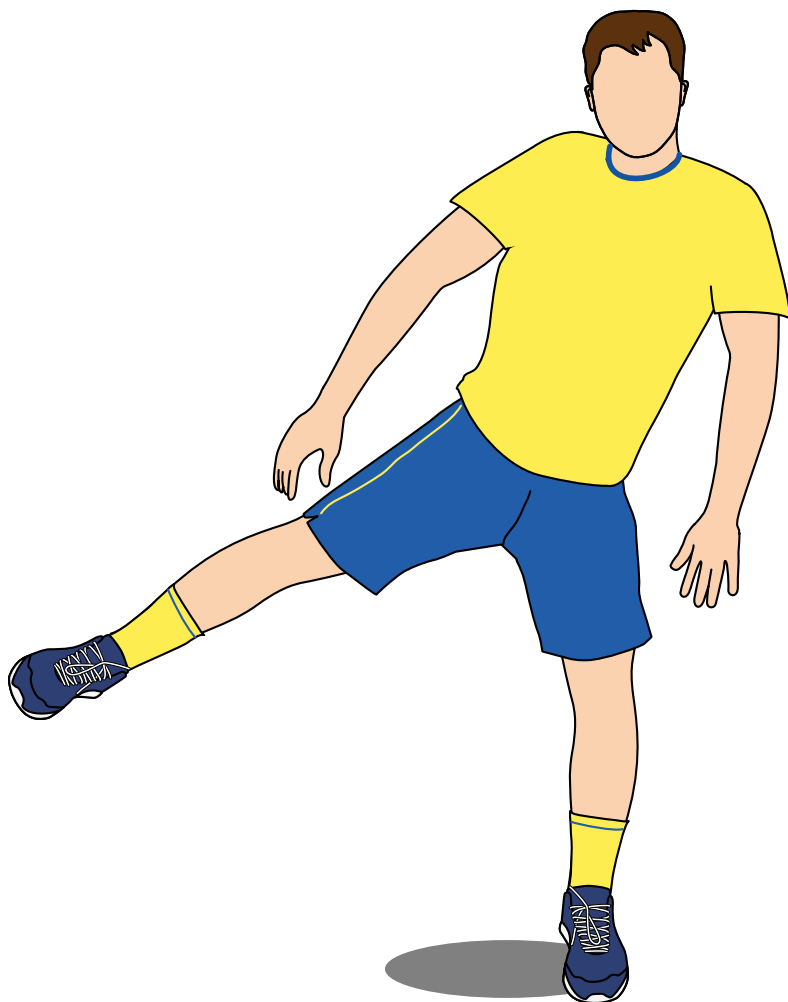


---



---

## Sidoförflyttning med höftkick



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höfterna, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning i sidled.

### Förklaring

Utövarna förflyttar sig i sidled med små hopp längst en markerad sträcka, samtidigt som de håller benen utsträckta. Pendelrörelsen ska komma från höfterna.

Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd  
vid förflyttning

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---

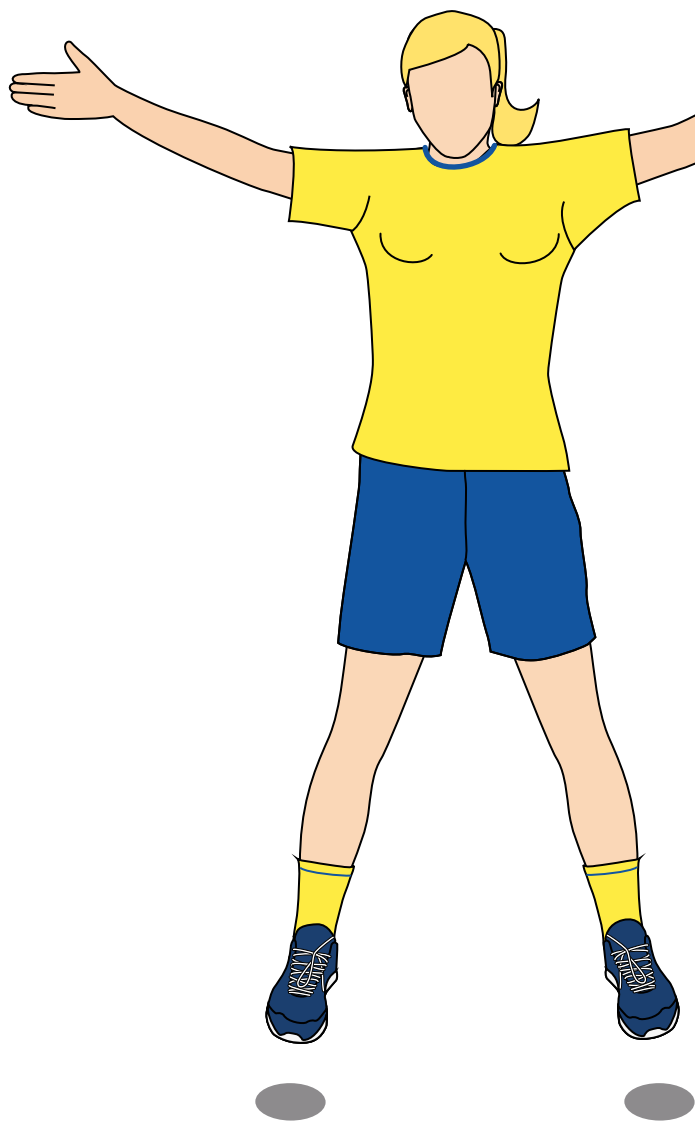


---



---

# Stjärnhopp



## Huvudmoment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

## Ytterligare moment

- 8 Komplex rörlighet

## Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, höfterna och bröstkorgen, bålstabilitet, balans och koordination.

## Förklaring

Utövarna hoppar på plats. I Startpositionen är armarna utsträckta åt sidan, men böjda i armbågen så att händerna vilar bakom öronen. Benen är utsträckta åt sidan. Vid hoppet dras benen ihop samtidigt som armarna sträcks ut. Hoppa tio gånger.

**Variation:** Rör händerna en gång framför och en gång bakom huvudet.  
Gör hoppen vid förflyttning.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Lägg vikten på främre delen av foten vid hopp och förflyttning

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---

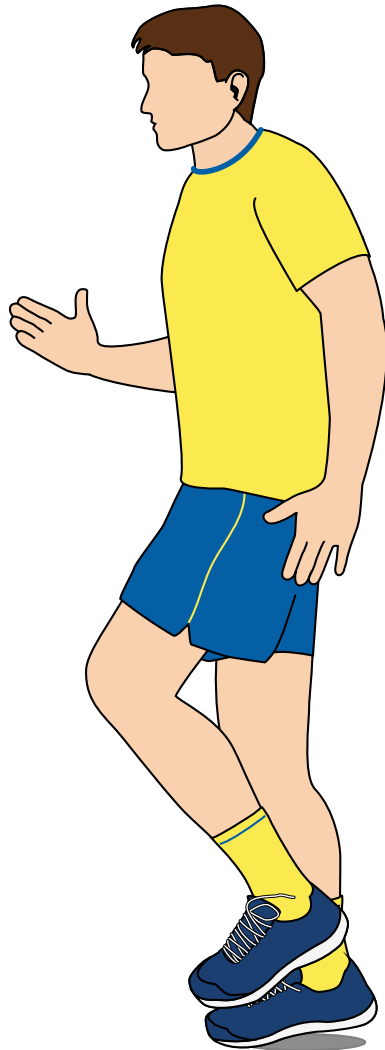


---



---

## Ettbenslyft



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Träna förmågan att arbeta med ett ben i taget. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längst en markerad sträcka med höga knän. Var fjärde steg lyfter utövarna ett ben upp till 90 graders vinkel.

Upprepa två gånger, en gång med det högra benet och en gång med det vänstra.

**Variation:** Ändra antalet steg mellan lyften.

1:2 eller 1:3

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytm

---



---



---



---



---

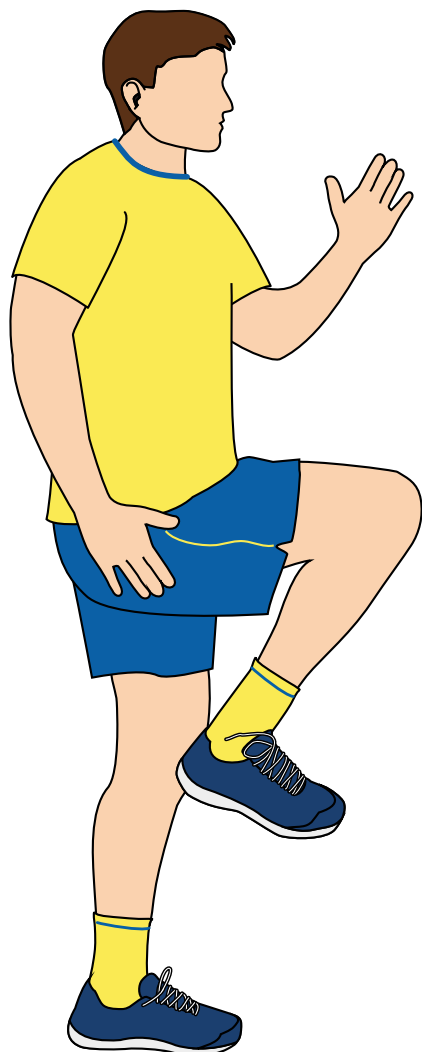


---



---

## Höga knän



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka rörelse-  
hastigheten vid löpning. Öka känsla för rytm,  
balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka  
med höga hopp.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en  
gång bakåt.

**Variation:** Förflyttningen sker i samma  
riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytm

---



---



---



---



---



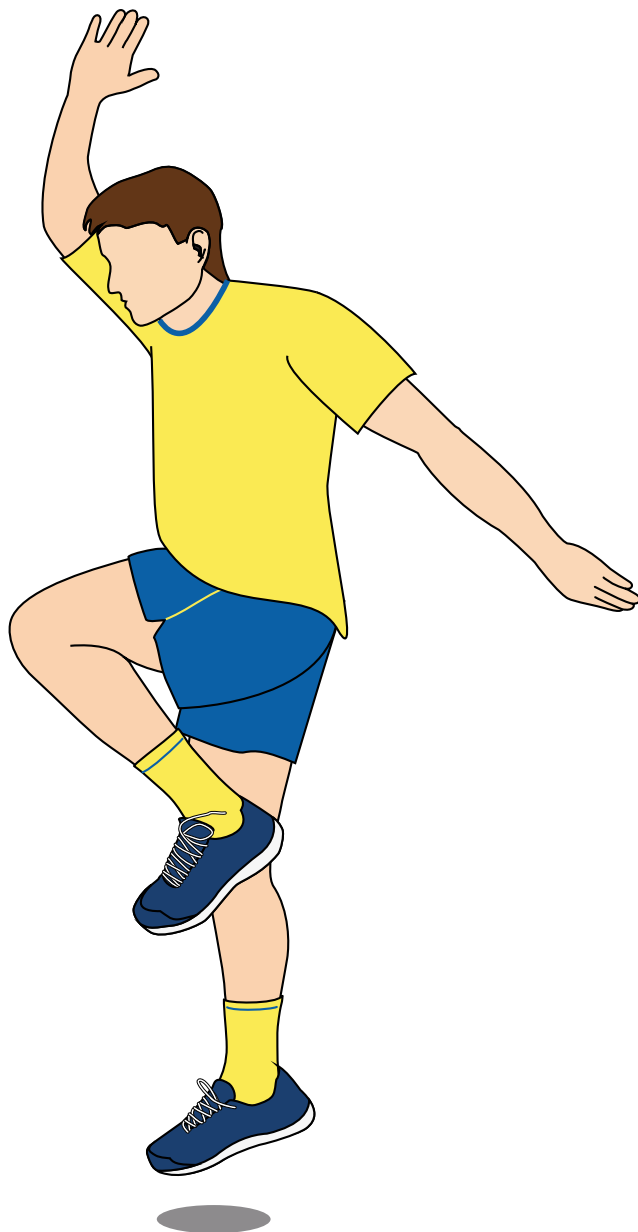
---



---



## Höga Indianhopp



### Huvud- moment

2 Löp- och hoppkoordination  
15 Explosivitet

### Ytterligare moment

3 Balans- och rytmutveckling

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka rörelse-  
hastigheten vid löpning. Öka explosiv styrka i  
benmuskulaturen. Öka känsla för rytm, balans  
och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka  
genom att lyfta knäna högt och avsluta  
rörelsen med ett högt hopp.

Upprepa övningen två gånger framåt och två  
gångar bakåt.

**Variation:** Lägg till vändningar.

Tre steg framåt, vänd, tre steg baklänges,  
vänd, tre steg framåt osv.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer  
Jobba på framsidan av foten, ej på tå  
Rör armarna på naturligt sätt  
Håll kroppen upprätt med rakt huvud  
Håll bra rytm

---



---



---



---



---

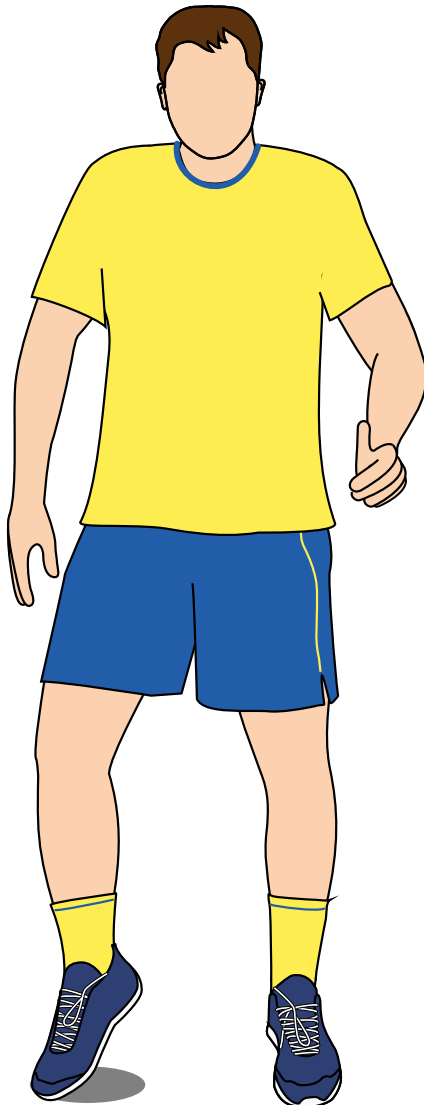


---



---

## Breda hopp



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotlederna, känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med små hopp. Fotisättningen vid hoppen ska vara något bredare än axelbredd och knäna bör peka utåt hela tiden.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång baklänges.

**Variation:** Lägg till vändningar.

Tre hopp framåt, vänd, tre hopp baklänges, vänd, tre hopp framåt.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45- 55 grader

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

---



---



---



---



---

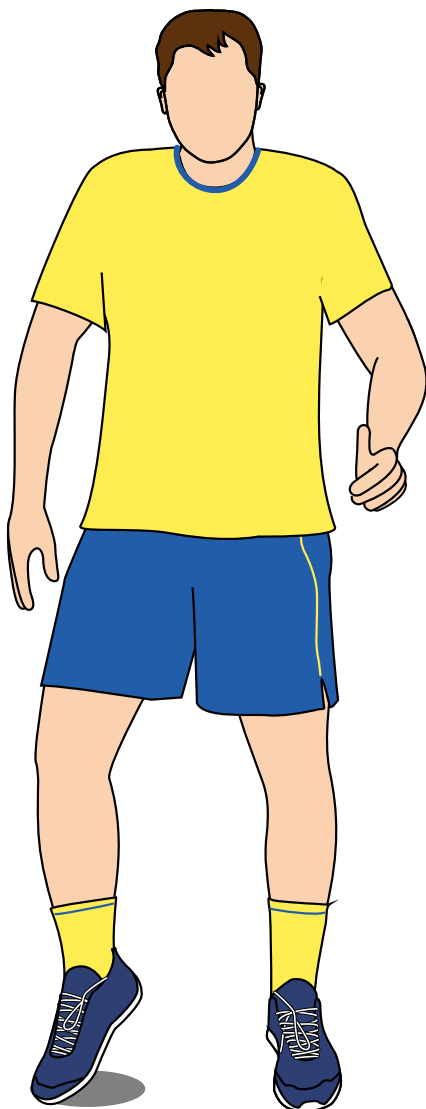


---



---

## Breda hopp i sidled



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotleder, känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka i sidled med små hopp. Fotisättningen vid hoppen ska vara något bredare än axelbredd och knäna bör peka utåt hela tiden.

Upprepa två gånger, en gång åt varje sida.

**Variation:** Lägg till vändningar.

Tre hopp åt höger vänd, tre hopp åt vänster, vänd, tre hopp åt höger.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45- 55 grader

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

---



---



---



---



---

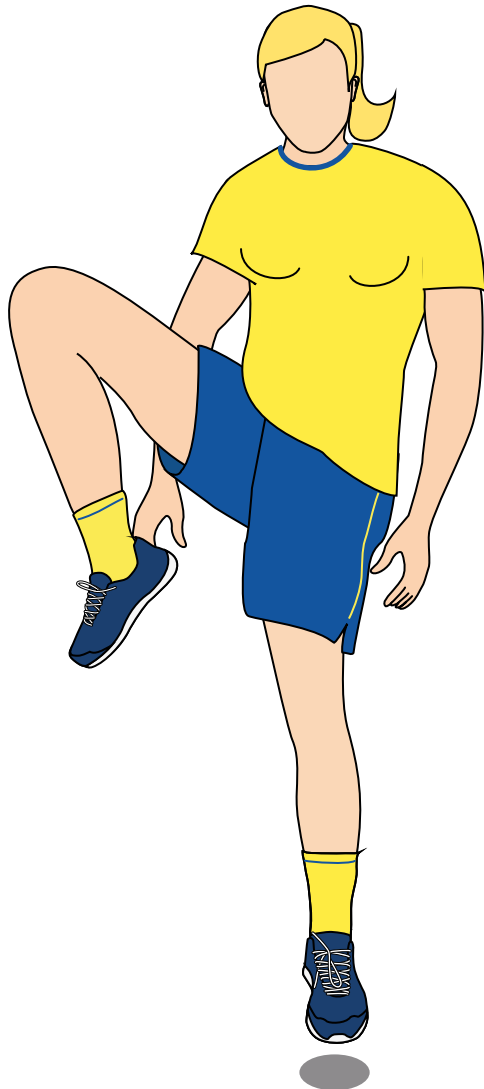


---



---

## Höga hopp med utåtrotterade knän



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotlederna, känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs sträckan med små hopp. Fotisättningen vid hoppen ska vara något bredare än axelbredd och knäna bör peka utåt hela tiden.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång baklänges.

**Variation:** Lägg till vändningar.

Tre hopp framåt, vänd, tre hopp baklänges, vänd, tre hopp framåt.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna ca 90 grader eller mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytm

---



---



---



---



---



---

# Häckgång



## Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

## Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

## Mål med övningen

Träna rörligheten i höften samt balans och koordination.

## Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med höga steg som att gå över häckar.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Kan göras på plats.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak medan höfterna rör sig

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

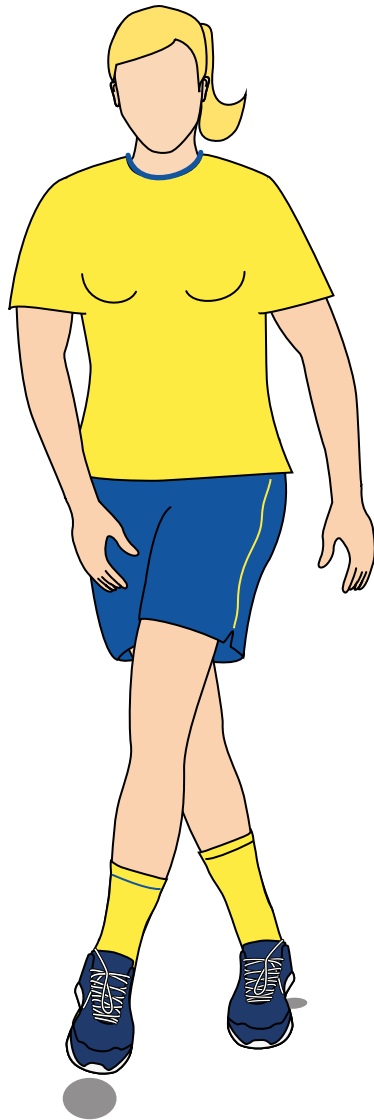
Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Sänk inte höfterna och vrid inte överkroppen

Föreställ dig att gå över höga häckar

## Löpning med korsade ben



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med små hopp där det inre knät korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Några steg framåt några bakåt. 2:2, 2:1, 3:2

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 45 grader. ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll blicken framåt hela tiden
- Håll bra rytm

---



---



---



---

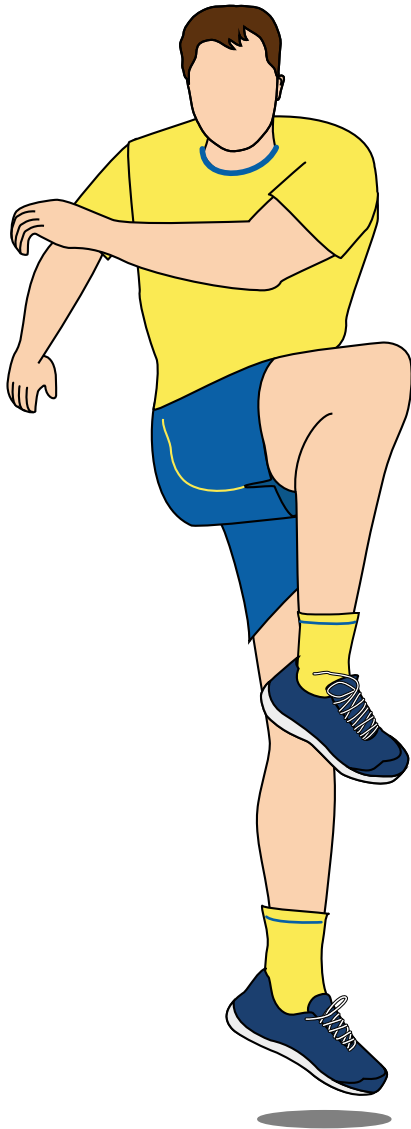


---



---

## Höga hopp med inåtrotterade knän



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med höga hopp där det inre knät korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Några steg framåt några bakåt. 2:2, 2:1, 3:2

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 90 grader eller mer

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

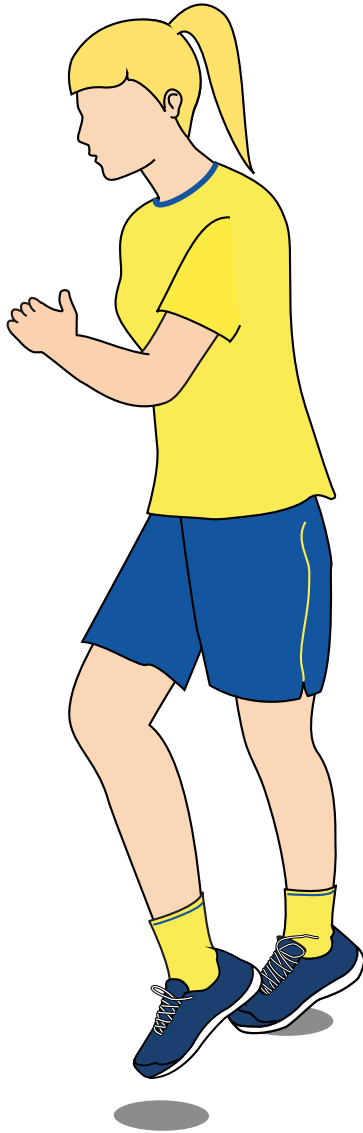
Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll blicken framåt hela tiden

Håll bra rytm

## Översteg



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med höga hopp där det inre knät korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Några steg framåt några bakåt. 2:2, 2:1, 3:2

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 45 grader, ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Blicken rakt fram hela tiden
- Håll bra rytm

---



---



---



---



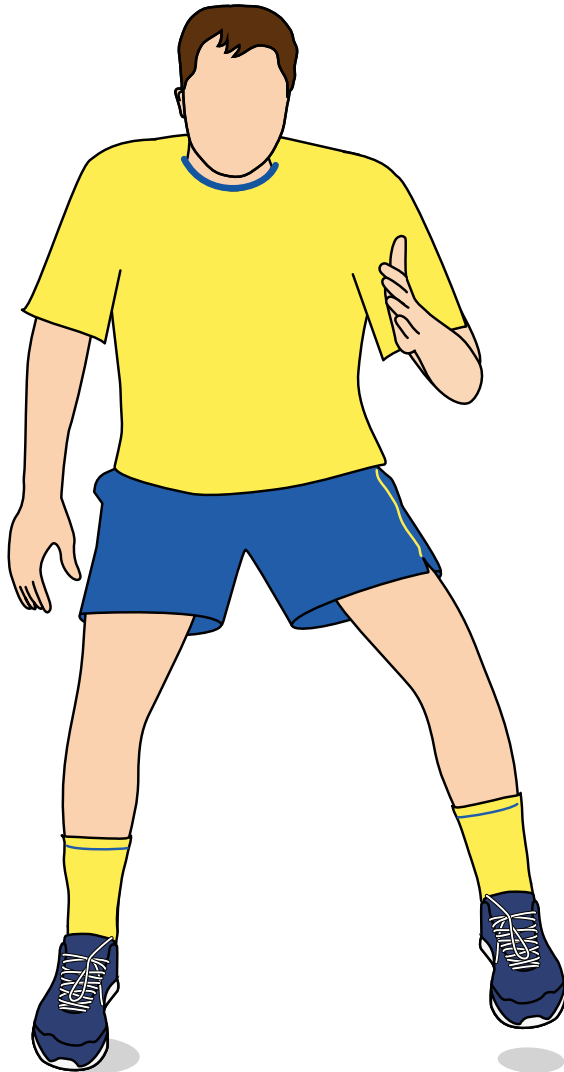
---



---



## Sidosteg



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbereda höfterna för riktningförändring utan att kroppen roteras. Förbättra effektivitet vid förflyttningen i sidled.

### Förklaring

Utövarna rör sig i sidled längs en markerad sträcka med korta steg. Ledande fot förflyttas i sidled precis innan den inre foten kommer ihop.

Upprepa två gånger, en gång åt varje sida.

**Variation:** Byt sida efter några steg eller på signal.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Sänk inte höften

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Hoppa inte

Rör armarna på naturligt sätt

Gör inte översteg (korsa benen)

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Håll bra rytm

---



---



---



---



---



---



---

## Carioca



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra balans och koordination vid vridrörelser, samt öka rörlighet i bålen.

### Förklaring

Utövarna rör sig i sidled längs en markerad sträcka. Den bakre foten förflyttas i sidled framför kroppen framåt medan den ledande fot tar ett steg i sidled. Sedan förflyttas den bakre foten bakom kroppen framåt så att en vridrörelse skapas.

Upprepa två gånger, en gång åt varje sida.

**Variation:** Byt sida efter några steg.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja långsamt och öka takten

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Använd armarna mest för balansen

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Överdriv inte vridrörelsen

Håll bra rytm

---



---



---



---



---



---



---

## Utfallsgång



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
12 Grundstyrka  
14 Hypertrofi

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Träna balans, styrka och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en sträcka med utfallssteg. Knäna bör vara böjda i 90 grader. Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Passa och fånga boll i nedre position.

Ändra riktning framåt/bakåt.  
Gå i zig-zag.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

---



---



---



---



---



---

## Skridskosteg



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och fotleden, fotkontroll, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med diagonala glidande steg som en skridskoåkare. Armarna svingas runt kroppen från sida till sida.

Upprepa två gånger á 10 m.

**Variation:** Variera steglängden.

Gå baklänges.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rakt

Vrid inte kroppen

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Försök att landa på framsidan av foten

---



---



---



---



---

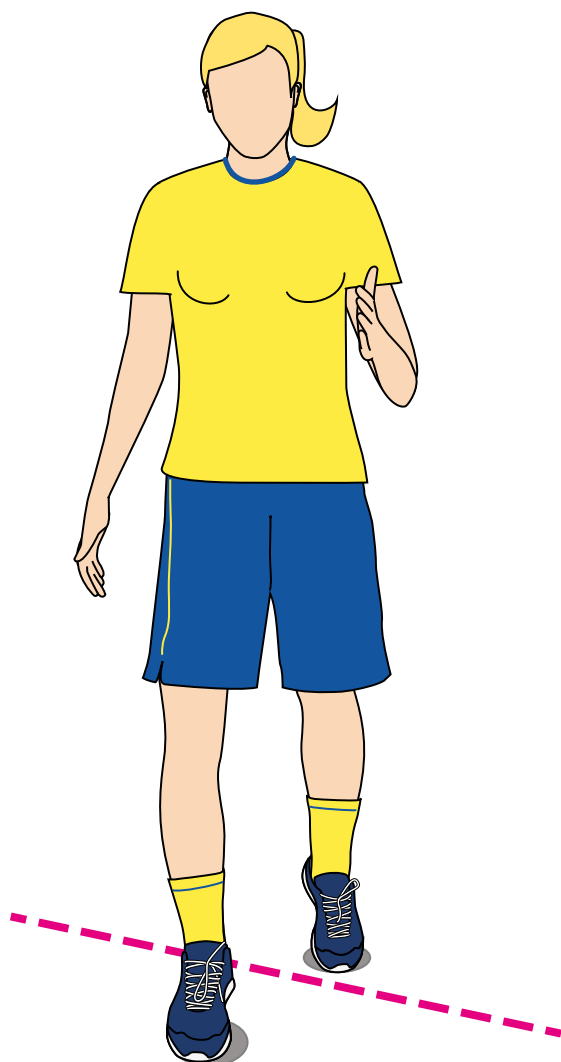


---



---

## Snabba fötter



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 18 Frekvenssnabbhet

### Mål med övningen

Träning av fotkontroll vid hög fart, rytm och dynamisk balans.

### Förklaring

Utövarna står på den ena sidan av en linje så att de kan gå över den framåt och bakåt. På ledarens signal förflyttar utövarna höger och vänster fot över linjen och sedan tillbaka. Fot och knä ska peka rakt fram när de förflyttar sig över linjen. Börja i långsam takt och öka sedan successivt hastigheten. Samma rörelser kan göras med förflyttning längst linje, åt höger och vänster.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Armar ska vara böjda i ca 90 grader

Lägg tyngden på framsidan av fötterna

Gör bredare fotsättning vid riktningförändring framåt /bakåt

Tryck höfterna/rumpan bakåt och luta överkroppen framåt

---



---



---



---

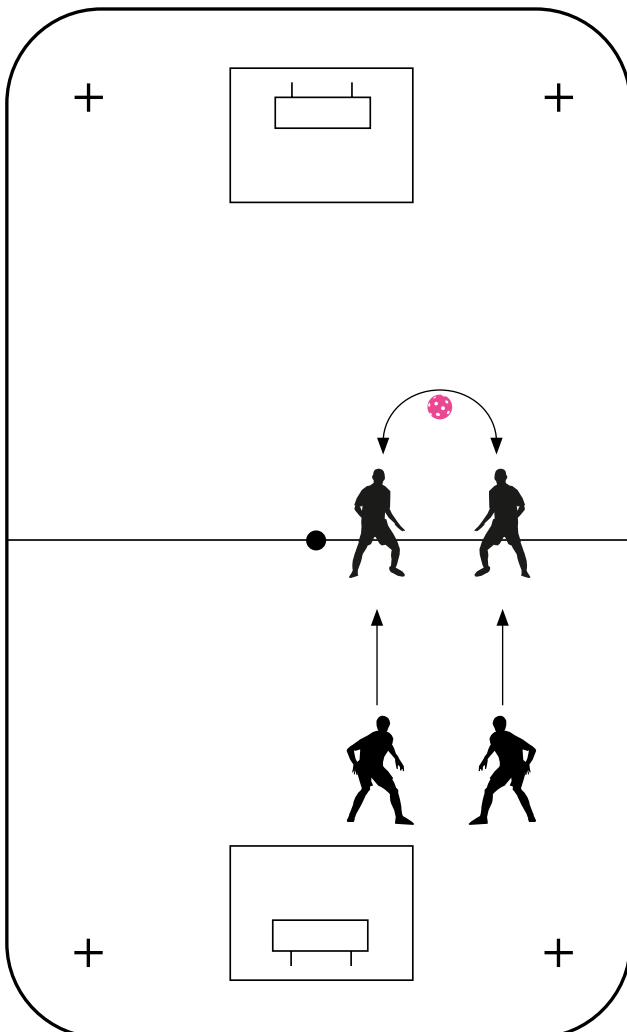


---



---

## Passning under rörelse



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 4 Speluppfattning - teknikintegrering

### Ytterligare moment

- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Utveckla rumsuppfattningsförmåga i kombination med Öga-Hand förmågan.

### Förklaring

Spring och "kastpassa" med löprörelser mot och från varandra.

Svårt om inte löp- och kaströrelsen automatiserats då fokus måste ligga på kompisens rörelseriktning och hastighet för att bedöma den egna kraftinsatsen i kaströrelsen. Blir ännu svårare om många har samma uppgift inom ett begränsat utrymme och får röra sig med fria löpvägar kors och tvärs.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt vid löpningen  
Sikta att passa bollen ca en meter framför medspelaren

---



---



---



---

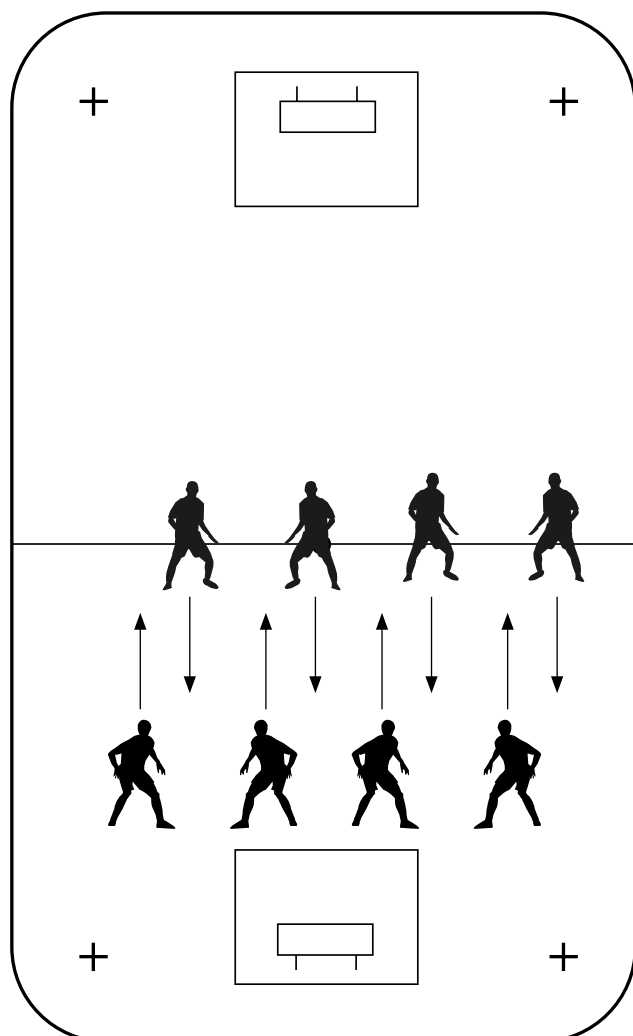


---



---

## Vimmel



### Huvud- moment

1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.  
4 Speluppfattning - teknikintegrering

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Utveckla rumsuppfattning under rörelse.

### Förklaring

Markera en yta på 10x10 m.

Dela utövarna i två-fyra lag.

Lagen ställer sig mot varandra längst var sin sida av planen.

På given signal ska utövarna förflytta sig till motsatt sida av planen utan att nudda vid varandra. Varje kontakt med en annan spelare ger en poäng. Målet är att ha så få poäng som möjligt.

**Variation:** Börja långsamt och öka hastigheten.

Dela utövarna i upp till åtta lag som kommer mot varandra från olika sidor (även diagonalt).

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll blicken uppåt

---



---



---



---

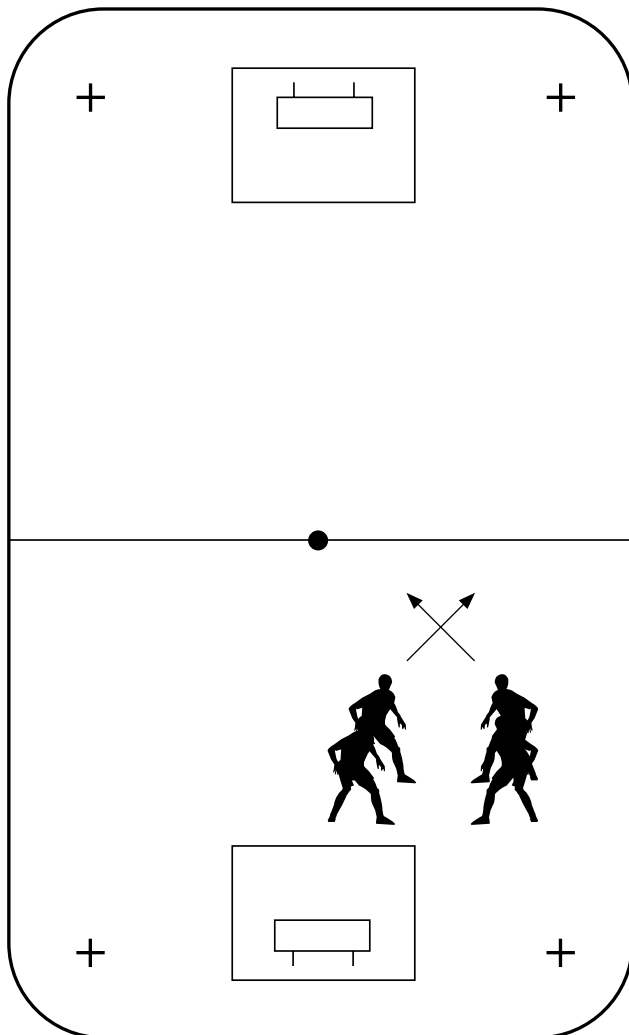


---



---

## Zig-zag löpning i par



### Huvudmoment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Hörintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra effektivitet vid riktningsförändringar.

### Förklaring

Markera en sträcka på 15-20 m.

Utövarna rör sig två och två längs sträckan genom att snabbt byta plats med varandra. Upprepa två gånger.

**Variation:** En rör sig rakt den andra ändrar riktningen.

Variera hastigheten.

”Vem kommer först vid platsbyte?”

Använd klubba och boll.

Förflyttningen sker i samma riktning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Sänk ner tyngdpunkten vid riktningsförändringen

---



---



---



---



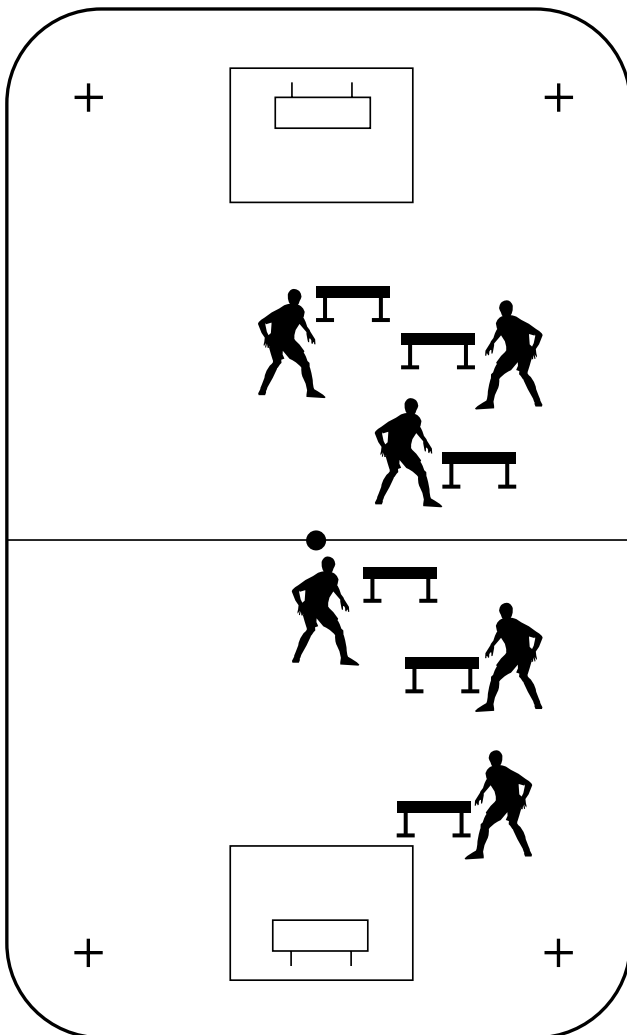
---



---



## Inbrottstjuven



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

12 Grundstyrka

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet och styrka i höft och bål  
samt balans i rörelse.

### Förklaring

Ställ upp knähöga häckar eller liknande  
som utövarna ska smyga över utan att röra  
häckarna/laserstrålarna på konstmuseet.

Om larmet går måste de som är i hinderbanan  
snabbt smyga under den häck man är vid.

Variera höjden och variera med att ta sig  
varannan gång över och varannan gång under  
häckarna.

Vartannat ben går först över häckarna.

Alternativt ett varv med ena benet före och  
nästa varv det andra. Ju långsammare desto  
bättre träning av balans och rörlighet.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

---



---



---



---



---

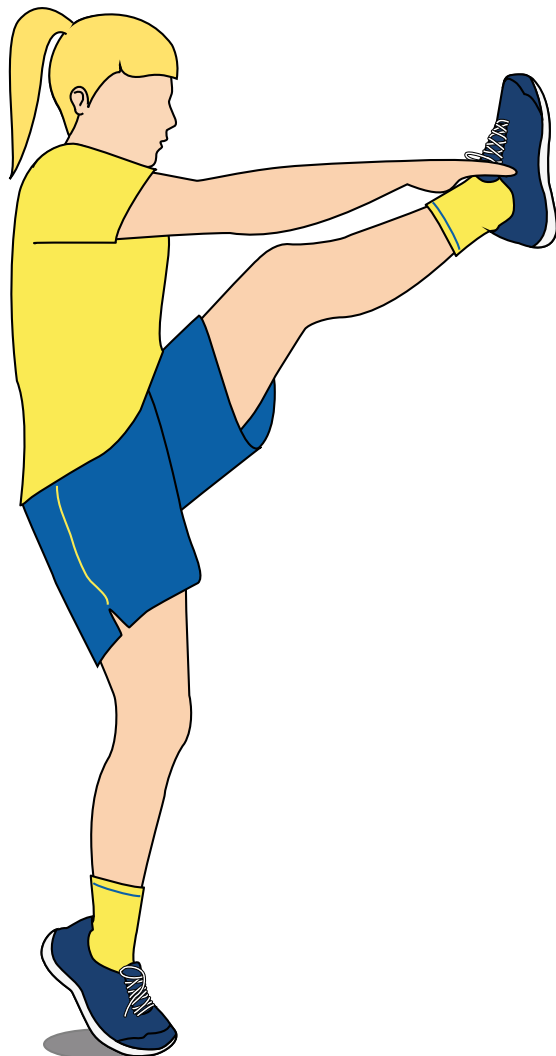


---



---

## Benpendeln



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling

### Ytterligare moment

6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten i höftled och baksida lår.  
Balans med kroppsdelar i rörelse.

### Förklaring

Stå på ett ben och pendla benet framåt och bakåt med blicken fäst på en punkt i fjärran för att lättare hålla balansen.

Håll en lätt böjning i stödjebenet.

Atletisk hållning med stabil bål.

Pendla armarna samtidigt med vänster arm fram när höger ben är fram.

10 gånger/ben sen byte.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Börja pendla med små pendlingar  
och öka successivt höjden

---



---



---



---



---

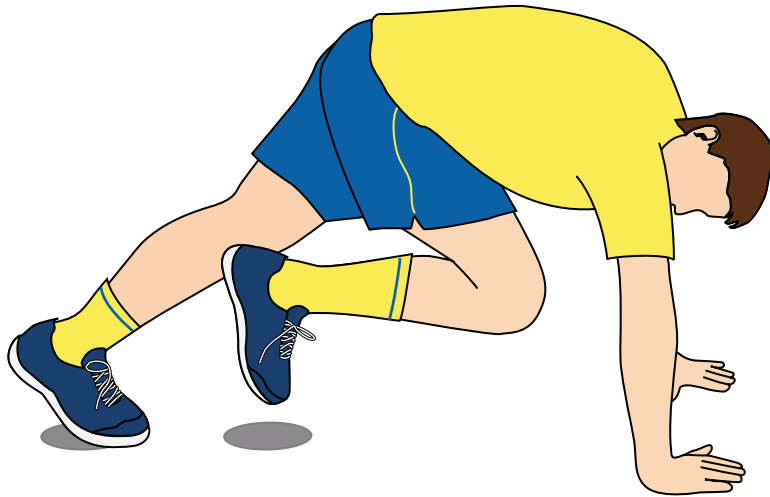


---



---

# Sprinter



## Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 6 Dynamisk rörlighet
- 8 Komplex rörlighet

## Ytterligare moment

## Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna, koordination.

## Förklaring

Föreställ dig att du är en sprinter som står i startblocket.

Inta startposition med tyngden över axlarna.

Hoppa fram med ett ben i taget och tänj (gunga) några gånger innan benväxlingen.

Sätt främre foten under bröstet.

Upprepa 10 gånger per ben.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Den här övningen kan utföras på olika sätt, här beskrivs ett sätt som förbättrar rörligheten

---



---



---



---



---

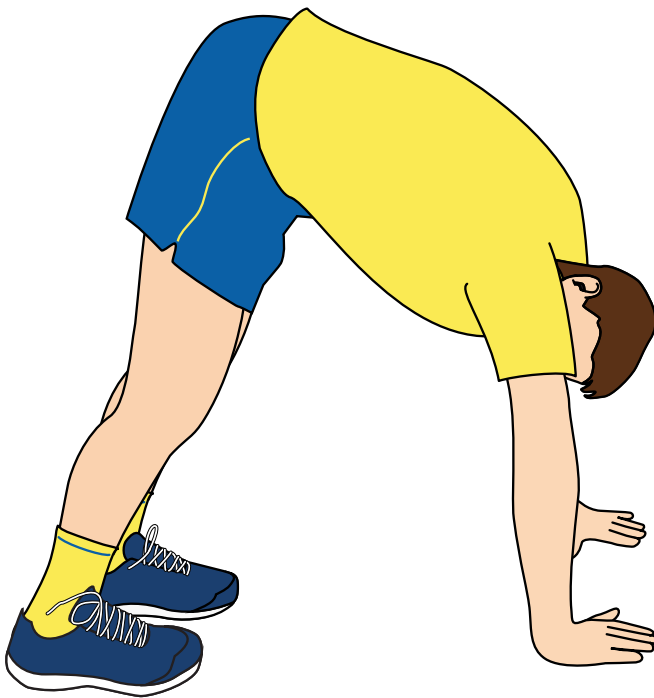


---



---

# Tusenfoting



## Huvudmoment

- 6 Dynamisk rörlighet
- 8 Komplex rörlighet

## Ytterligare moment

## Mål med övningen

Förbättra rörlighet för vader, baksida lår och nedre rygg. Förbättra kroppskontroll.

## Förklaring

Börja liggande på magen och inta armhävningsposition.

Ta små steg framåt med raka ben och hälarna pressandes i riktning mot marken.

Försök att komma upp på samma linje som händerna.

Därefter fortsätter tusenfotingen framåt med händerna tills utgångsställningen nåtts.

Upprepa några gånger.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll både ben och armar utsträckta

---



---



---



---



---

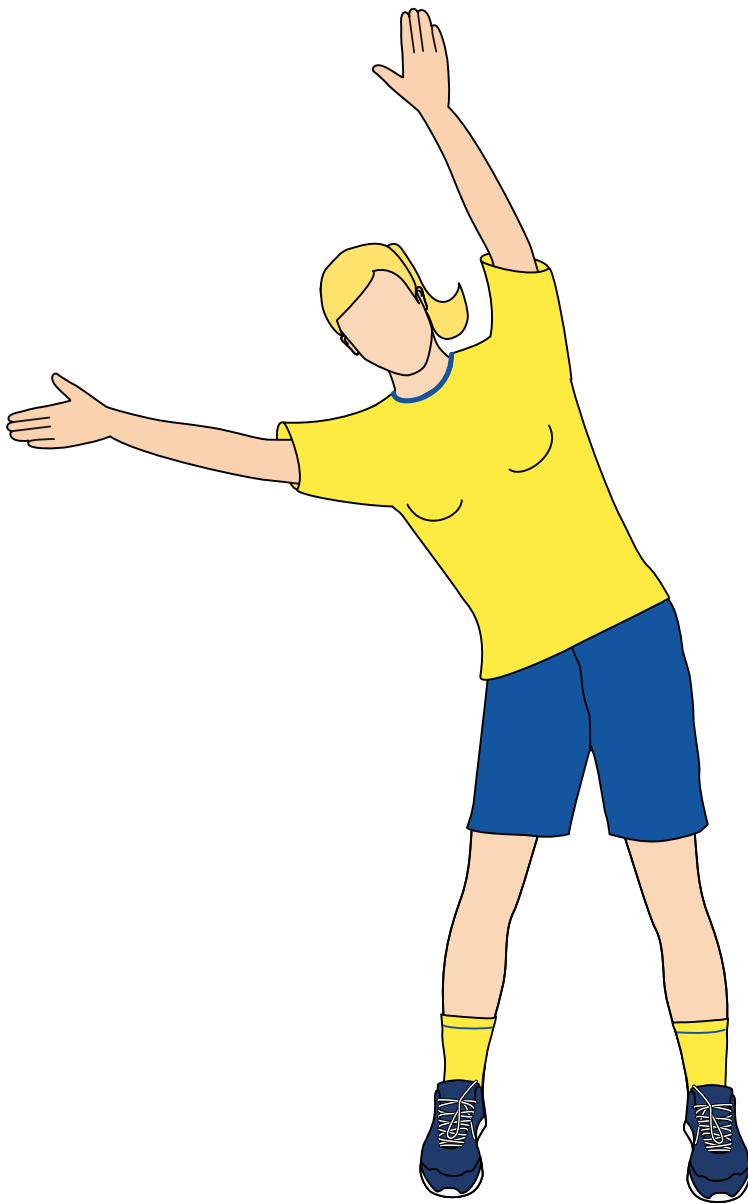


---



---

## Träd i vinden



### Huvud- moment

6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

6 Dynamisk rörlighet

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten i bålen och höftlederna samt utveckla kroppskontroll.

### Förklaring

Bredbenstående. Sträck armarna högt upp med händerna ihop och bli så lång och ståtlig som möjligt. Sen börjar vårvinden ta fart rakt framifrån först för att sedan svänga om; luta lätt bakåt, upp igen, böj i höften framåt och håll hela tiden sträckta armar ovanför huvudet. Sidoböj sen över det ena benet först och det andra benet därefter. Gunga i vinden som ett träd och luta dig ifrån.

Vinden ska under övningen komma från olika riktningar.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak i atletisk hållning så att böjen kommer från höfterna

---



---



---



---



---

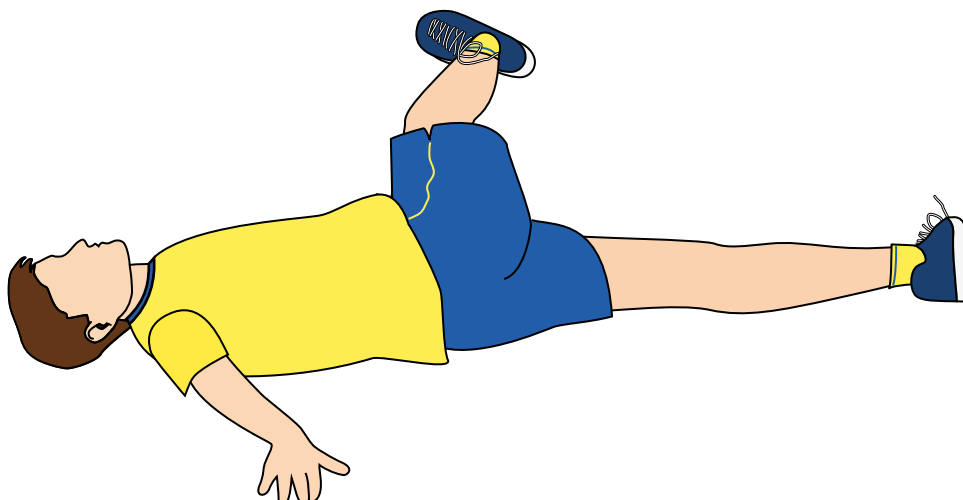


---



---

## Gummikorset



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Utveckla rörlighet i ryggen samt förbättra koordination över kroppens mittlinje.

### Förklaring

Ligg på rygg som ett kors med armarna ut åt sidorna. Lyft ena benet rakt upp. Vrid underkropp med höft tills foten når handen på motsatt sida.

Behåll skuldrorna i golvet.

Långsamma rörelser med kontroll.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Långsamma rörelser med kontroll

Behåll skuldrorna i golvet

---



---



---



---



---

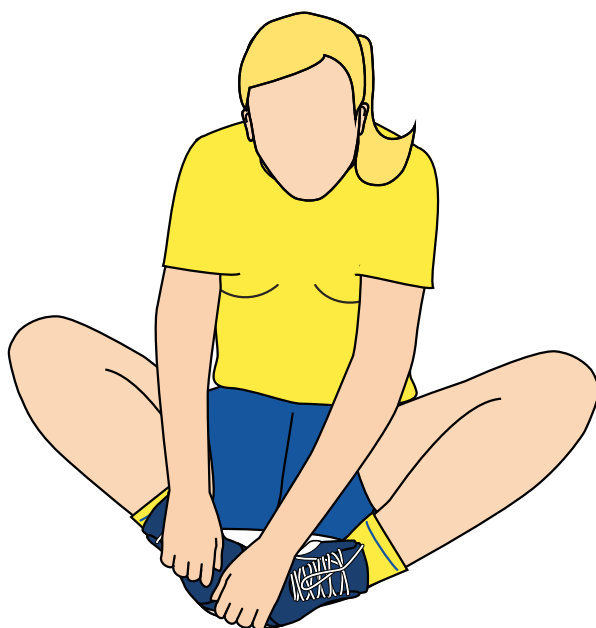


---



---

## Skräddaren



### Huvud- moment

7 Statisk rörlighet

### Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten för ljumskar då höften är böjd.

### Förklaring

Sitt med böjda knän som pekar ut åt sidorna. Ta tag i vristerna, dra in fötterna ganska nära rumpan och håll fotsulorna mot varandra. Tänk 10 gånger.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att en atletisk uppsträckt bål hålls

---



---



---



---



---

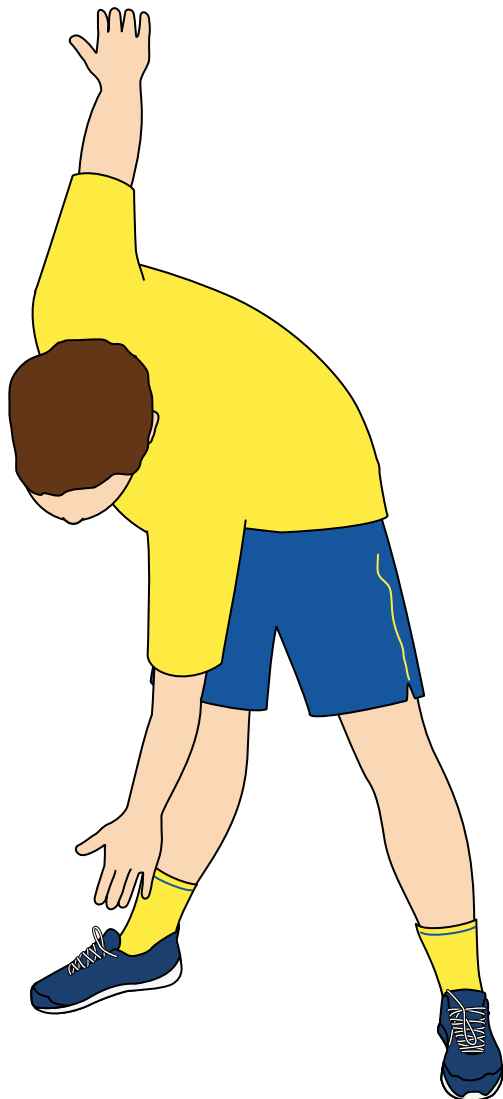


---



---

## Väderkvarnen



### Huvud- moment

6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten i överkroppen.

### Förklaring

Stå bredbent med lätt böjda knän och luta fram överkroppen med rak rygg.

Vrid överkroppen och sträck ut handen mot diagonal fot (höger hand till vänster fot). Samtidigt sträcks den andra handen långt uppåt bakåt.

Växla rytmiskt från ena till andra sidan.

Följ den översta handen med blicken.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Benen ska vara lätt böjda

---



---



---



---



---



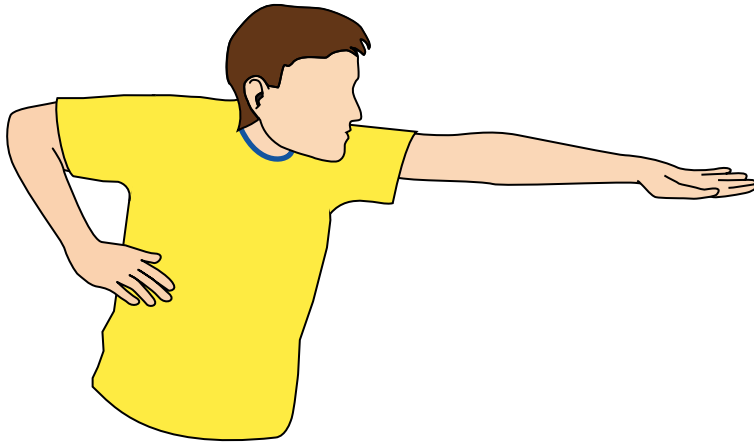
---



---



## Simmaren



### Huvud- moment

6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

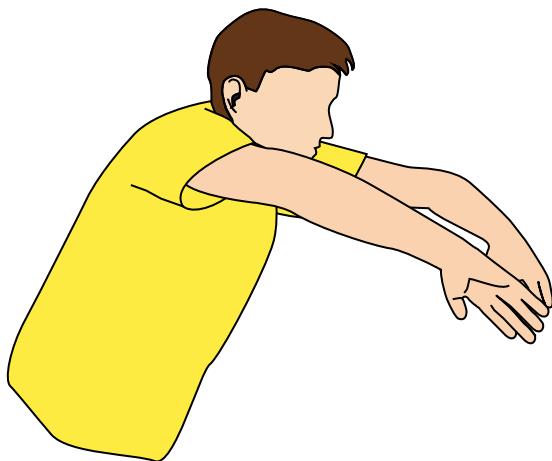
### Mål med övningen

Förbättra rörlighet för axel och skuldra samt utveckla koordination.

### Förklaring

Stå upp och rotera armarna som en:

- 1 Bröstsimmare
- 2 Fjärilsimmare
- 3 Crawlare
- 4 Ryggsimmare
- 5 Fjärilsim bakåt
- 6 Rundsimmare (en arm crawl + en arm ryggsim).



### Att tänka på/ Egna anteckningar

Så småningom kan dessa armrörelser kombineras med gång eller löpning.

---



---



---



---



---



---



---

## Dynamisk hamstringstövning



### Huvud- moment

6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Sträcka ut baksidan av låret.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med långa långsamma steg. Framre foten sätts i marken med hälen först, för att sedan rulla framåt mot tårna medan höften sänks. Det bakre benet sträcks ut med hela foten kvar på marken. Armarna i kors på bröstet.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Kan göras på plats.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rakt

Vrid inte kroppen

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Gå långsamt

---



---



---



---



---

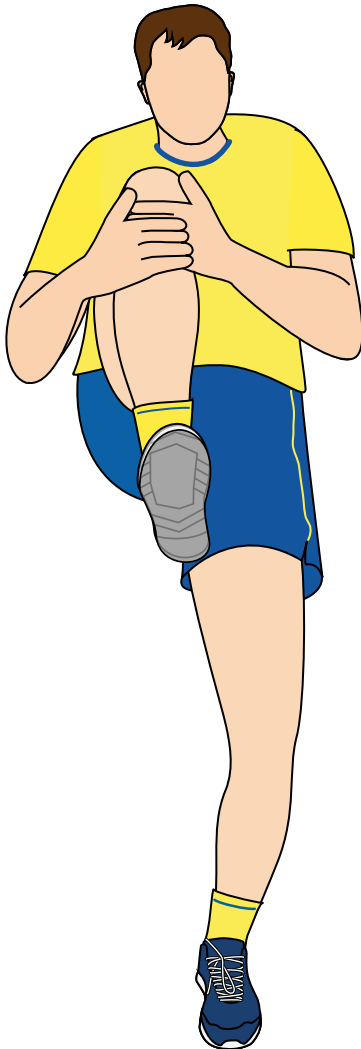


---



---

## Dynamisk stretch höga knän



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

### Mål med övningen

Öka rörlighet i höftpartiet och ländryggen.

### Förklaring

Utövarna rör sig långsamt framåt med små steg. Vid varje steg lyfter de knät mot bröstet, tar tag i det med händerna och trycker upp det mot bröstet ytterligare.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Jobba på främre delen av fötterna

---



---



---



---



---

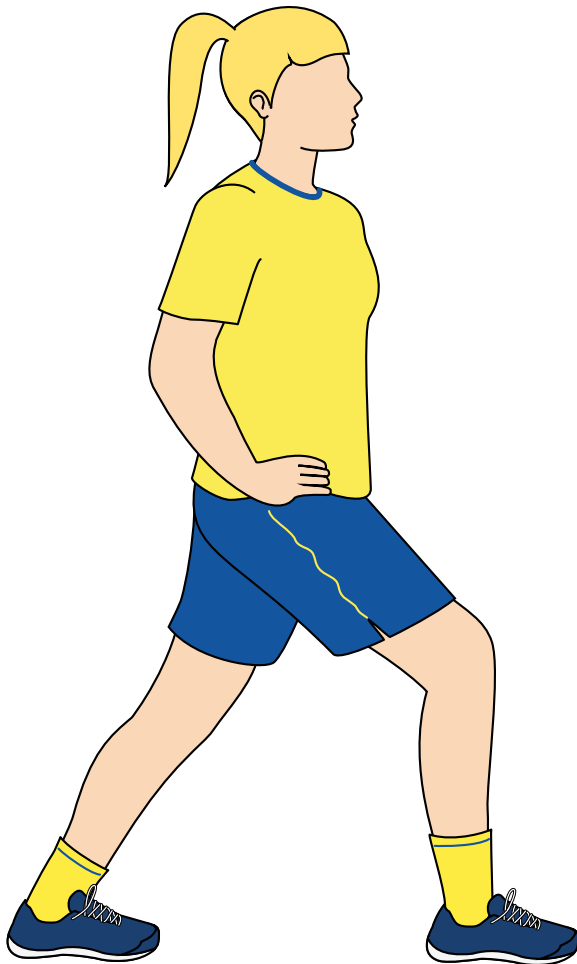


---



---

## Dynamisk vadstretch



### Huvud- moment

6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Öka rörlighet i vadmuskulaturen och fotleden.

### Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka med långa långsamma steg. Framre foten sätts i marken med hälen först och benet sträckt. Sänk sedan höften medan det bakre benet hålls utsträckt med hela foten kvar på marken. Armarna hålls på höfterna.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Kan göras på plats med växlande steg.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Håll ryggen rakt
- Vrid inte kroppen
- Blicken rakt fram hela tiden
- Hitta bra balans
- Gå långsamt

---



---



---



---

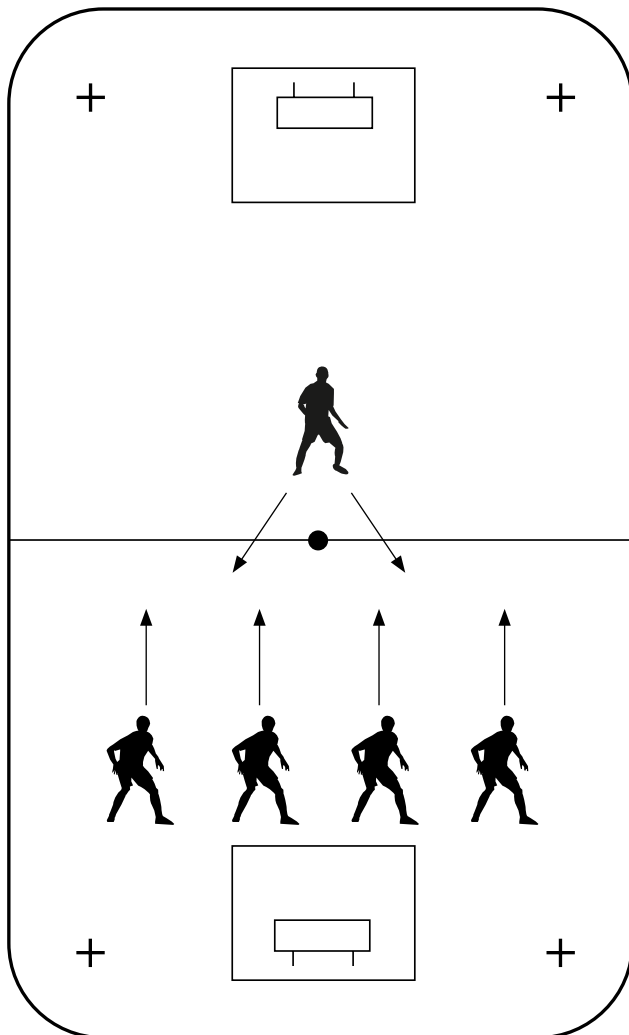


---



---

## Under hökens vingar kom!



### Huvud- moment

4 Speluppfattning - Teknikintegrering  
17 Acceleration

### Ytterligare moment

10 Högintensiva intervaller  
18 Frekvenssnabbhet

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning.

### Förklaring

En i gruppen är hök och står på mitten av planen med ansiktet vänt bort från de andra. Övriga deltagare står längs planens ena kortsida. Höken ropar "Under hökens vingar flyg!"; "Vilken färg!" svarar de övriga deltagarna och höken väljer en färg. Alla som har ett plagg av den färgen går fria och kan passera höken utan att riskera att bli fångade. De som inte har rätt färg på sig måste nu försöka korsa planen och komma över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir tagna stannar på mitten och blir även dom hökar i nästa omgång.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---



---

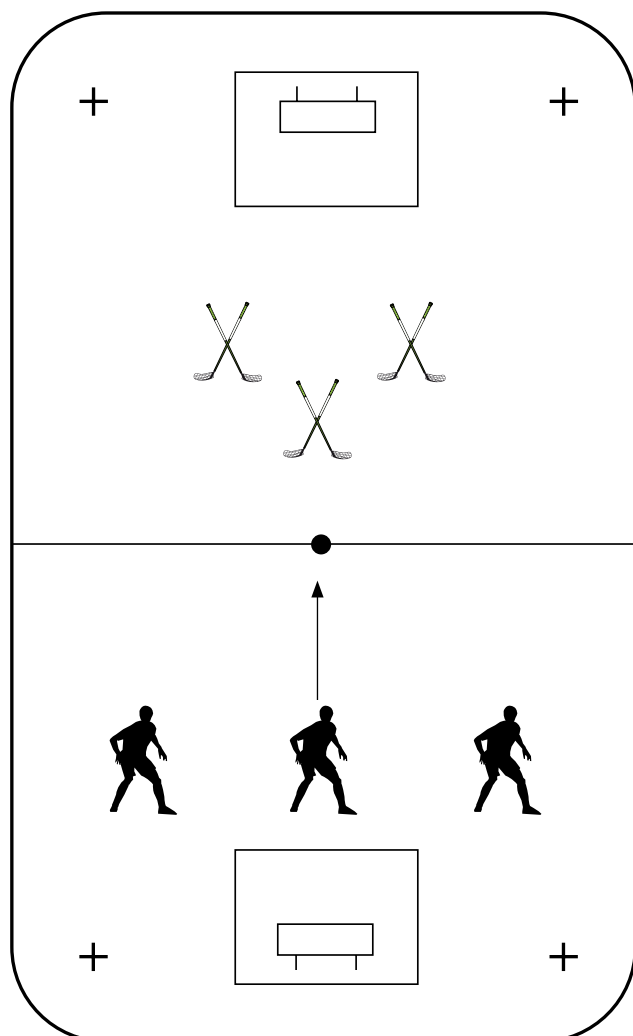


---



---

## Hämta klubban



### Huvud- moment

4 Speluppfattning - Teknikintegrering  
17 Acceleration

### Ytterligare moment

10 Högintensiva intervaller  
18 Frekvenssnabbhet

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning.

### Förklaring

Sprid ut innebandyklubbor på marken ca 10 m från utövarna.

Utövarna ska på given signal springa så fort de kan och hämta en klubba.

Upprepa 2 x 3 gånger med lite längre vila mellan set.

**Variation:** Ge olika signaler: Klapp, viss ord, vinka med armen mm.

Utövarna står vända med ryggen mot klubborna.

Utövarna ligger/sitter på marken

Barnen får bara hämta sin egen klubba.

Avsluta med skott mot målet.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

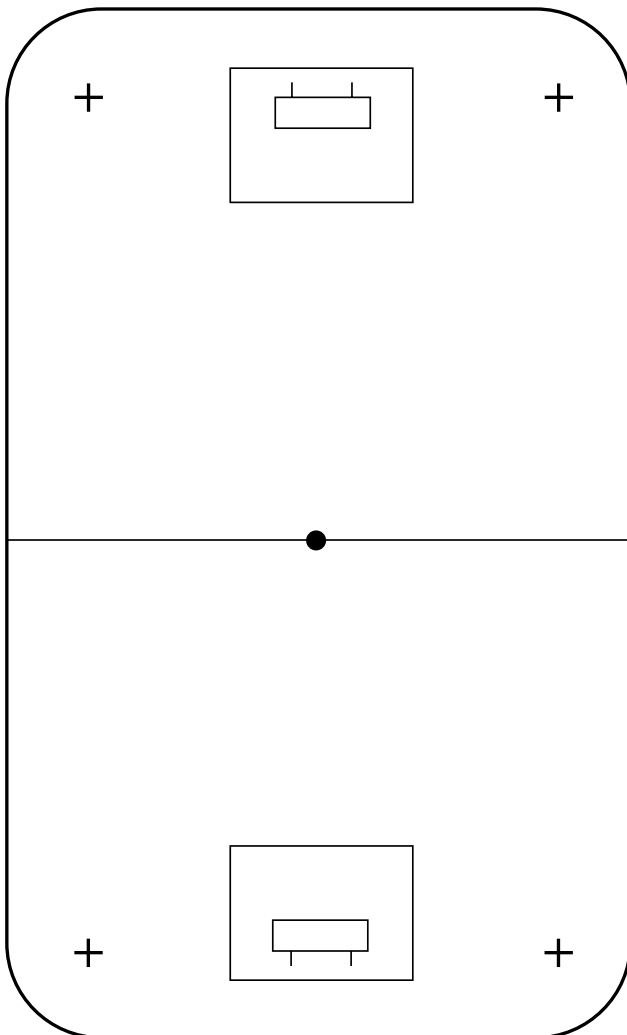
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra spelare

## Vända koner



### Huvud- moment

4 Speluppfattning - Teknikintegrering

### Ytterligare moment

10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid. Utveckla rumsuppfattning.

### Förklaring

Markera med fyra koner en yta på ca 10 x 10m.

Dela upp utövarna i två-fyra lag.

Sprid ut ett antal koner i olika färger över planen (ca 10 per lag).

Varje lag får en egen färg.

Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.

Jobba i 30-60 sekunders intervaller.

Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner.

Upprepa 4 x 30 sek.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

---



---



---



---



---

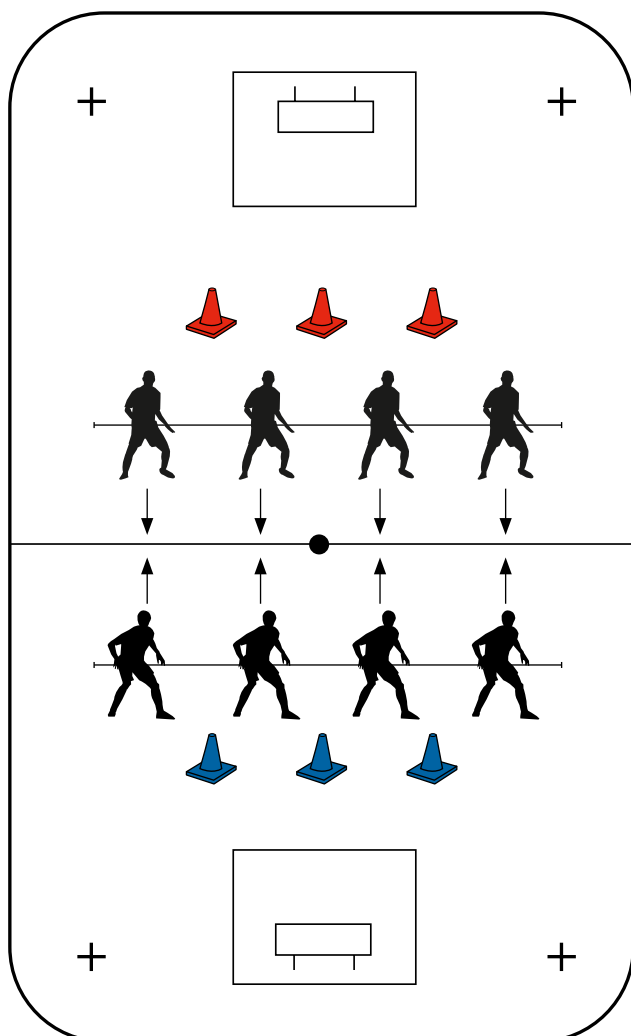


---



---

## Tjuva koner



### Huvud- moment

4 Speluppfattning - Teknikintegrering

### Ytterligare moment

10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid. Utveckla rumsuppfattning.

### Förklaring

Markera två linjer på cirka 10 m avstånd.

Dela upp utövarna i två lag.

Varje lag lägger lika många koner som de är barn i laget bakom "sin" linje.

Målet för laget är ta så många koner som möjligt och placera dem bakom "sin" egen linje.

Endast tillåtet att ta en kon åt gången.

Jobba i 30-60 sekunders intervaller.

Efter varje intervall kan laget räkna antalet koner.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

---



---



---



---



---



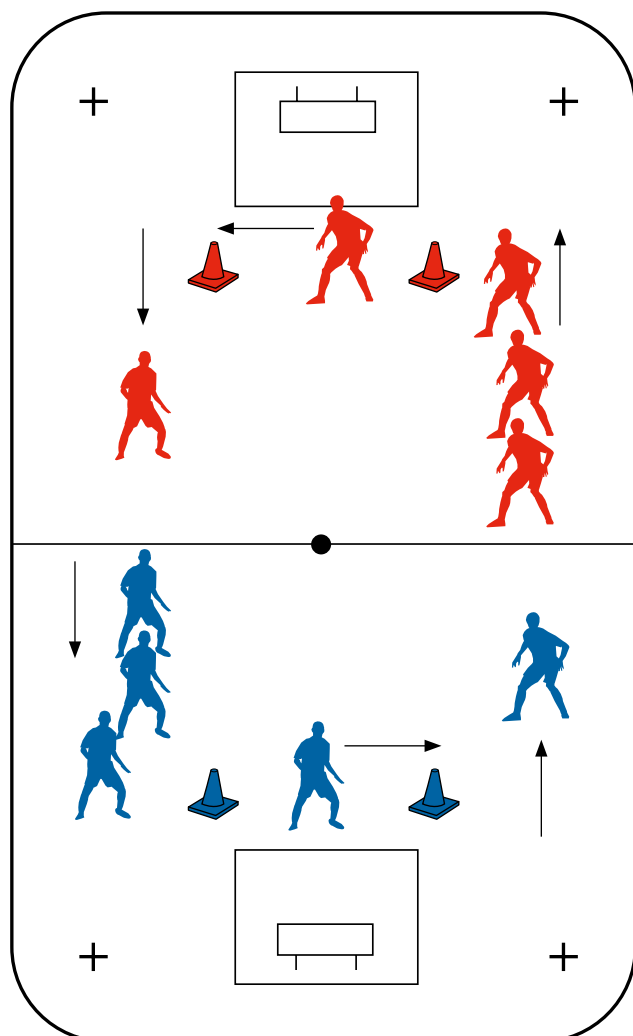
---



---



## Evighetsstafett



### Huvud- moment

11 Intervaller i lekform

### Ytterligare moment

18 Frekvenssnabbhet

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid.

### Förklaring

Markera med fyra koner en yta på ca 10 x 10m.

Dela upp utövarna i två-fyra lag.

Varje lag ställer sig vid varsitt hörn av planen.

En spelare från varje lag springer ett varv runt planen och gör "highfive" med nästa spelare som tar över "stafetten". Efter att ha sprungit ett varv ställer sig spelaren sist i leden i det egna laget.

Löpningen pågår tills någon sprungit ikapp löparen från ett annat lag eller efter ett i förväg bestämt antal intervaller.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Växla varvriktningen

Begränsa antal varv /intervaller per spelare till fyra-sex stycken

Jämnstarka lag gör övningen roligare

---



---



---



---



---

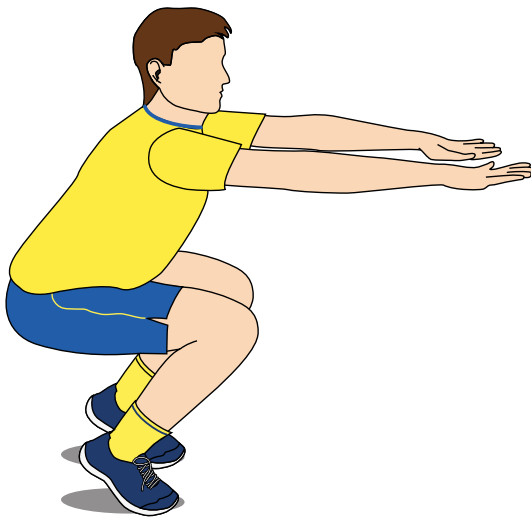


---



---

## Jämfotahopp och landning (Grodhopp)



### Huvudmoment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp - och hoppkoordination
- 6 Dynamisk rörlighet
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 14 Hypertrofi

### Mål med övningen

Utveckla explosiv styrka, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats eller rör sig framåt på en linje.

Utövarna härmar grodorna genom att hoppa långd hopp med båda ben samtidigt och försöker landa djupt så tyst som möjligt.

Armarna pendlar fram och tillbaka.

Upprepa 2 x 10 hopp

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Ha upprätt kropp under övningen
- Huvudet rakt med blicken rakt fram
- Fötterna i axelbredd
- Landa på främre delen av fötterna

---



---



---



---



---

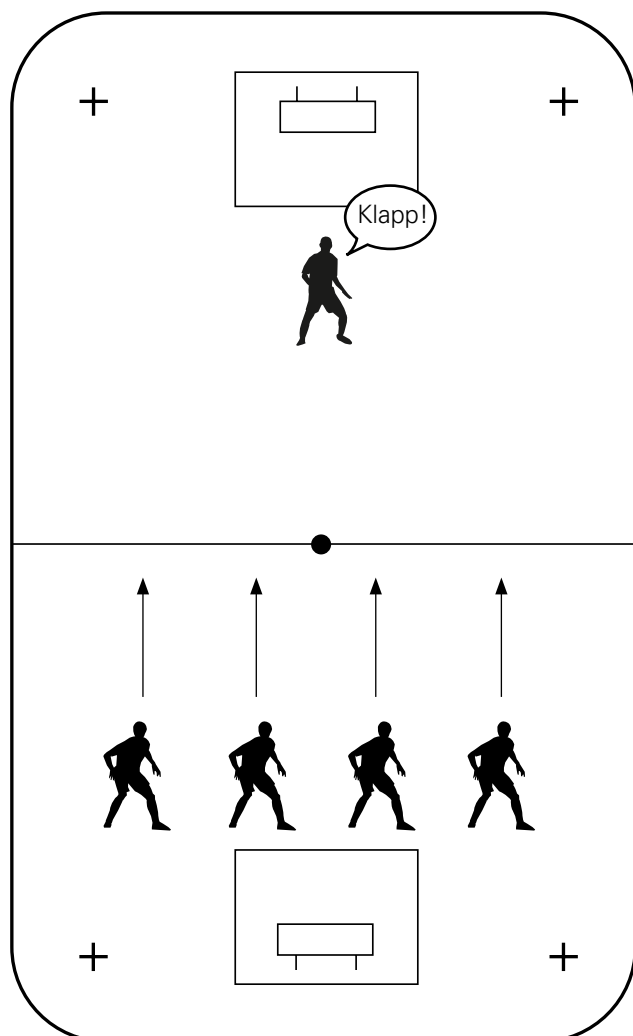


---



---

## Spring på signal



### Huvudmoment

10 Intervaller i lekform  
17 Acceleration

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Förbättra reaktionsförmågan i olika situationer och på olika signal. Öka accelerationsförmågan.

### Förklaring

Utövarna ska på given signal starta och springa 15 meter så fort de kan.

Signalen kan vara en klapp med händerna, ett nummer, rop, ord mm.

Upprepa 2 x 6 gånger.

**Variation:** Starta vänd med ryggen, liggande på marken, sittande mm.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt  
Kroppskontroll och hållning

---



---



---



---



---



---



---

## Snabba fötter



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination

### Ytterligare moment

- 18 Frekvenssnabbhet

### Mål med övningen

Träna fotkontroll vid hög fart, rytm och dynamisk balans.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats.

Börja jogga på plats med små steg. Öka successivt takten tills du kommer till maximal stegfrekvens.

Upprepa 3 x 10 sek

**Variation:** Variera knähöjd.

Variera armrörelser/position.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

---



---



---



---



---

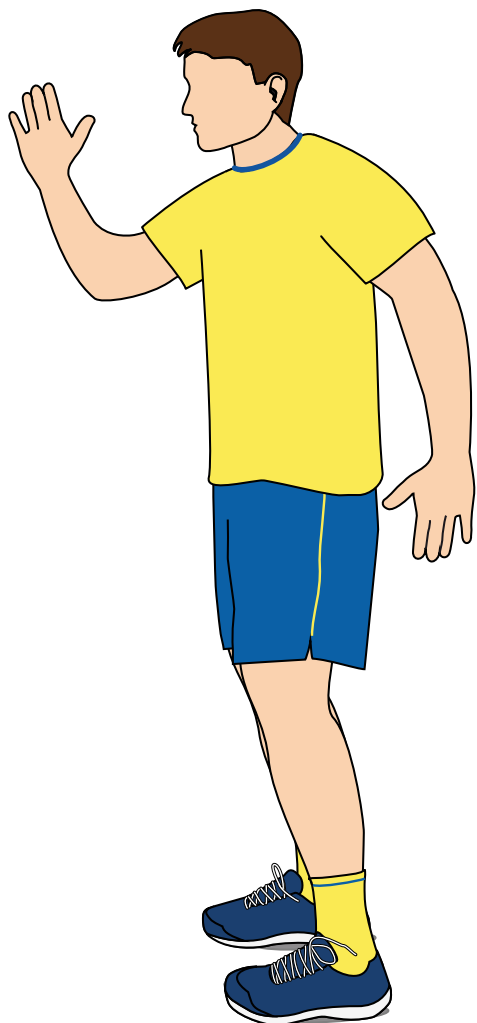


---



---

## Snabba armar



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 2 Löp- och hoppkoordination

### Ytterligare moment

- 8 Frekvenssnabbhet

### Mål med övningen

Träna armkontroll vid hög fart, rytm och dynamisk balans.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats.

Utövarna pendlar med armarna på samma sätt som de gör vid löpning. Pendelrörelser börjar långsamt och ökar successivt takten tills utövarna kommer upp i maximal pendelfrekvens.

Upprepa 3 x 10 sek.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Huvudet rakt och blicken framåt

Vrid inte överkroppen

---



---



---



---



---

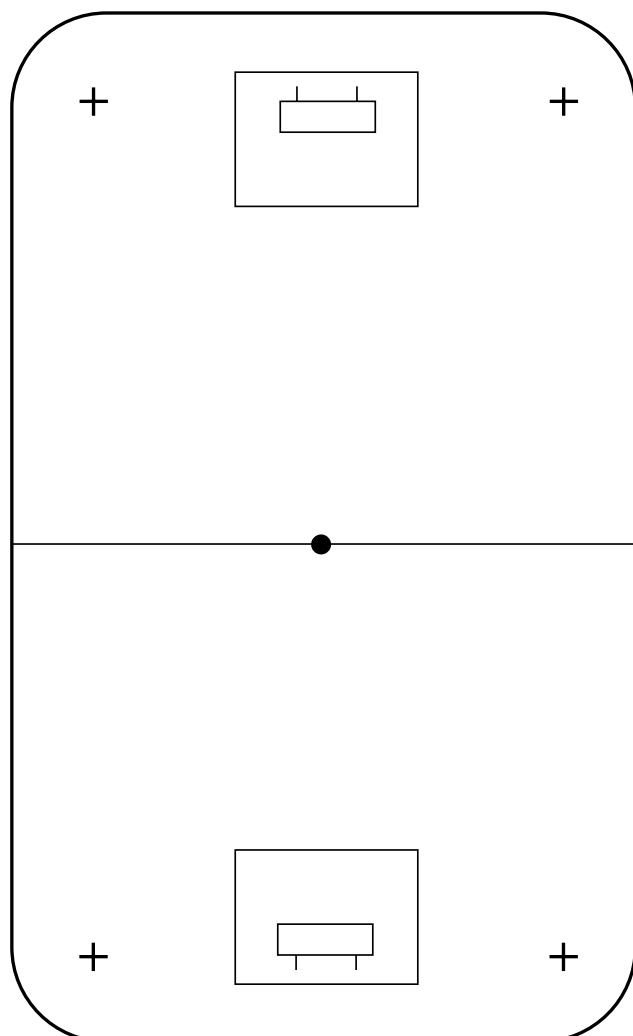


---



---

## Följa John



### Huvudmoment

Övningen är egentligen ett arbetssätt och kan beroende på hur den används stimulera alla pusselbitar

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Träna flera egenskaper samtidigt i lekform.

### Förklaring

Utövarna rör sig fritt i lokalen.

En av utövarna är ledaren (John) och alla ska härma de rörelser John gör.

John kan springa, hoppa, krypa, klättra osv.

Arbetstid 4-6 x 30 sek.

Minst antal utövare per grupp är två.

**Variation:** Byt ut John ofta.

Dela gruppen i flera mindre grupper med var sin John.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt

Kroppskontroll och hållning

---



---



---



---



---

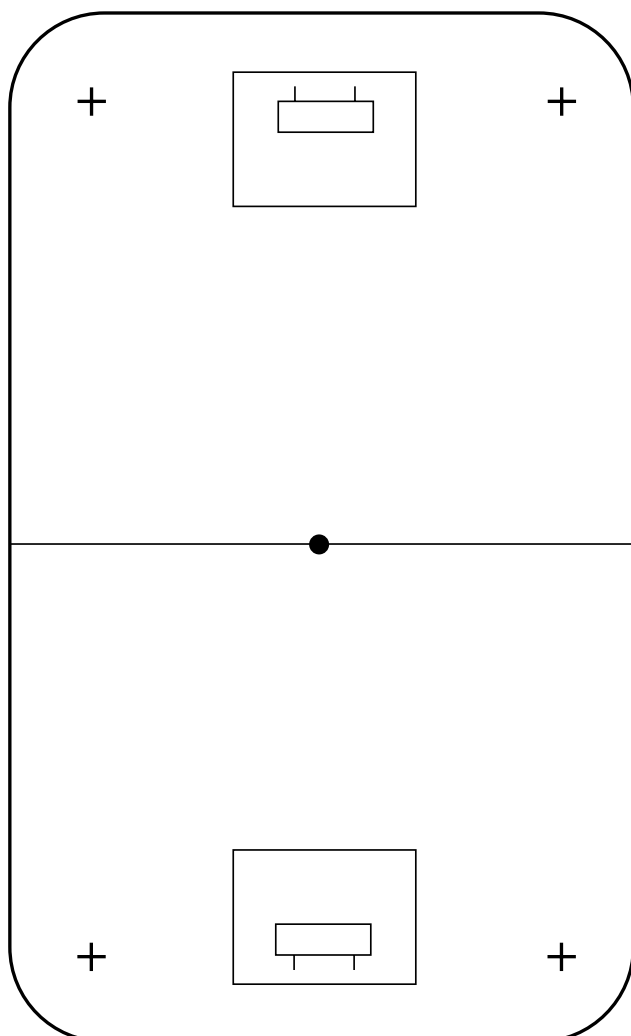


---



---

## Gör si gör så



### Huvud- moment

Alla

### Ytterligare moment

Beslutsförmåga

### Mål med övningen

En allsidig övning som tränar olika kvaliteter.  
Tränar även förmågan att fatta rätt beslut.

### Förklaring

Utövarna jobbar utspridda i lokalen.

När ledaren säger "Gör så" ska alla göra samma rörelse som ledaren (t.ex. armarna upp i luften)

Om ledaren säger någonting annat får man inte härma rörelsen. Allt ska gå fort.

**Variation:** Beroende av valet av rörelser tränas olika kvaliteter.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt  
Kroppskontroll och hållning

---



---



---



---



---

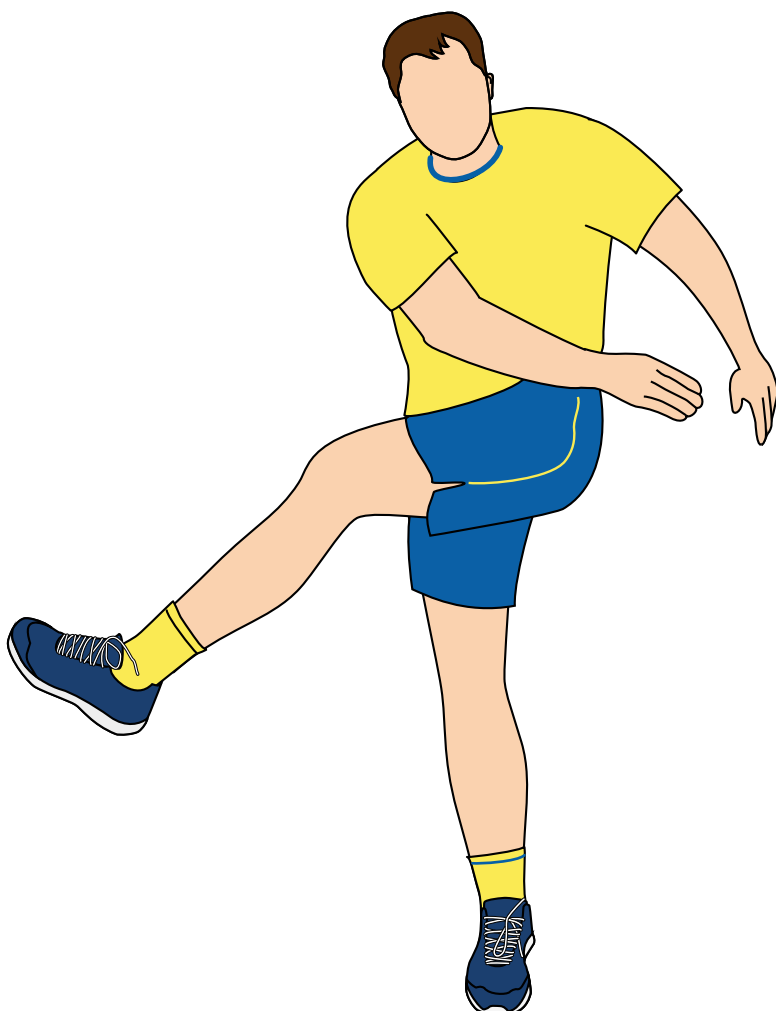


---



---

## Sidospark inåt



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 6 Dynamisk rörlighet
- 8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten i höften och bålen, balans och bålstabilitet.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats utspridda i salen, alternativt rör sig framåt med små steg genom att vid varje steg sparka med benet inåt åt sidan. För att behålla balansen vrids överkroppen åt motsatt håll.

**Variation:** Sparka flera gånger med samma ben.

Variera höjden på sparkarna.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med små korta sparkar

Kroppen ska vara upprätt med blicken riktad framåt

Stå på framsidan av foten på stödbenet

---



---



---



---



---



---



## Sidospark utåt



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 6 Dynamisk rörlighet
- 8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten i höften och bålen, balans och bålstabilitet.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats utspridda i salen, alternativt rör sig framåt med små steg genom att vid varje steg sparka med benet utåt åt sidan. För att behålla balansen vrids överkroppen åt motsatt håll.

#### Variation:

Sparka flera gånger med samma ben.  
Variera höjden på sparkarna.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Börja med små korta sparkar
- Kroppen ska vara upprätt med blicken riktad framåt
- Stå på framsidan av foten på stödbenet

---



---



---



---



---

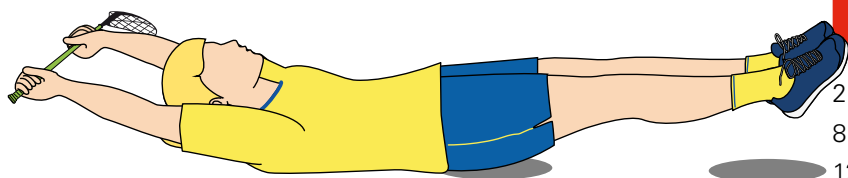


---



---

## Situps med klubban



### Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Komplex rörlighet
- 12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

- 13 Prehab- Skadeförebyggande

### Mål med övningen

Förbättra rörligheten i axlar, ryggen och höfterna. Utveckla bålstyrka.

### Förklaring

Utövarna ligger på marken med sträckt kropp och innebandyklubban i händerna. Från startpositionen drar utövarna ihop kroppen och för klubban förbi fötterna så den hamnar vid rumpan och kroppen sträcks ut. På samma sätt för utövarna klubban till utgångsposition.

**Variation:** Försök föra klubban förbi fötterna utan att böja på benen.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll benen i luften under hela övningen

Kommer du inte förbi fötterna, jobba så gott du kan och försök att komma längre varje gång

---



---



---



---



---

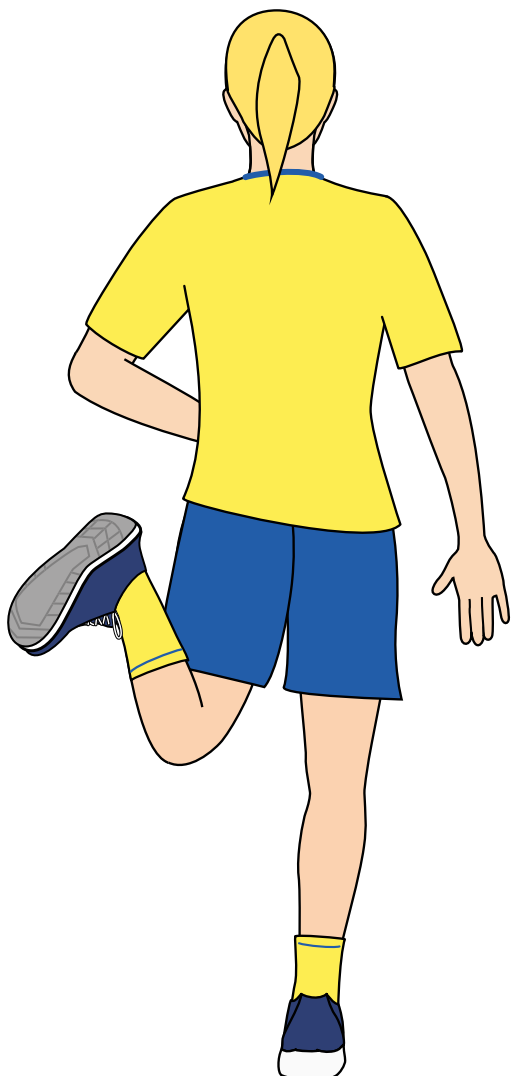


---



---

## Spark bakåt och utåt



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Träna rörligheten i höften och framsidan av låret. Samt balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna rör sig i salen med korta steg. Vid varje steg sparkar hälen på den bakre foten bakåt och utåt på utsidan av rumpan.

Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

**Variation:** Gör några steg framåt, några bakåt.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja långsam och öka takten

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Sänk inte höfterna

---



---



---



---



---

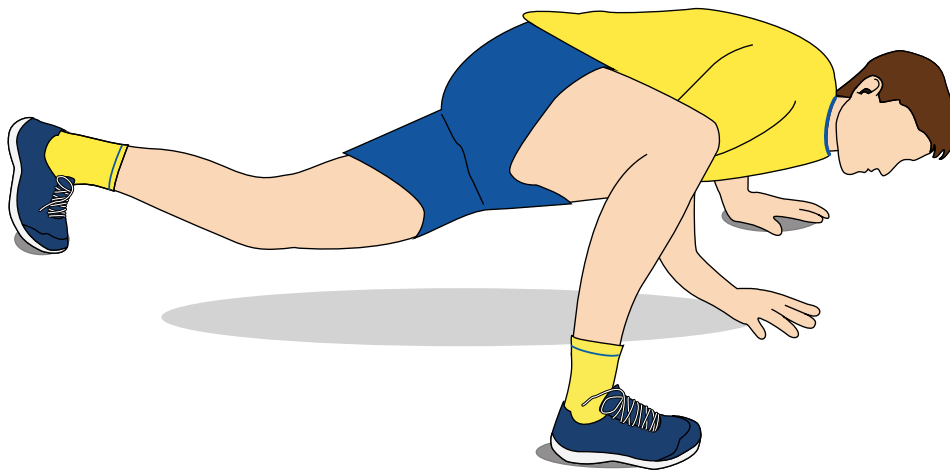


---



---

## Spindeln



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 6 Dynamisk rörlighet
- 8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

- 12 Grundstyrka

### Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna. Samt koordination och kroppsuppfattning. Men även styrkan i bålen och armarna.

### Förklaring

Börja liggande på magen i rak armhävningssposition.

Ta ett långt kliv fram med ena foten i höjd med och utanför handen.

Flytta sen fram händerna till ny armhävningssposition innan nästa fot flyttas fram på andra sidan.

**Variation:** Stå still med armarna och hoppa fram och tillbaka med benen.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Det är en ganska svår övning som kräver bra grundstyrka i hela kroppen

---



---



---



---



---

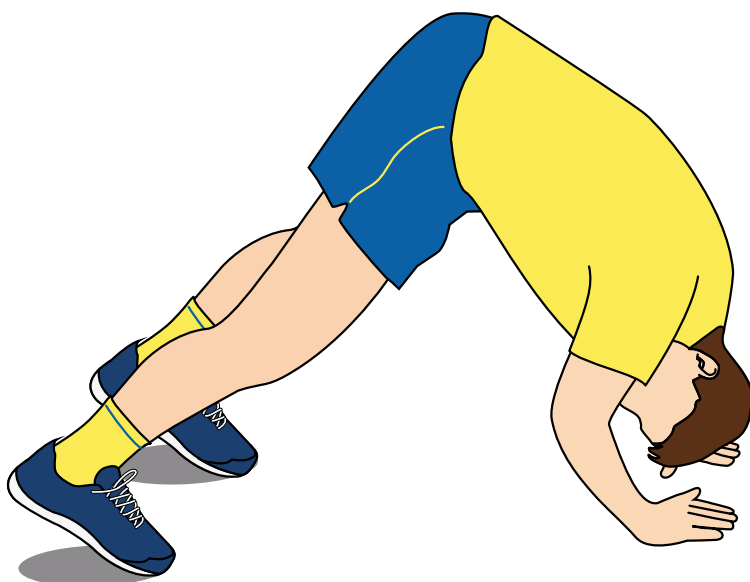


---



---

## Axelpress



### Huvud- moment

12 Grundstyrka  
14 Hypertrofi

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Förbättra armstyrkan och styrkan i axelpartiet, rörlighet och kropps kontroll.

### Förklaring

Utövarna jobbar utspridda i salen. Från startpositionen på alla fyra lutar sig utövarna framåt och lyfter upp rumpan. Böj och sträck på armarna.

**Variation:** Gör övningen från knästående.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Anpassa övningen till utövarnas styrka genom att börja jobba från knästående

---



---



---



---



---

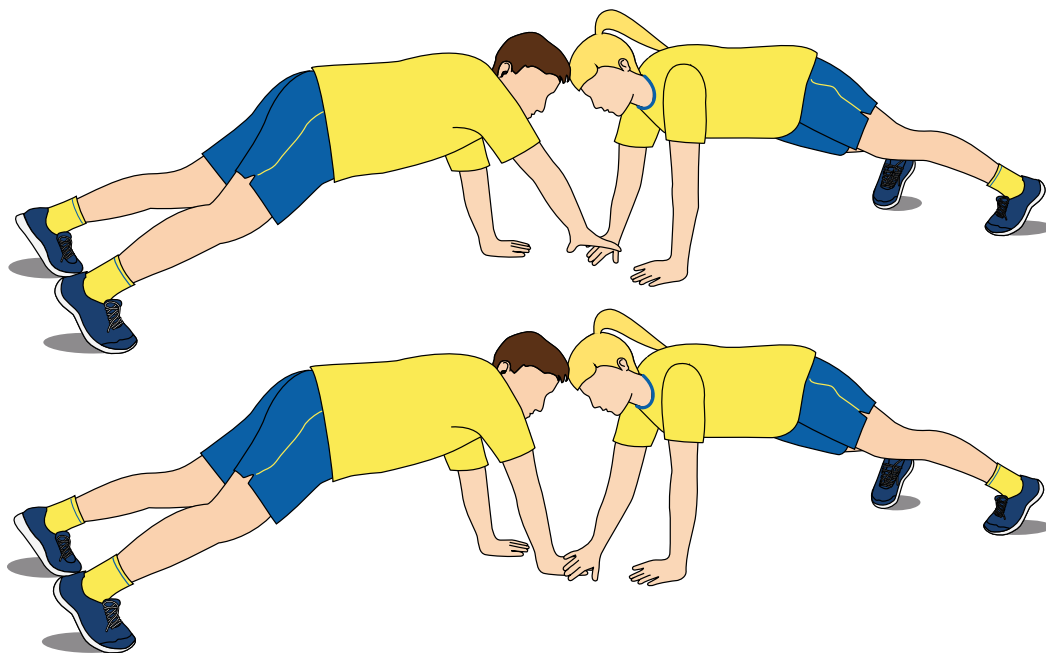


---



---

## Handpåslagning



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
12 Grundstyrka  
15 Explosivitet

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20

### Mål med övningen

Öka styrkan i bålen, skuldrorna och armarna. Utveckla koordinationen och reaktionsförmågan.

### Förklaring

Utövarna försöker att lägga sin hand över den andres händer och undvika att den andre gör likadant.

Det är tillåtet att röra sig för att lura motståndaren.

Arbetstid 30-50 sek.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Försök att hålla bålen rak och kroppen utsträckt

Uppmuntra utövarna att röra sig runt varandra

---



---



---



---



---

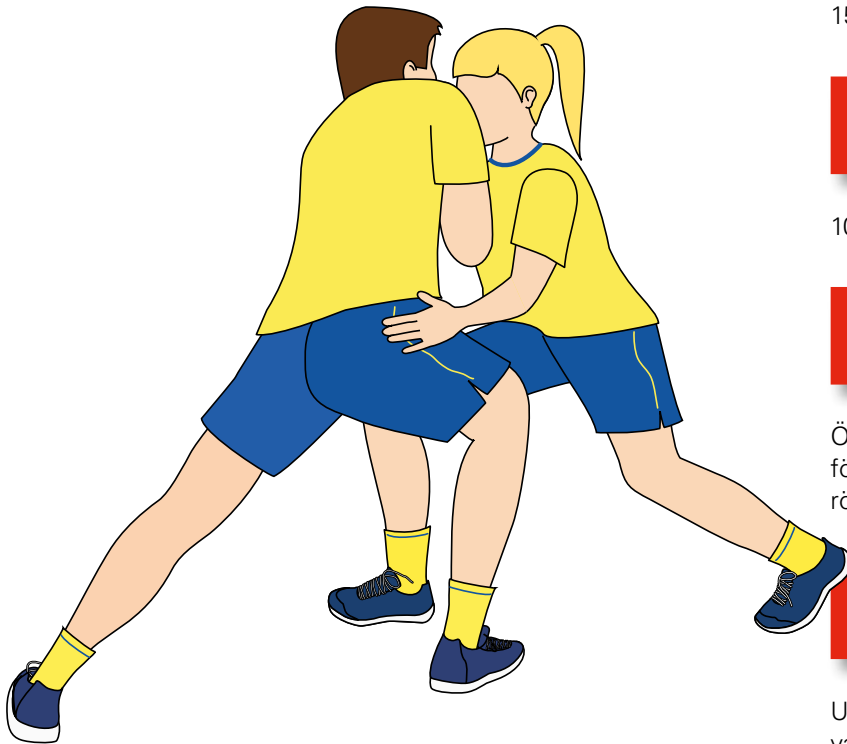


---



---

## Bakträff med handgrepp



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 8 Komplex rörlighet
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i bålen och armarna samt förmågan att behålla balansen och koordinera rörelser när kroppen utsätts för störningar.

### Förklaring

Utövarna jobbar utspridda i salen och håller varandra i handen. På given signal försöker utövarna att träffa varandra på baken och samtidigt undvika att själv bli träffad.

Arbetstid 30-50 sek.

**Variation:** Byt arm efter varje arbetsperiod.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Rör dig på framsidan av fötterna

Handlar om att träffa snarare än att slå

---



---



---



---

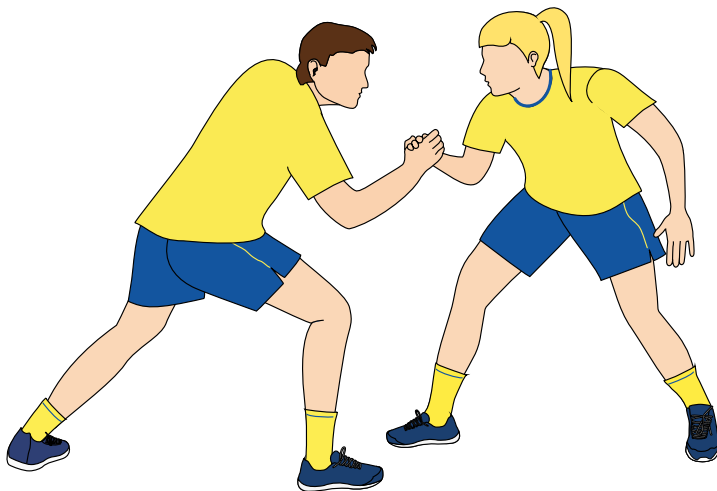
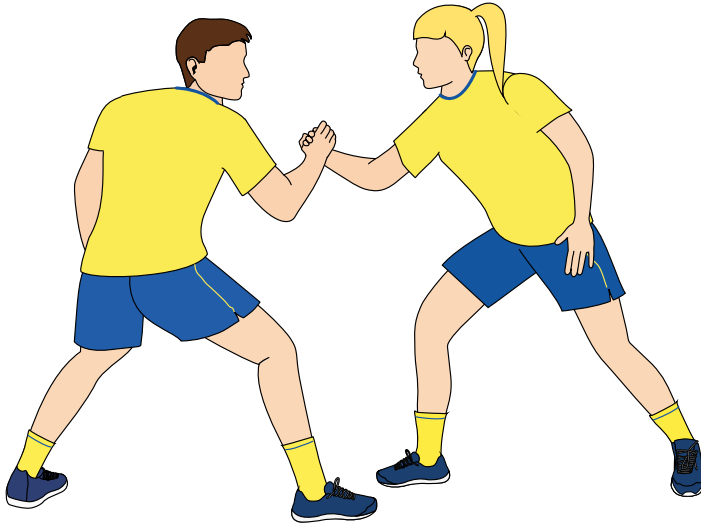


---



---

## Balanskamp



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20  
10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i överkroppen, förbättra balansen och koordinationen genom anpassning till motståndarens rörelser.

### Förklaring

Utövarna jobbar i par och håller varandra i handen. På given signal försöker utövarna att få motståndaren ur balans genom att dra, rycka och pressa med handen.

Fötterna får inte förflyttas.

Arbets tid 30-60 sek.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha fötterna i linje med varandra som utgångsposition

---



---



---



---



---



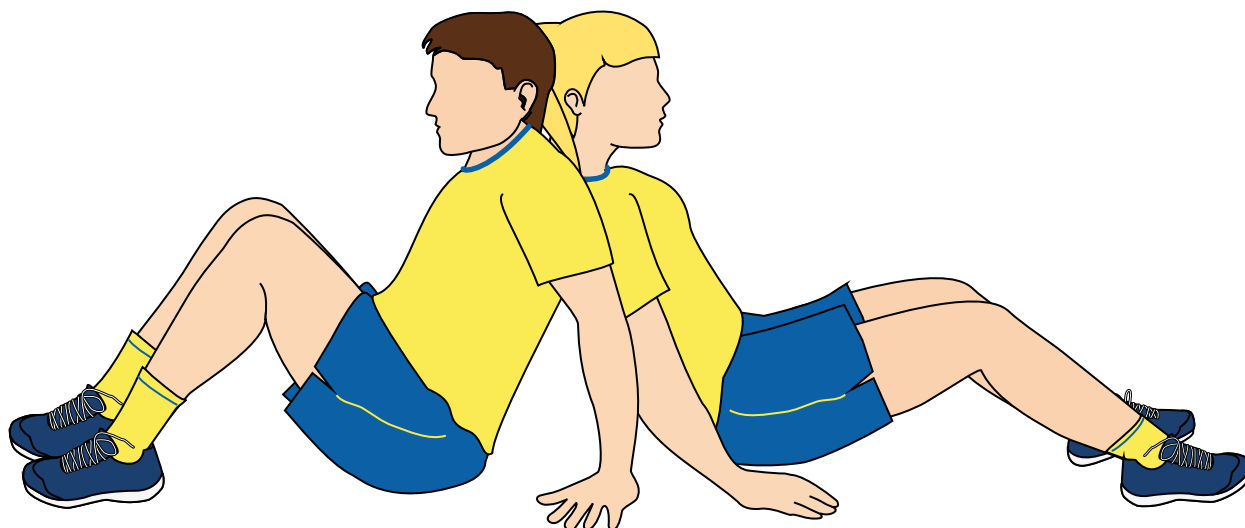
---



---



## Sittande benpress



### Huvud- moment

12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20  
10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i lårmuskulaturen och ryggen. Förbättra bålstabilitet.

### Förklaring

Utövarna sitter på marken med ryggen vänd mot varandra. På given signal försöker utövarna att trycka varandra bakåt och fortsätter så till nästa signal.

Arbetstid 10-60 sek.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Stabilisera bålen

Se till att ha bra fäste under fötterna

---



---



---



---



---

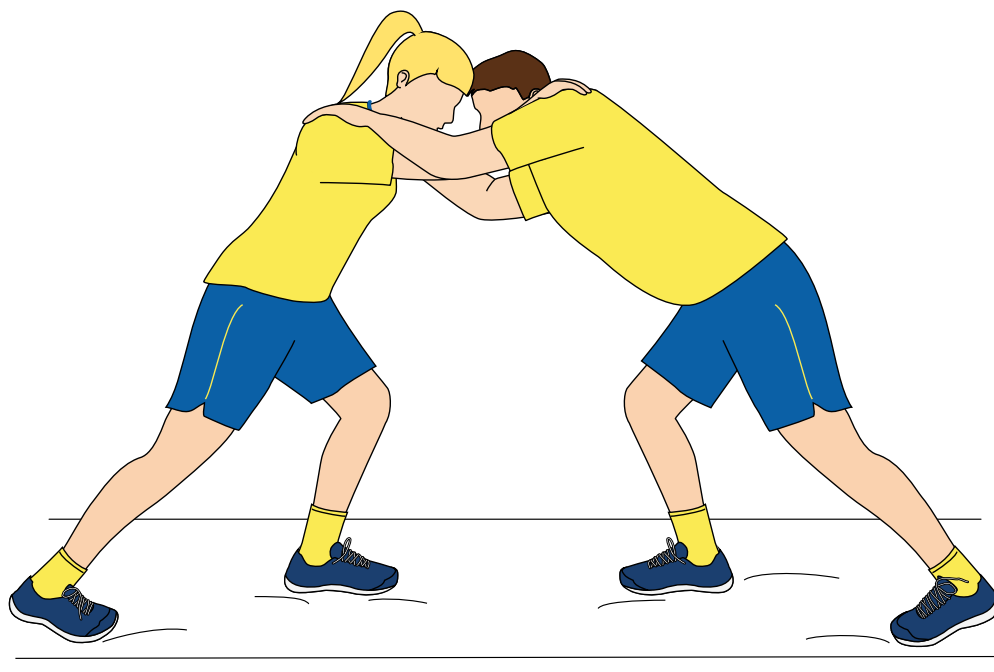


---



---

## Stående benpress



### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20  
10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i ben och bålen, balansen och koordinationen.

### Förklaring

Utövarna håller händerna på varandras axlar och försöker pressa motståndaren bakåt antingen över en viss linje eller inom en given yta.

Arbetstiden är 30-60 sek.

**Variation:** Använd tjockmatta som extra belastning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Pressa med jämn tryck utan ryck och slag

Håll kroppen rak, stabilisera bålen och tryck med benen

---



---



---



---



---



---



---

## Benrotationer

### Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling  
12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20  
10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i bålmskulaturen. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna sitter vända mot varandra med båda benen i luften och gör cirklar med benen.

Arbetstiden är 10-60 sek.

**Variation:** Byt riktning efter halva tiden.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Anpassa belastningen genom att böja/sträcka ut benen

Armbågarna får vara på marken och stabilisera kroppen

---



---



---



---



---

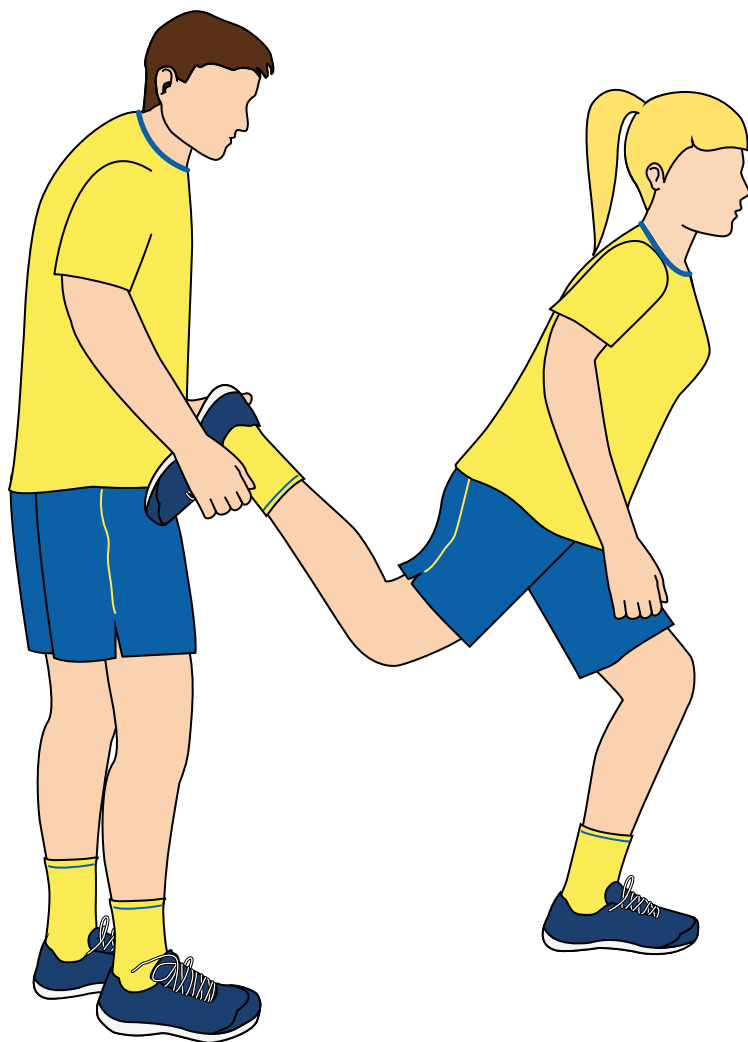


---



---

## Benstyrning



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 13 Prehab- Skadeförebyggande

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

En av utövarna håller den andre i benet och styr runt i salen. Den andra utövaren hoppar på ett ben.

Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Byt ben efter halva tiden.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter hopp på framsidan av fötterna

---



---



---



---



---

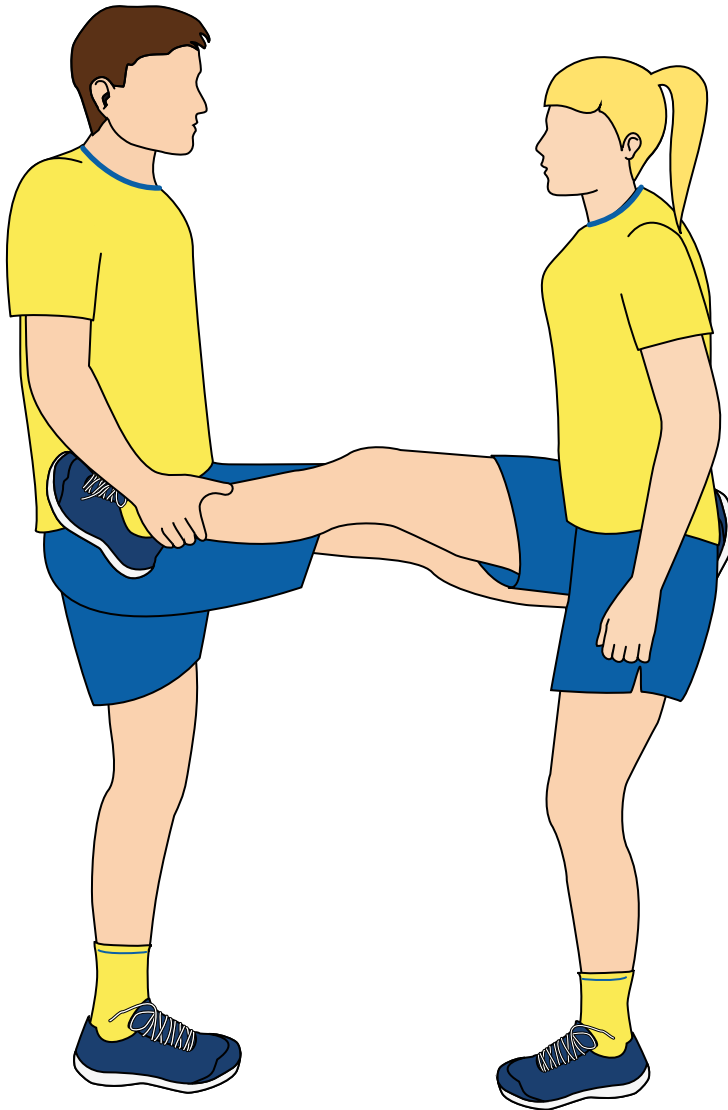


---



---

## Dubbelt ettbenshopp



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 13 Prehab- Skadeförebyggande

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna håller i varandras ben och styr runt i salen. Båda utövare hoppar på ett ben. Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Byt ben efter halva tiden.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter hopp på framsidan av fötterna

---



---



---



---



---

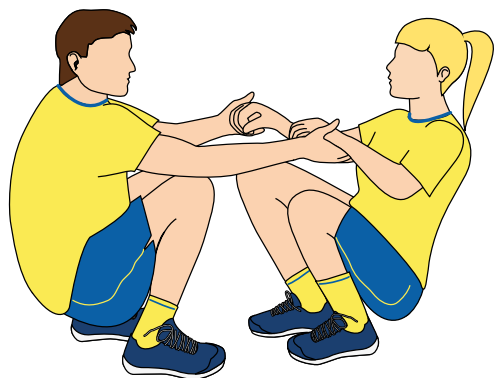
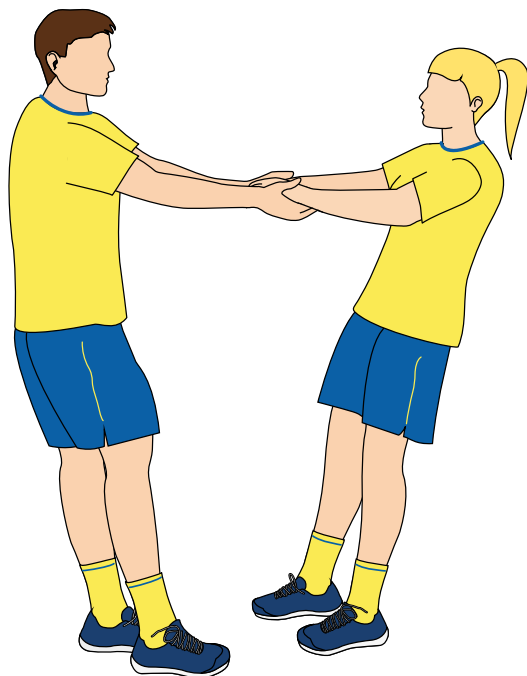


---



---

## Dubbel knäböj



### Huvudmoment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 14 Hypertrofi

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna håller varandra i händerna och gör djupa knäböj.

Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Utför övningen i otakt, dvs en utövare sträcker på benen medan den andre utövaren böjer på benen.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Utövarna behöver matcha varandra storleksmässigt

---



---



---



---



---

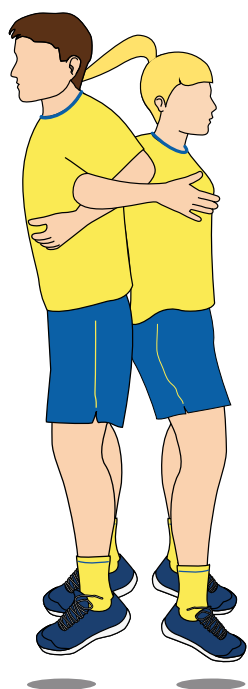
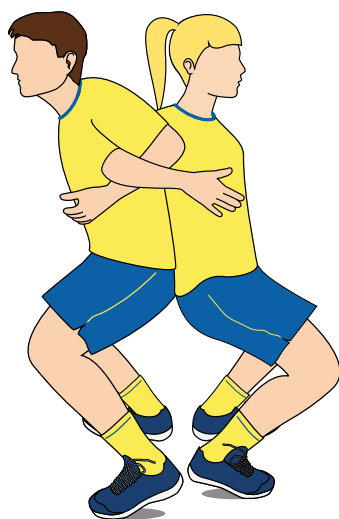


---



---

## Dubbel kosack



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna håller varandra i armarna vända med ryggen mot varandra och gör små hopp. Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Variera djupet på hoppet.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Se till att utövarna matchar varandra storleksmässigt

---



---



---



---

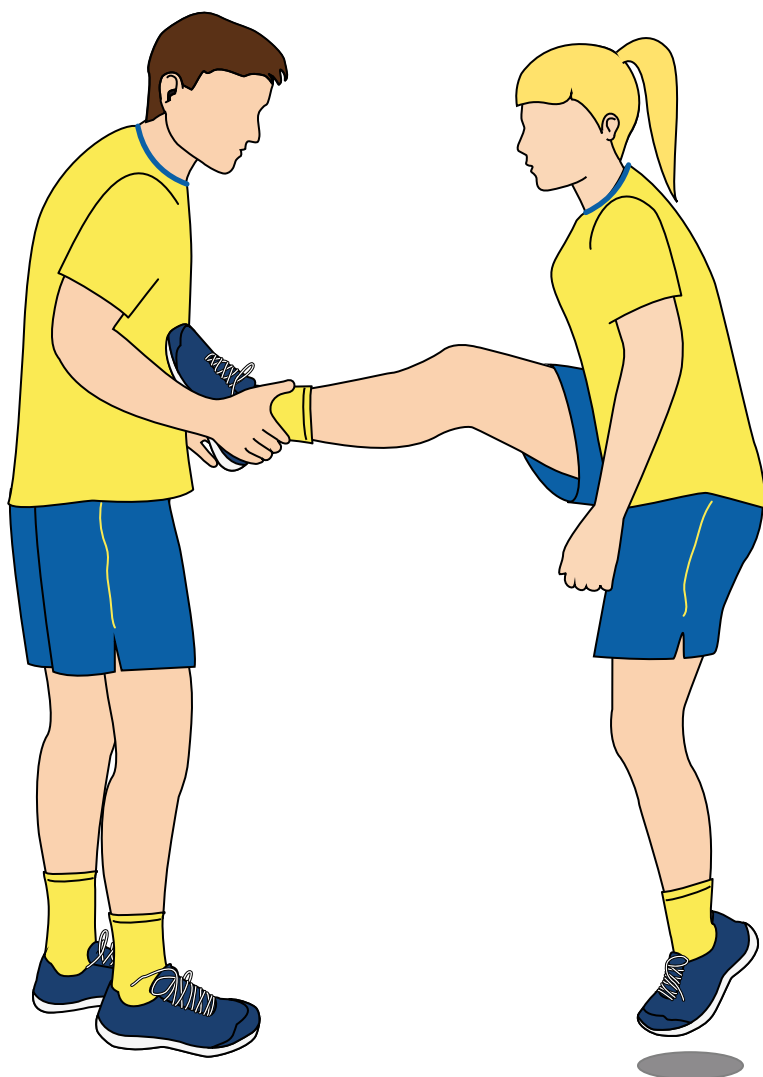


---



---

## Ettbenshopp



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

En av utövarna håller i ett av den andra utövarens ben och styr runt i salen. Den styrda utövaren hoppar på det andra benet.

Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Byt ben efter halva tiden.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter varje hopp på framsidan av fötterna

---



---



---



---



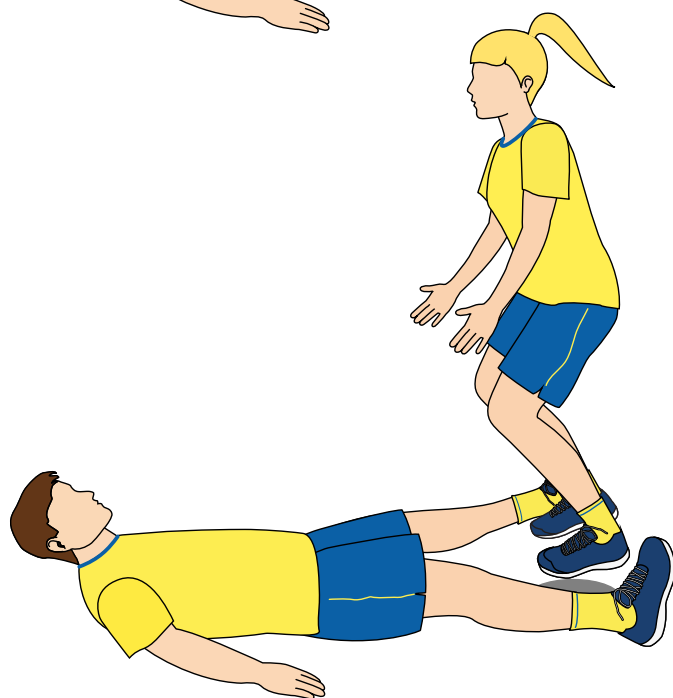
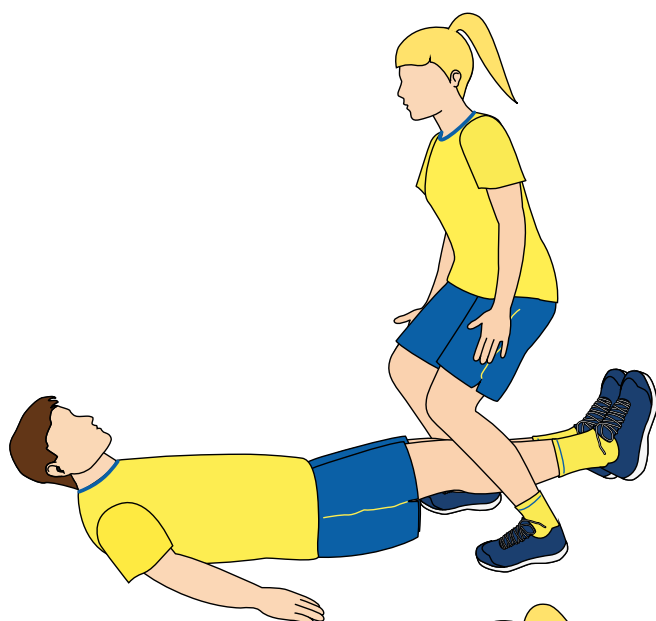
---



---



## Fothopp och pendling



### Huvudmoment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 13 Prehab- Skadeförebyggande
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra koordination mellan arm- och benrörelser vid förflyttningen framåt och bakåt. Utveckla kroppskontroll.

### Förklaring

En av utövarna ligger på rygg och saxar med benen lite ovanför marken. Den andra utövaren hoppar så att den landar en gång utanför och den andra gången mellan benen på den liggande utövaren.

Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Den ena utövaren rör benen fram och tillbaka i sidled medan den andra utövaren hoppar över benen.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter varje hopp på framsidan av fötterna

---



---



---



---

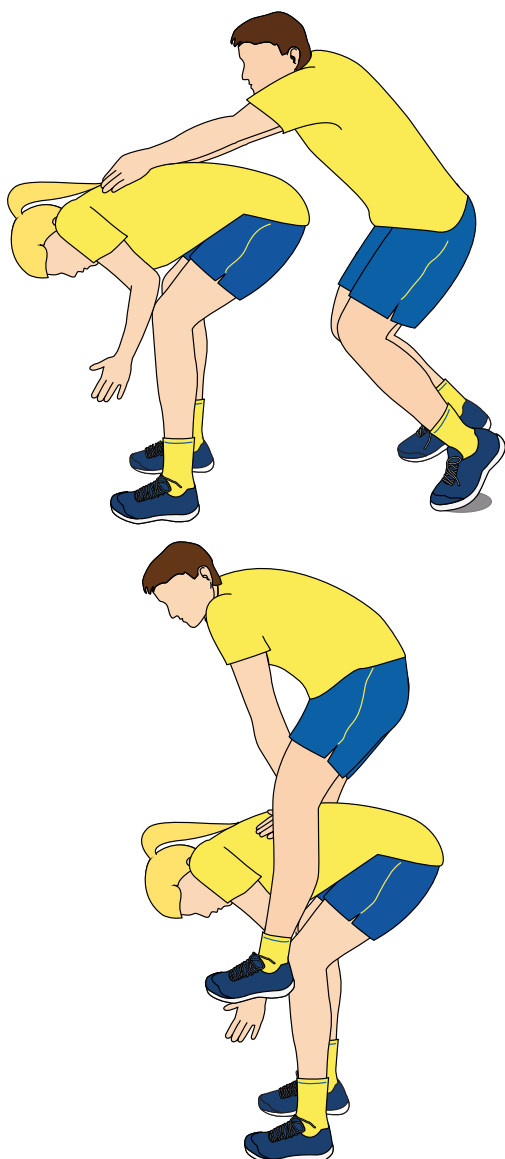


---



---

## Hoppa bock



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i ben- och bålmskulaturen, balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna hoppar bock över varandra och rör sig på det sättet runt om i salen.  
Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Flera utövare hoppar över varandra på led. Den sista utövaren i ledet hoppar över alla.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Mjuk landning på framsidan av fötterna

Anpassa höjden på hindret utifrån utövarnas förutsättningar

---



---



---



---



---

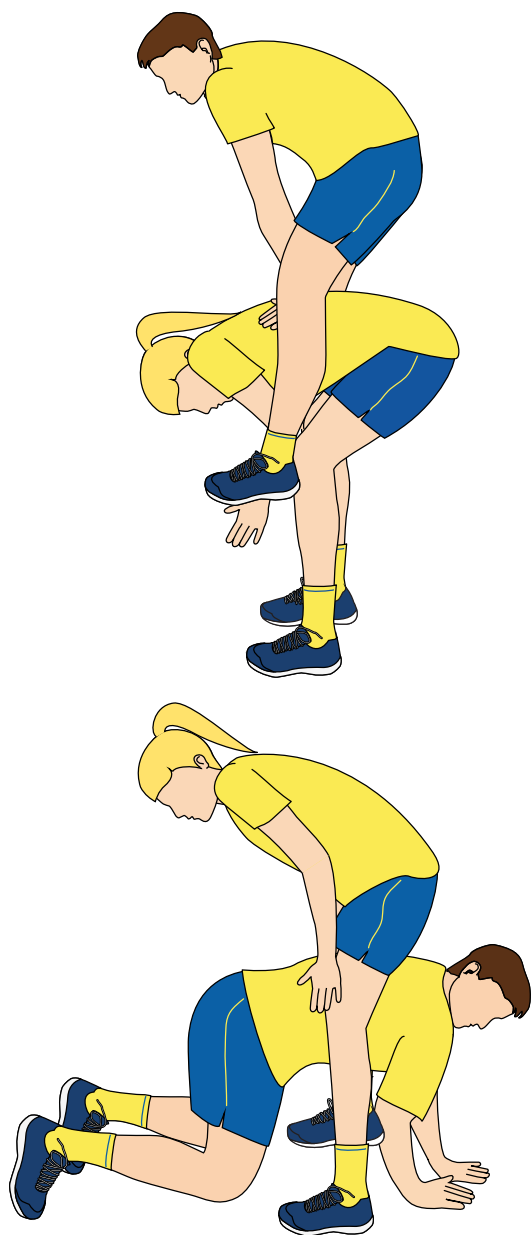


---



---

## Hoppa bock och krypa under



### Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i ben- och bålmuskulaturen. Samt förbättra balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna hoppar bock över varandra och direkt efter hoppet vänder sig hopparen om och kryper mellan benen på den andre.

Arbetstiden är 20-40 sek.

**Variation:** Flera utövare på led, den sista utövaren i ledet hoppar växelvis över och kryper under utövarna framför sig.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Mjuk landning på framsidan av fötterna

Anpassa höjden på hindret utifrån utövarnas förutsättningar

---



---



---



---



---



---



---

# Hundpromenad

## Huvud- moment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

## Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

## Mål med övningen

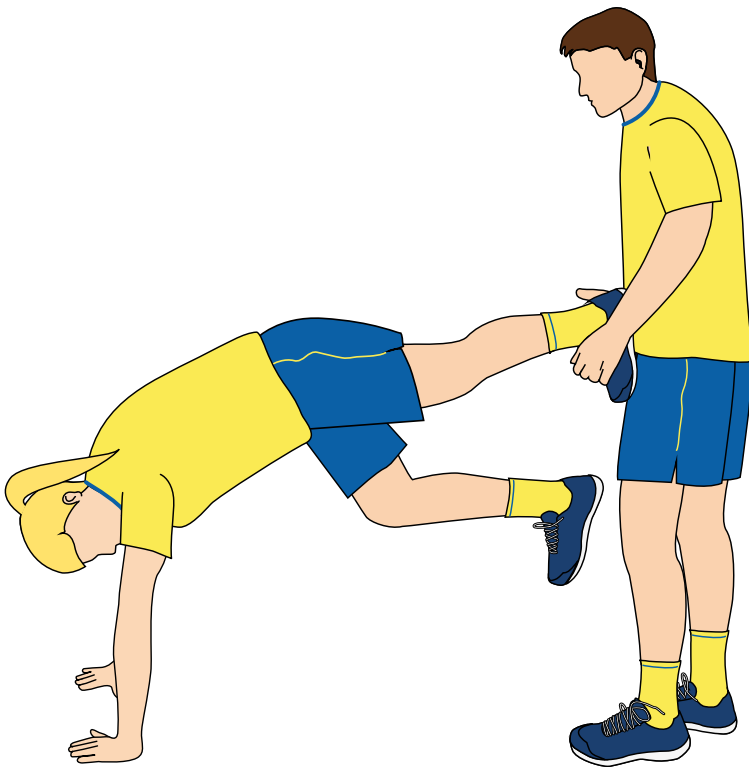
Öka styrkan i axlar och bål-muskulaturen, balans och koordination.

## Förklaring

En av utövarna håller den andre i benet och styr runt i salen. Den andra utövaren går på händerna och hoppar på ett ben.

Arbetstiden är 20-40 sek.

**Variation:** Byt ben efter halva tiden.



## Att tänka på/ Egna anteckningar

Styr rörelserna i olika riktningar

---

---

---

---

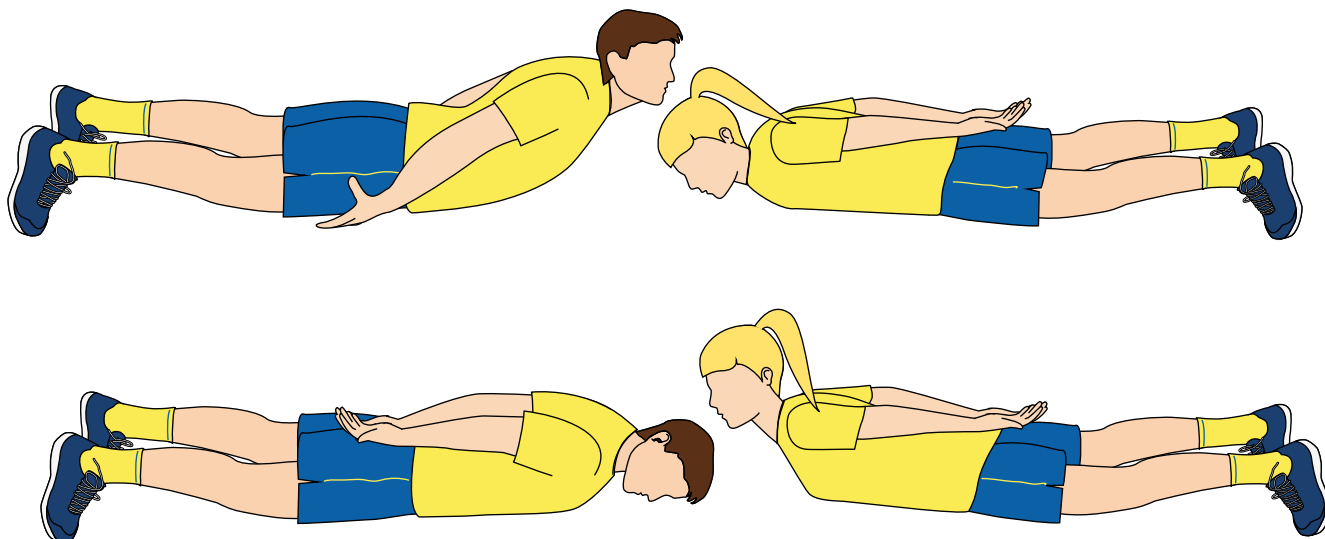
---

---

---

---

## Huvudcirklar



### Huvud- moment

12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20  
10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i bålmskulaturen och ryggen.

### Förklaring

Utövarna ligger på magen vända mot varandra med överkroppen i luften och gör cirklar med huvuden

Arbetstiden är 10-40 sek.

**Variation:** Byt riktning efter halva tiden.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen utsträckt i atletisk hållning med huvudet rakt (böj inte huvudet bakåt)

---



---



---



---



---

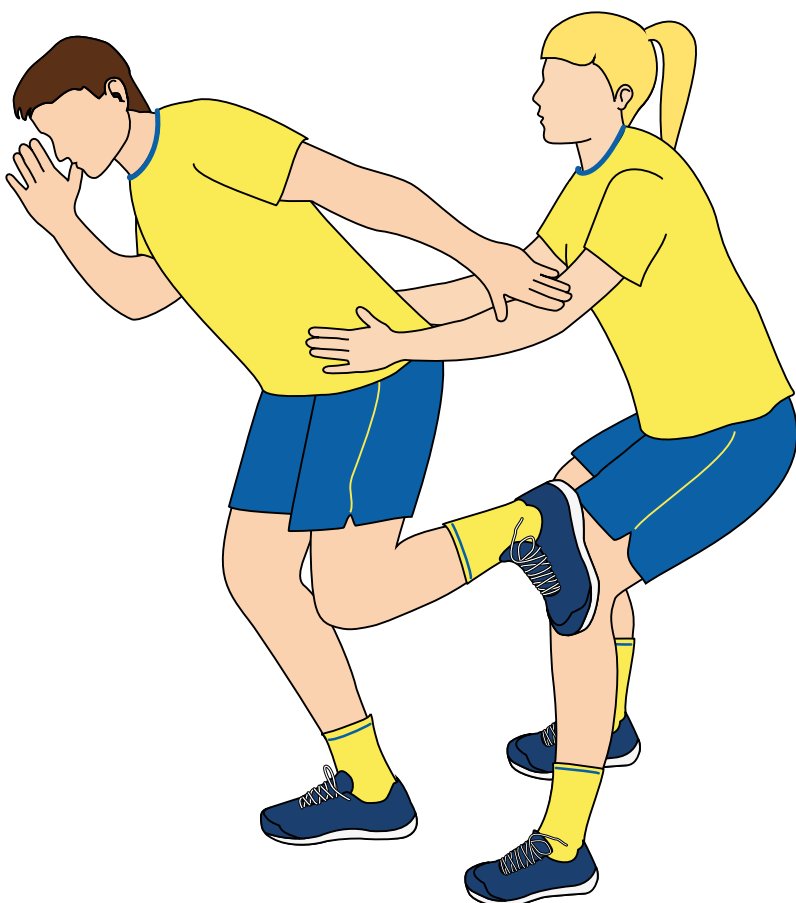


---



---

## Bromsande löpning



### Huvud- moment

12 Grundstyrka  
15 Explosivitet

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20  
10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen.

### Förklaring

Markera en sträcka på 10-15 m.

En av utövarna springer längs given sträcka medan den andra utövaren håller den runt midjan och bromsar. Efter varje sträcka byter utövarna plats med varandra.

Upprepa två gånger.

**Variation:** Kan anordnas som stafett.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Utövarna bör matcha varandra storleksmässigt

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Använd armarna vid löpning

---



---



---



---

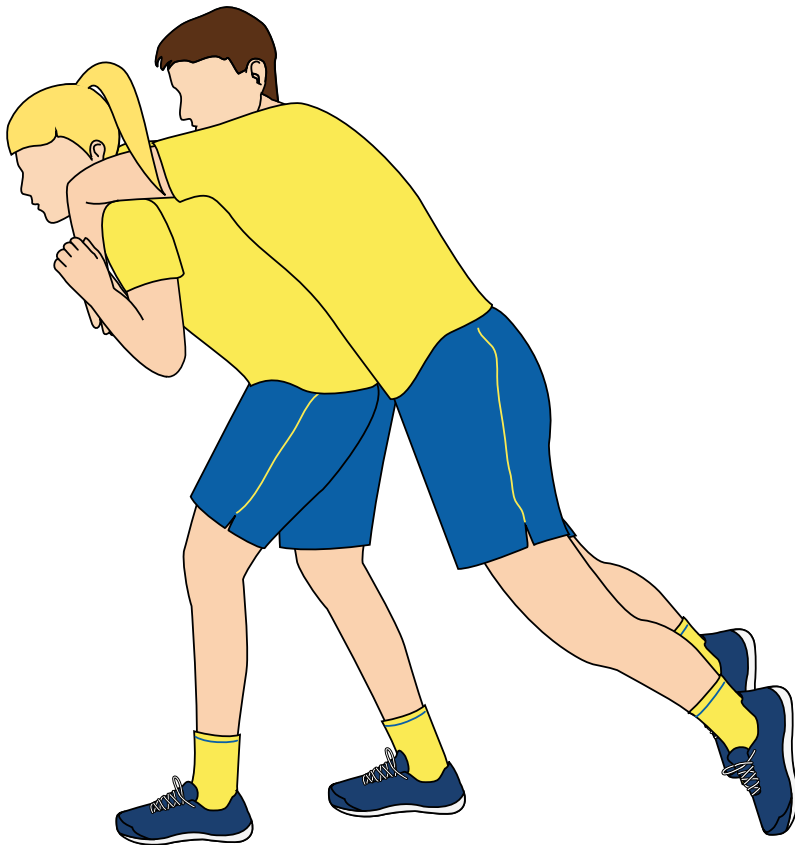


---



---

## Sandsäcken



### Huvud- moment

12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20

10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen.

### Förklaring

En av utövarna går längs given sträcka med den andra utövaren hängande över ryggen. Efter varje sträcka växlar utövarna plats med varandra.

Upprepa två gånger.

**Variation:** Kan anordnas som stafett.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att utövarna matchar varandra storleksmässigt

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

---



---



---



---



---

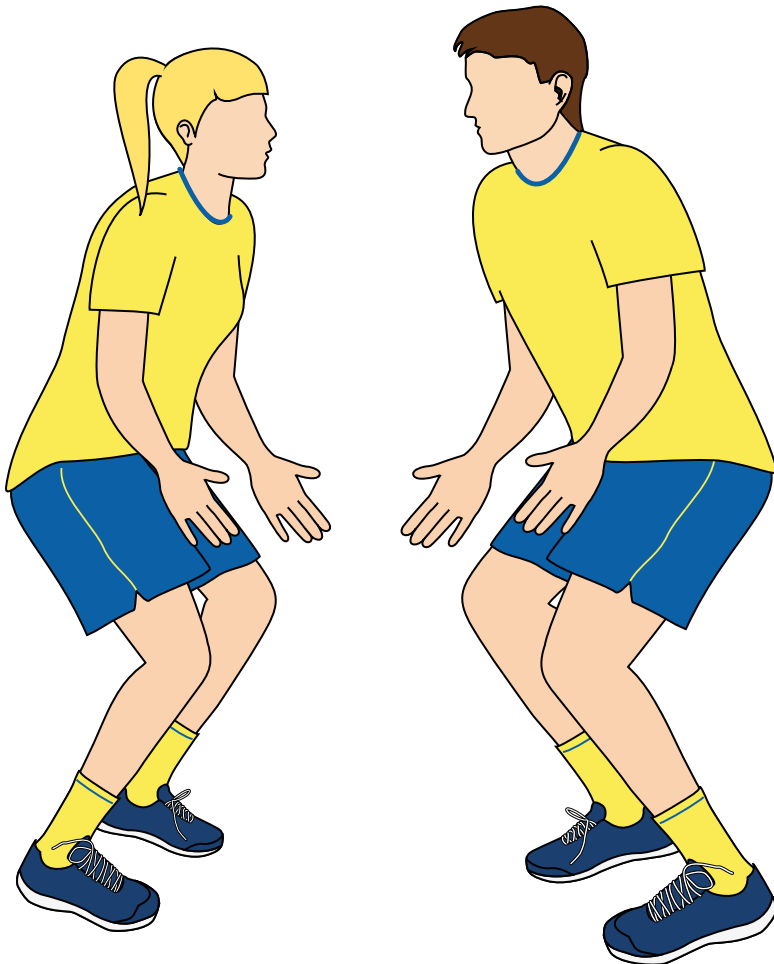


---



---

## Spegelbilden



### Huvudmoment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka reaktionsförmåga och kroppskontroll vid komplexa situationer.

### Förklaring

Utövarna jobbar i par utspridda i salen.  
En av utövarna är ledare och rör sig i olika riktningar medan den andra utövaren försöker härma rörelser som en spegelbild.  
Arbeta i intervaller 30-60 sek.  
Efter varje intervall byter utövarna roller.  
Variation  
En ledare som flera följer som spegelbild.  
Byt kompis efter varje rollbyte.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Jobba på främre delen av fötterna

Håll avstånd till andra utövare

---



---



---



---



---



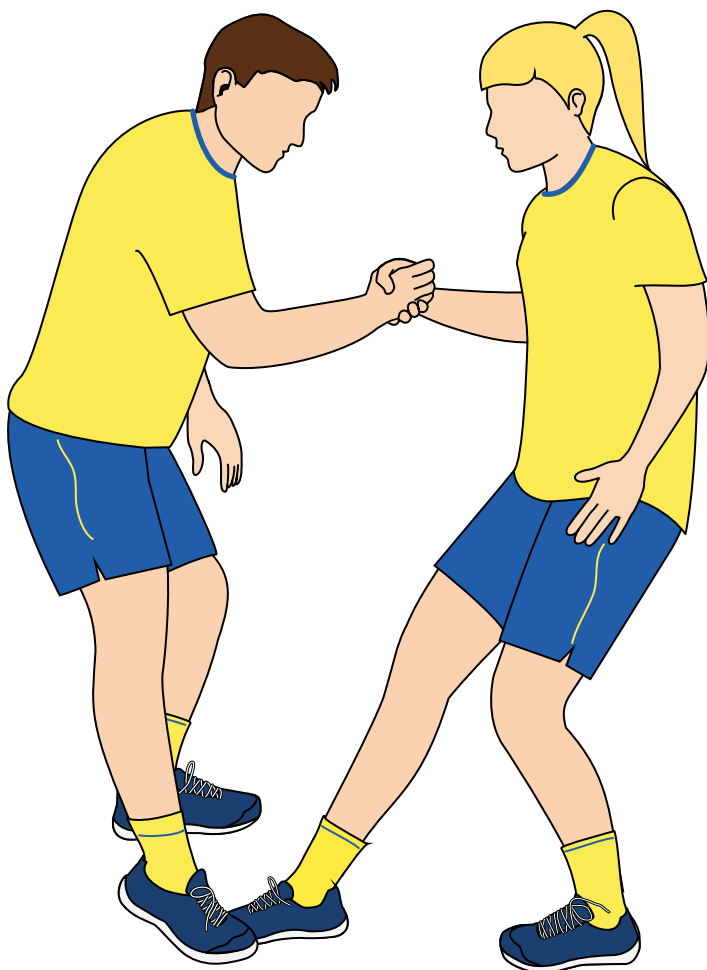
---



---



## Stämpla foten



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka reaktionsförmåga och kroppskontroll vid komplexa situationer.

### Förklaring

Utövarna håller varandra i höger/vänster hand och försöker "stämpla" varandras fötter. Arbeta i intervaller 30-60 sek.

**Variation:** Byt kompis efter varje intervall.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Tänk på att "stämpla" foten bara som en lätt markering, inte trampa på varandra

---



---



---



---



---

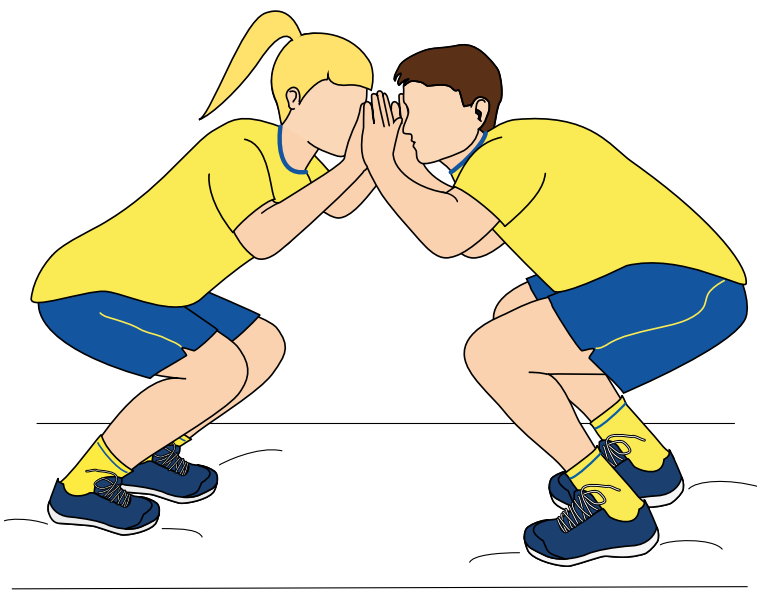


---



---

## Sumobrottning



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i ben och bål. Utveckla balans och koordination.

### Förklaring

Utövarna jobbar i par utspridda i salen, med en låg hållning.

Utövarna håller varandra i händerna och försöker pressa motståndaren bakåt antingen över en viss linje eller inom en given yta.

Arbetstiden är 30-60 sek.

**Variation:** Använd tjockmatta som extra belastning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

---



---



---



---



---

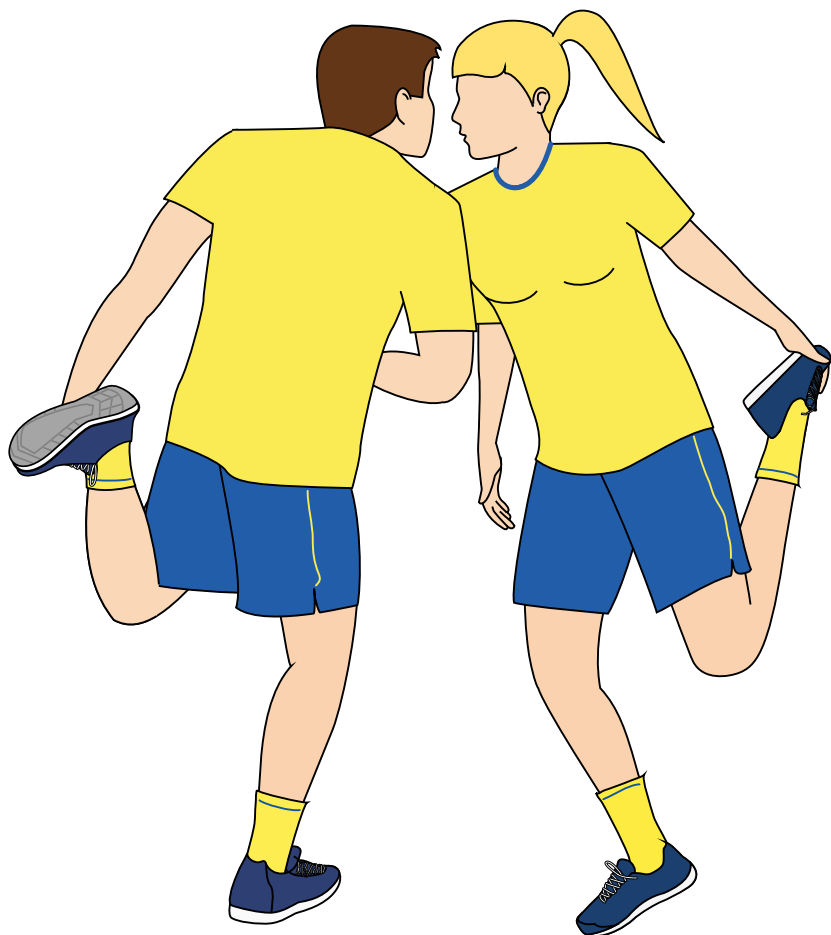


---



---

# Tuppfäktning



## Huvudmoment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

## Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

## Mål med övningen

Öka styrkan i ben- och bålmskulaturen.  
Utveckla knästabilitet, koordination och balans.

## Förklaring

Utövarna jobbar i par utspridda i salen.  
Utövarna hoppar på ett ben samtidigt som de håller sitt andra ben böjd bakåt. Målet är att med axel eller bröst knuffa varandra ur balans.  
Arbets tid 20-40 sek.  
Växla ben efter varje intervall.

**Variation:** Byt kompis några gånger.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

- Stabilisera bålen vid tacklingar
- Håll kroppen upprätt
- Lagom kraftfulla tacklingar

---



---



---



---



---

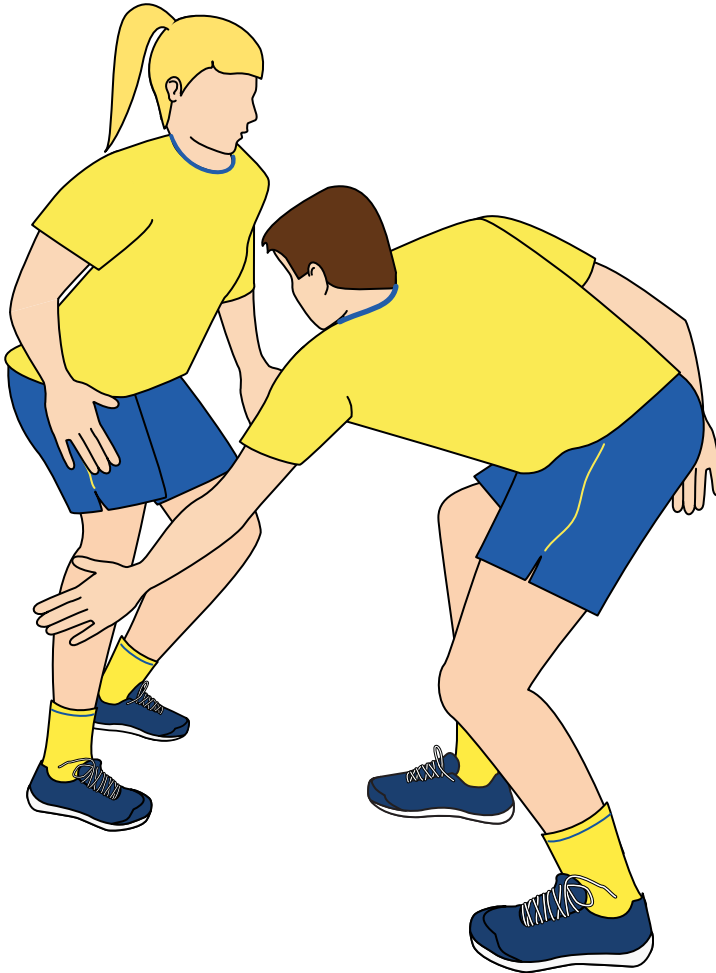


---



---

## Vadslagning



### Huvud- moment

- 1 Differentiering tid, rum, kraft, hast.
- 3 Balans- och rytmutveckling
- 12 Grundstyrka
- 15 Explosivitet

### Ytterligare moment

- 9 Intervaller 10/20
- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka reaktionsförmåga och kroppskontroll vid komplexa situationer.

### Förklaring

Utövarna jobbar i par utspridda i salen och försöker klappa varandra på vaderna.  
Arbetstid 30-60 sek.

**Variation:** Byt kompis efter varje intervall.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Klappa varandra på vaden försiktigt  
som en markering

---



---



---



---



---

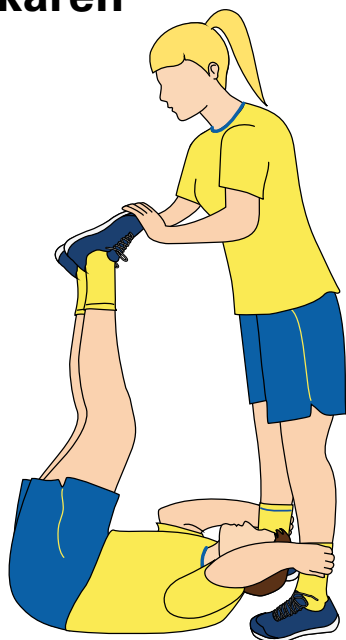


---



---

## Vindrutetorkaren



### Huvud- moment

12 Grundstyrka

### Ytterligare moment

10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka styrkan i bål- och höftböjarmuskulaturen.

### Förklaring

En av utövarna ligger på golvet med benen utsträckta. Den andra utövaren tar tag i fötterna och slänger de växelvis framåt och åt sidan.

Arbetstid 20-40 sek.

Efter varje intervall byter utövarna plats med varandra.

**Variation:** Genom att böja/sträcka på benen kan belastningen anpassas till egna förutsättningar.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Bromsa mjukt innan fötterna når marken och försök att komma tillbaka till utgångsläget så fort som möjligt

Släng inte fötterna för hårt utan anpassa efter den andres förmåga

---



---



---



---



---

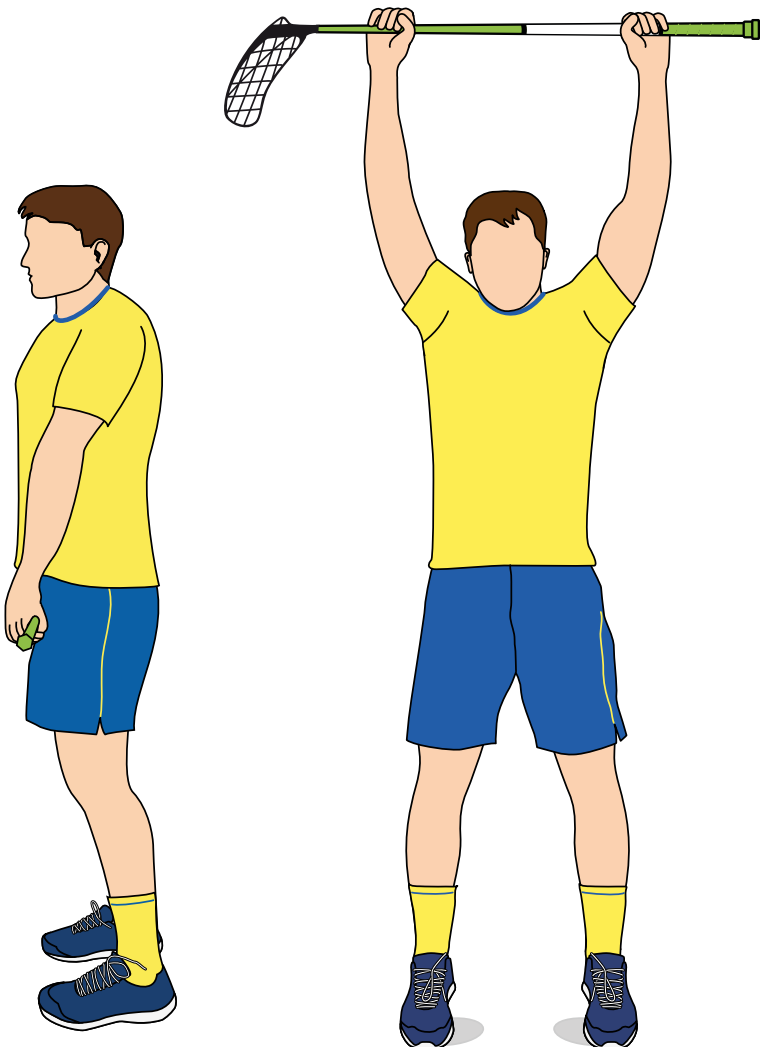


---



---

## "Tyngdlyftaren 1"



### Huvud- moment

8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

### Mål med övningen

Utveckla rörlighet, lyfteknik, balans och kroppsuppfattning.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats med en pinne eller innebandyklubba.

Håll klubban hängande framför kroppen. Axelbred fotisättning, atletisk hållning och bra balans. Nig så långt det går med hämlarna i backen och med rak rygg utan att luta framåt. "Stången" ska glida längs kroppen. Dra den sen upp längs kroppen till raka armar ovanför huvudet. Håll balansen upp på tå med tryck under stortårna.

Upprepa 10 gånger.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen  
Huvudet rakt med blicken rakt fram  
Fötterna i axelbredd

---



---



---



---



---



---



---

## "Tyngdlyftaren 2"

### Huvud- moment

8 Komplex rörlighet

### Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

### Mål med övningen

Utveckla rörlighet, lyfteknik, balans och kroppsuppfattning.

### Förklaring

Utövarna jobbar på plats med en pinne eller innebandyklubba

Övningen fortsätter där övningen "Tyngdlyftaren 1" slutade.

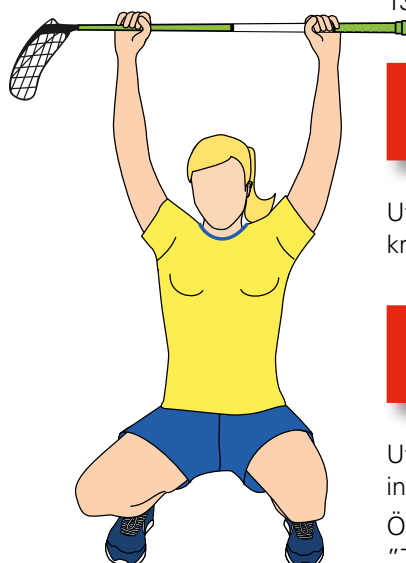
Gå ner från tårna till hälarna i golvet.

Sitt ner på en osynlig stol med pinnen kvar på raka armar ovanför huvudet utan att böja ryggen.

Håll kvar i bottenläget tre sek.

Sen en uppresning tillbaka till tårna.

Upprepa 10 gånger.



### Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen

Huvudet rakt med blicken rakt fram

Fötterna i axelbredd

---



---



---



---



---

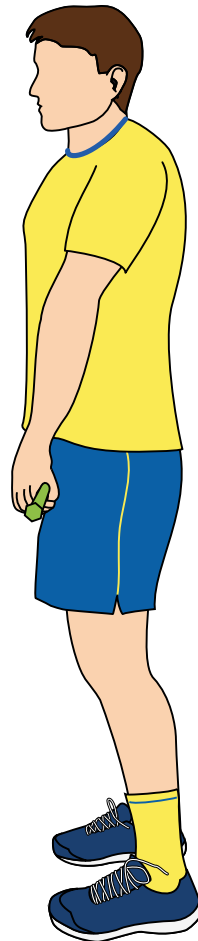
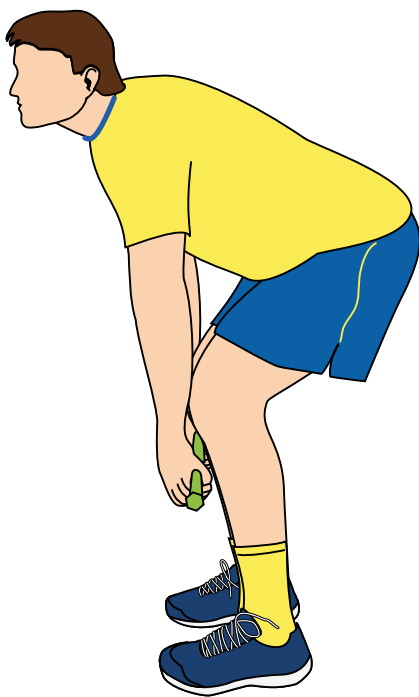


---



---

# Marklyft



## Huvudmoment

- 12 Grundstyrka
- 14 Hypertrofi

## Ytterligare moment

- 13 Prehab- Skadeförebyggande

## Mål med övningen

Förbättra teknik för att förebygga skador vid tyngre lyft. Utveckla grundstyrka.

## Förklaring

Utövaren jobbar på plats med en pinne eller innebandyklubba

Håll klubban hängande framför kroppen. Atletisk hållning med axelbred fotsättning. Sänk klubban ner mot marken genom att luta kroppen framåt och böja på knäna lite samtidigt som ryggen hålls rak. Lyft upp klubban genom att sträcka på benen och ryggen.

**Variation:** Använd skivstång och vikter för högre belastning (som i alla övningar som involverar belastning ställs stora krav på korrekt tekniskt utförande. Tänk även på att belastningen alltid ska vara individuell).

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rak i atletisk hållning under hela övningen

Titta framåt

---



---



---



---



---



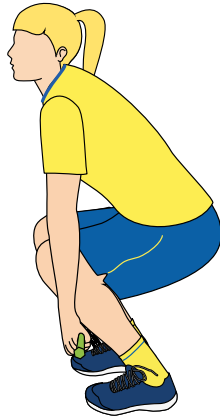
---



---



## Frivändning

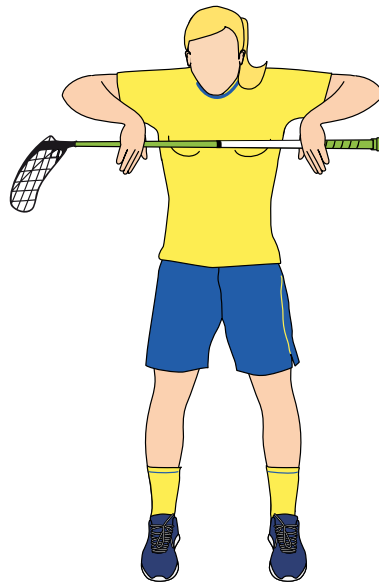


### Huvud- moment

12 Grundstyrka  
14 Hypertrofi

### Mål med övningen

Förbättra teknik för att förebygga skador vid tyngre lyft.  
Utveckla grundstyrka.



### Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

### Förklaring

Håll klubban hängande framför kroppen. Axelbred fotisättning, atletisk hållning och bra balans. Nig så långt det går med hämlarna i backen och med rak rygg utan att luta framåt. "Stången" ska glida längs kroppen. Vid axelhöjd sänks armbågarna ner så att klubban bli vilande i händerna. Armarna ska vara böjda. Böj samtidigt på knäna.

Sträck ut kroppen.

**Variation:** Använd skivstång och vikter för högre belastning (som i alla övningar som involverar belastning ställs stora krav på korrekt tekniskt utförande. Tänk även på att belastningen alltid ska vara individuell).

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen  
Huvudet rakt med blicken rakt fram  
Fötterna i axelbredd

---



---



---

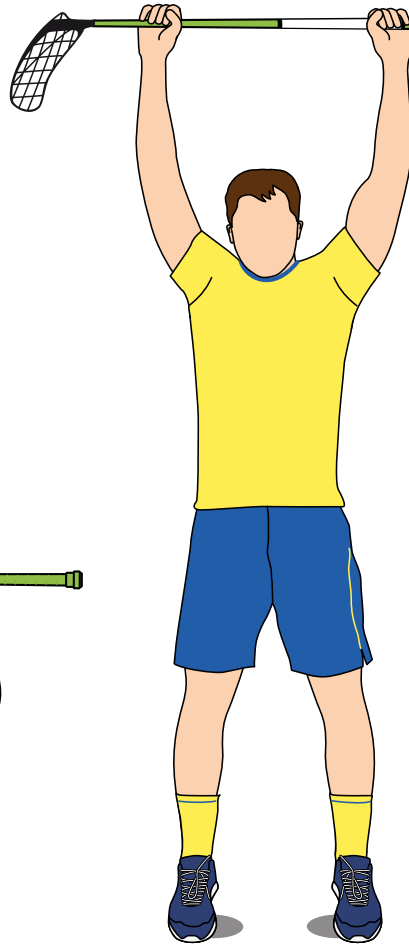
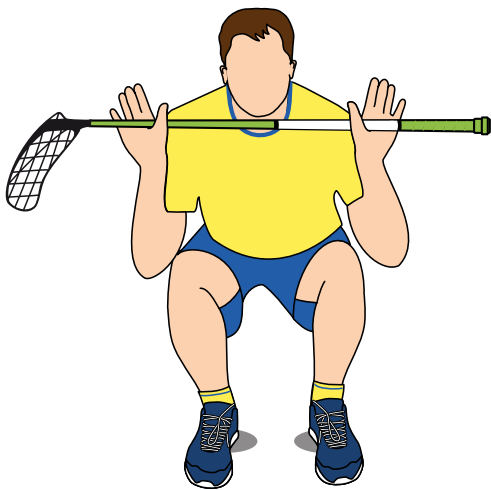


---



---

# Stöt



## Huvud- moment

- 12 Grundstyrka
- 14 Hypertrofi

## Ytterligare moment

- 13 Prehab- Skadeförebyggande

## Mål med övningen

Förbättra teknik för att förebygga skador vid tyngre lyft. Utveckla grundstyrka.

## Förklaring

Håll klubban vilande på axlarna med rak kropp i atletisk hållning. Böj på knäna något. Sträck ut benen samtidigt som du pressar klubban upp till raka armar ovanför huvudet.

**Variation:** Använd skivstång och vikter för högre belastning (som i alla övningar som involverar belastning ställs stora krav på korrekt tekniskt utförande. Tänk även på att belastningen alltid ska vara individuell).

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen  
Huvudet rakt med blicken rakt fram  
Fötterna i axelbredd

---



---



---



---



---

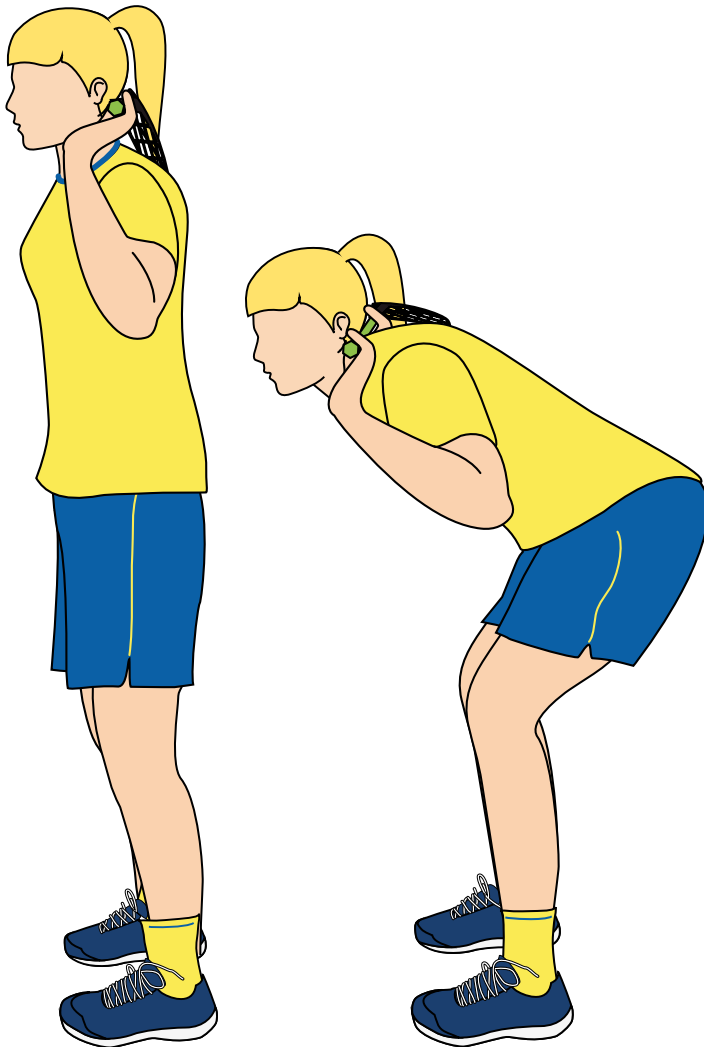


---



---

## "Godmornings"



### Huvud- moment

12 Grundstyrka  
14 Hypertrofi

### Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

### Mål med övningen

Förbättra teknik för att förebygga skador vid tyngre lyft. Utveckla grundstyrka.

### Förklaring

Håll klubban vilande på axlarna med rak kropp i atletisk hållning. Böj på knäna något och luta kroppen framåt samtidigt som du behåller ryggen rak. Res upp kroppen och sträck ut benen.

**Variation:** Använd skivstång och vikter för högre belastning (som i alla övningar som involverar belastning ställs stora krav på korrekt tekniskt utförande. Tänk även på att belastningen alltid ska vara individuell).

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen  
Huvudet rakt med blicken rakt fram  
När överkroppen lutar sig framåt rör sig rumpen samtidigt bakåt  
Fötterna i axelbredd

---



---



---



---

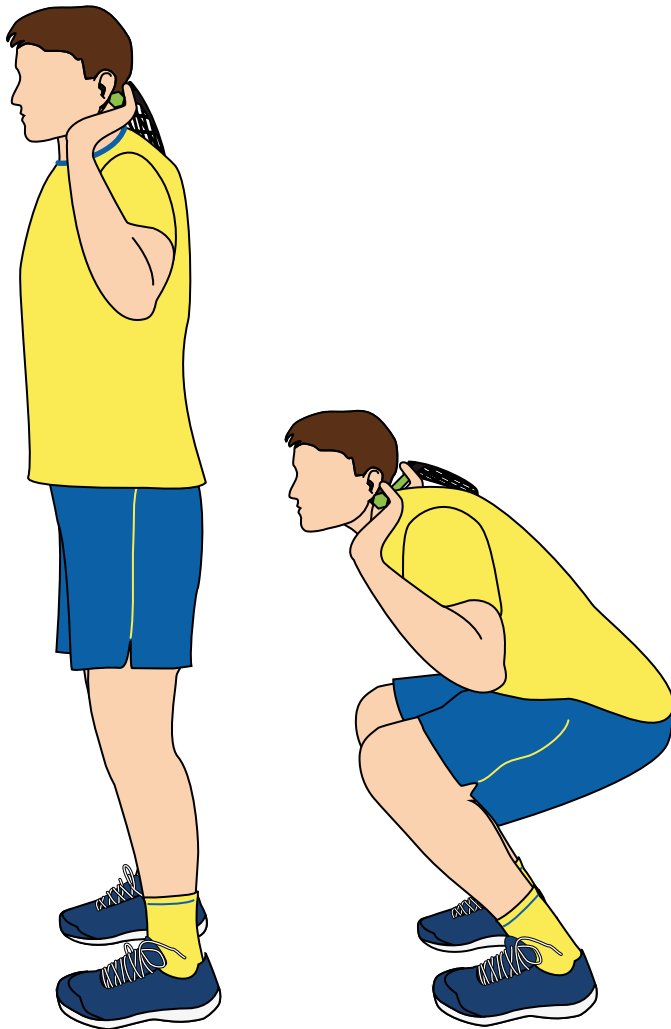


---



---

# Knäböj



## Huvudmoment

12 Grundstyrka  
14 Hypertrofi

## Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

## Mål med övningen

Förbättra teknik för att förebygga skador vid tyngre lyft. Utveckla grundstyrka.

## Förklaring

Håll klubban vilande på axlarna med rak kropp i atletisk hållning. Böj på knäna samtidigt som du behåller ryggen rak. Gå ner så djupt tills låren blir parallella med marken. Sträck på benen.

**Variation:** Använd skivstång och vikter för högre belastning (som i alla övningar som involverar belastning ställs stora krav på korrekt tekniskt utförande. Tänk även på att belastningen alltid ska vara individuell).

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Klubban ska röra sig upp och ner i en rak linje

Ryggen ska hållas rak under hela övningen

Hälarna ska vara på marken under hela övningen

---



---



---



---

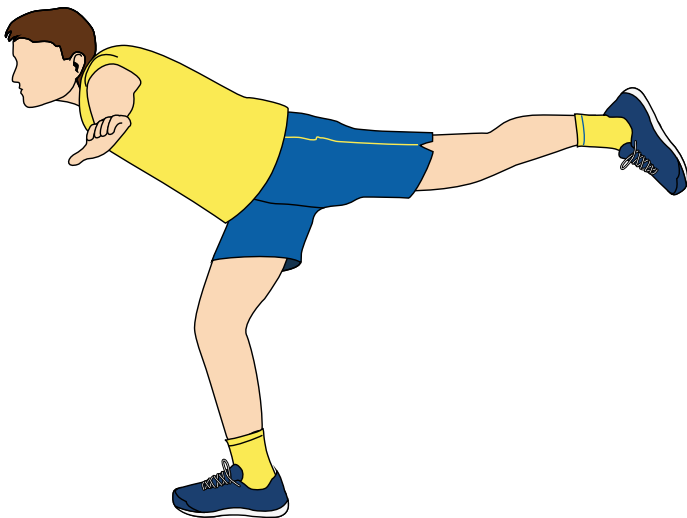
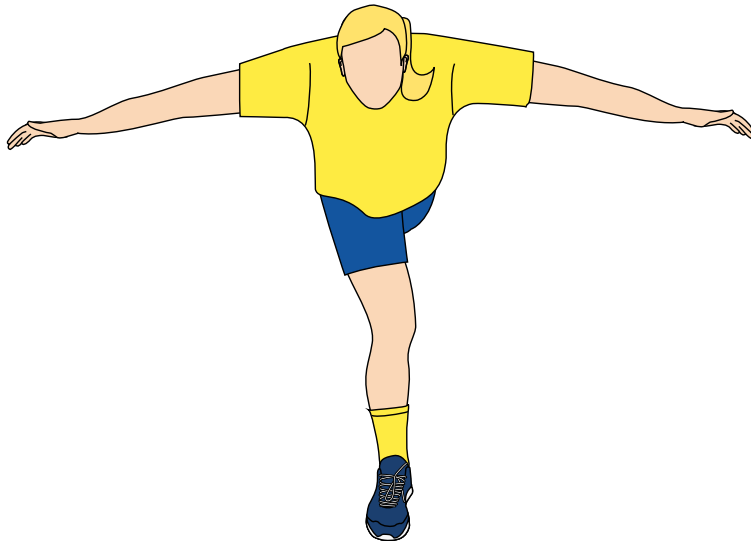


---



---

# Draken



## Huvudmoment

3 Balans- och rytmutveckling  
8 Komplex rörlighet

## Ytterligare moment

13 Prehab- Skadeförebyggande

## Mål med övningen

Öka balans och komplex rörlighet i ryggen och baksidan av lår samt knästabilitet.

## Förklaring

Utövarna står på ett ben med armarna utsträckta åt sidan. Från startpositionen lutar sig utövarna långsamt framåt så långt det går. Håller positionen i några sekunder och reser sig upp igen .

Upprepa 10 gånger på varje ben.

**Variation:** Håll armarna utsträckta ovanför huvudet.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak

Höfterna ska vara parallellt med marken utan vridning

---

---

---

---

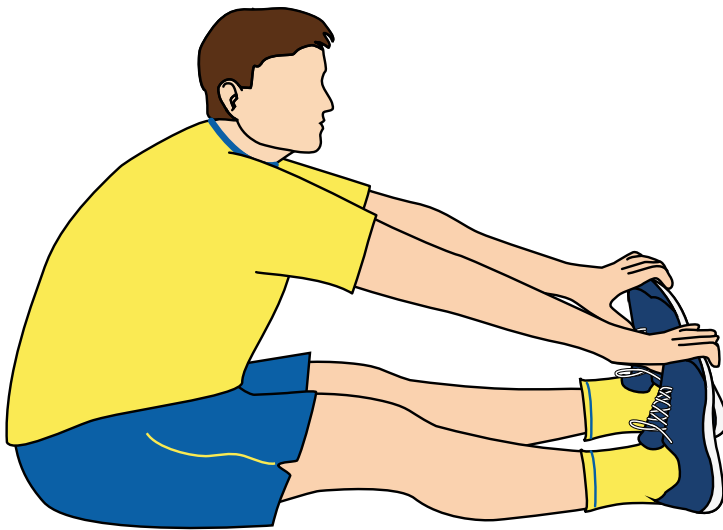
---

---

---

---

## Hamstringsstretch



### Huvud- moment

7 Statisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Öka rörligheten i lårets baksida.

### Förklaring

Försök att nå fötterna från sittande position på marken samtidigt som ryggen hålls rak. När utsträckt läge uppnåtts bibehålls positionen i 30 sek.

Upprepa tre gånger.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rak under övningen

---



---



---



---



---

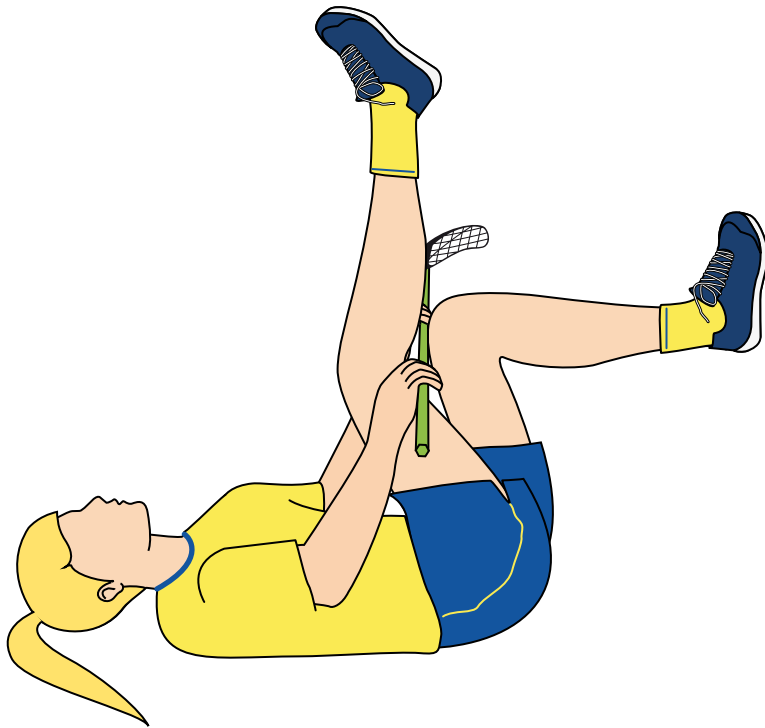


---



---

## Hamstringsstretch med klubban



### Huvud- moment

6 Dynamisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Öka rörligheten i baksidan av låret.

### Förklaring

Ligg på rygg och lyft båda benen i luften böjda i 90 grader. Lagg klubban strax ovanför knävecket på det ena benet och dra benet med klubban mot bröstkorgen. Sträck ut benet långsamt så långt det går och börja om.

10 gånger, växla ben.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Dra upp benet mot bröstkorgen medan det är böjt i 90 grader innan du börjar sträcka ut det.

---



---



---



---



---

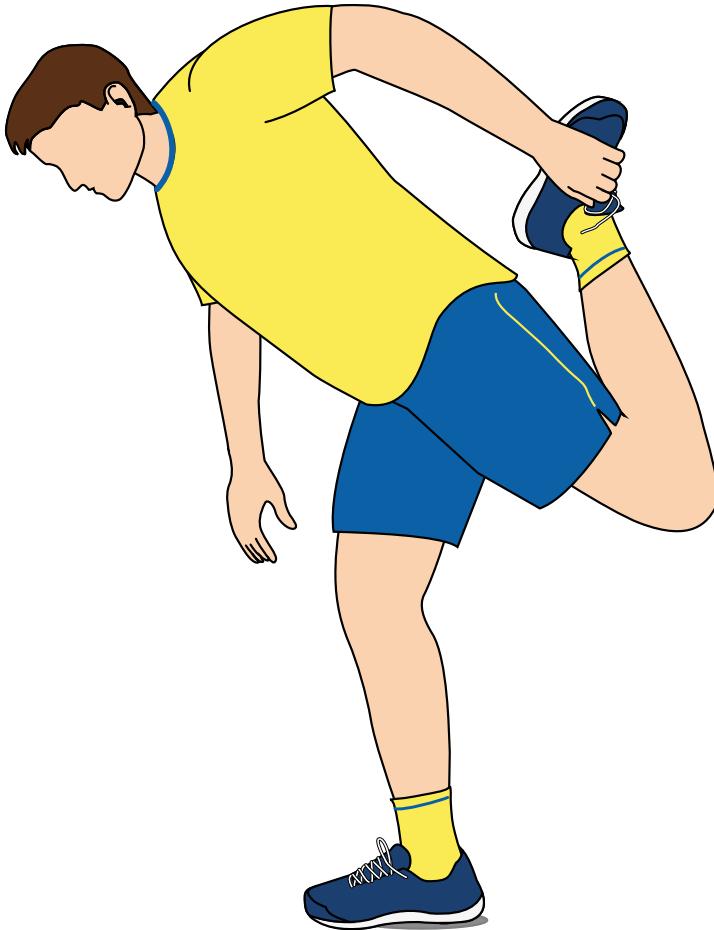


---



---

## Lårstretch



### Huvud- moment

7 Statisk rörlighet

### Ytterligare moment

Balans

### Mål med övningen

Öka rörligheten i lårmuskulaturen

### Förklaring

Stående på ett ben tar utövaren tag i vristen på det andra benet och drar den först bakåt och sedan uppåt mot rumpan så långt det går. Håll i 30 sek. Växla ben.

Upprepa två gånger.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak och tryck fram höften

Stå på hela foten

---



---



---



---



---



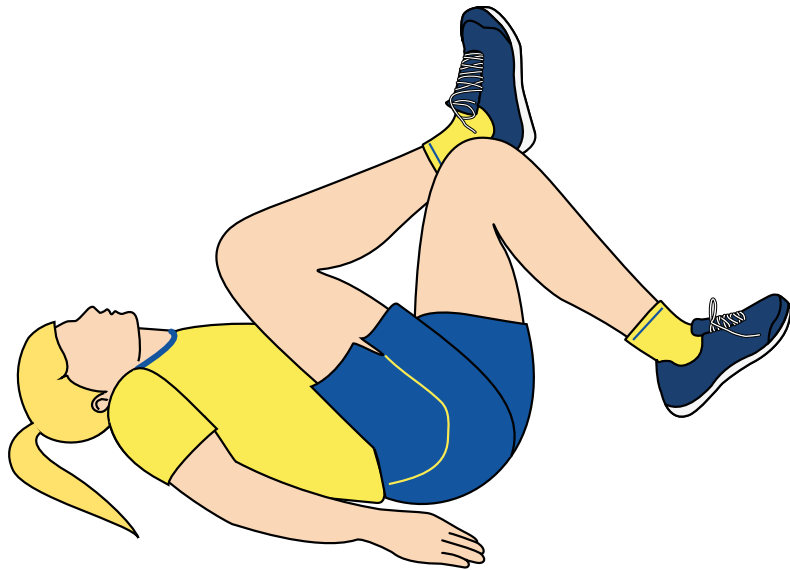
---



---



## Sätessstretch



### Huvud- moment

7 Statisk rörlighet

### Ytterligare moment

### Mål med övningen

Öka rörligheten i nedre delen av ryggen och sätesmuskulaturen.

### Förklaring

Utövarna ligger på rygg och lyfter båda benen i luften. Läger det ena benet över knät på det andra benet och drar upp båda benen mot bröstkorgen. Håll i 30 sek. Växla ben.

Upprepa två gånger/ben.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll huvudet vilande på marken under övningen

---



---



---



---



---

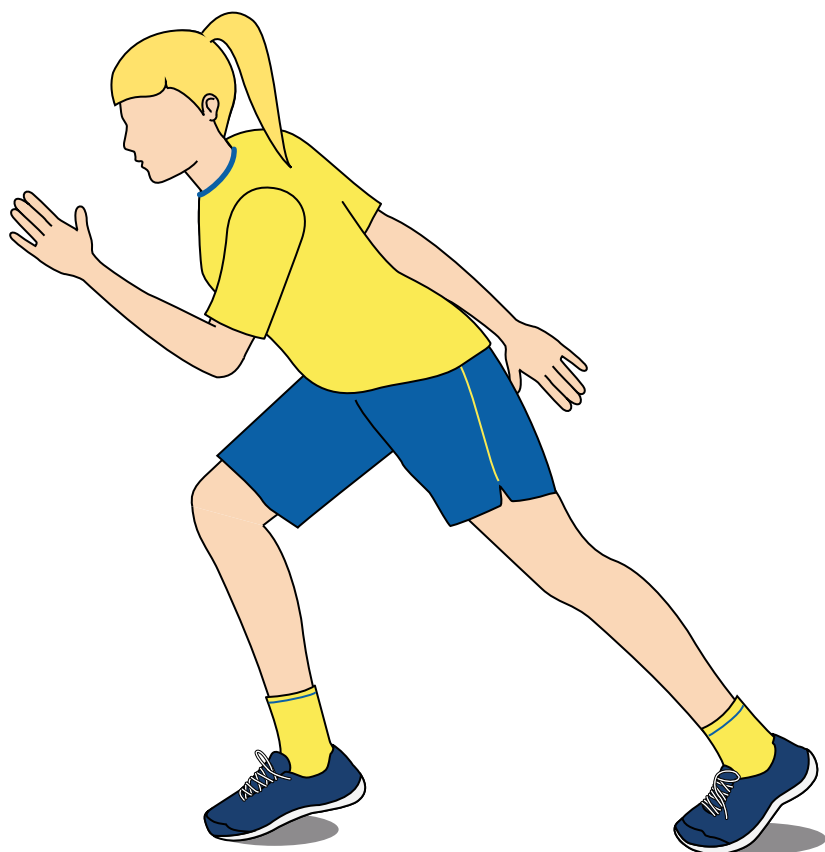


---



---

## Acceleration



### Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 17 Acceleration
- 18 Frekvenssnabbhet

### Ytterligare moment

- 15 Explosivitet

### Mål med övningen

- Öka förmågan att accelerera från stillastående.
- Öka explosivitet i benmuskulaturen.

### Förklaring

- Utövarna rör sig över en markerad sträcka genom att snabbt accelerera från stillastående.
- Upprepa 5-10 gånger.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Luta kroppen framåt vid starten
- Börja accelerationen med korta steg
- Aktiv armföring
- Jobba på främre delen av fötterna

---



---



---



---

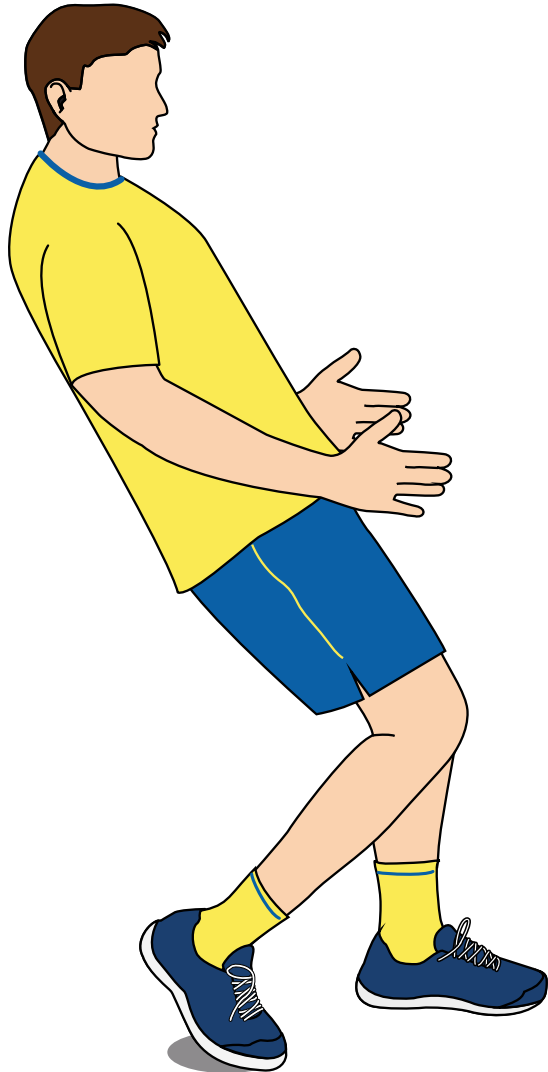


---



---

# Inbromsning



## Huvudmoment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 17 Acceleration
- 18 Frekvenssnabbhet

## Ytterligare moment

- 15 Explosivitet
- 16 Aktionssnabbhet

## Mål med övningen

Öka förmågan att bromsa inför riktningsförändringen. Öka styrkan i ben- och bålmskulatur.

## Förklaring

Övningen är avslutning på övning 96 ("Acceleration.") Efter att ha kommit upp i maxfart sänker utövarna farten genom att luta sig bakåt och skjuta höfterna framåt samtidigt som de bromsar med benen.

På så sätt hålls kroppen rak och bromskraften riktas mot marken.

## Att tänka på/ Egna anteckningar

Luta kroppen bakåt och skjut höfterna framåt

Använd armarna på ett naturligt sätt

---



---



---



---

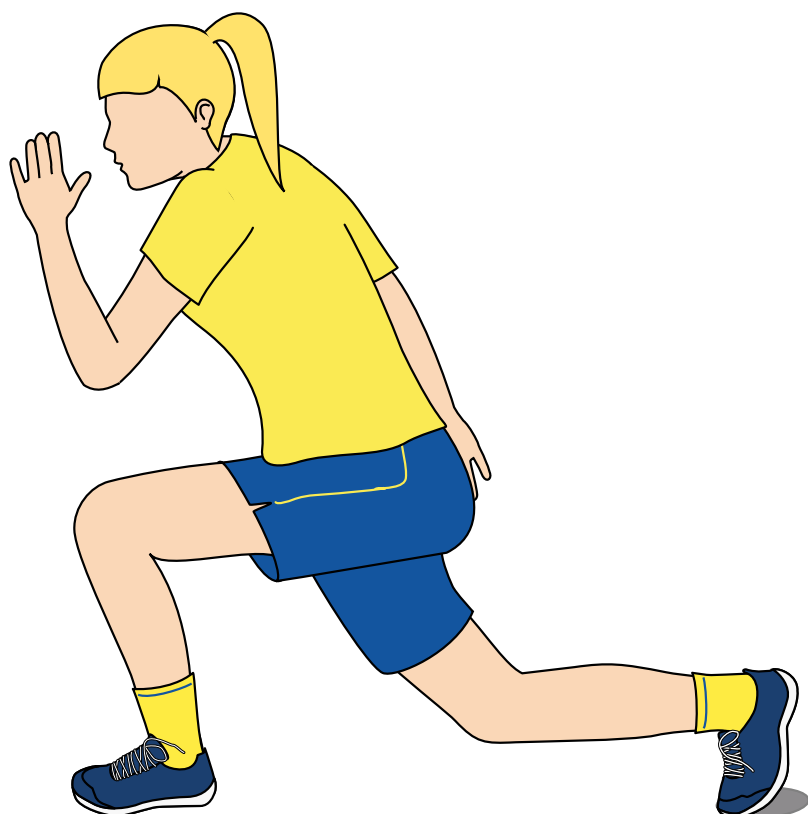


---



---

## Saxhopp



### Huvud- moment

12 Grundstyrka  
15 Explosivitet

### Ytterligare moment

3 Balans- och rytmutveckling

### Mål med övningen

Träna styrka, balans och ledstabilitet.

### Förklaring

Utövarna växlar ben i utfallsstegen genom att hoppa på plats utan att kroppen rör sig upp och ner.

2 x 10 hopp.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

---



---



---



---



---

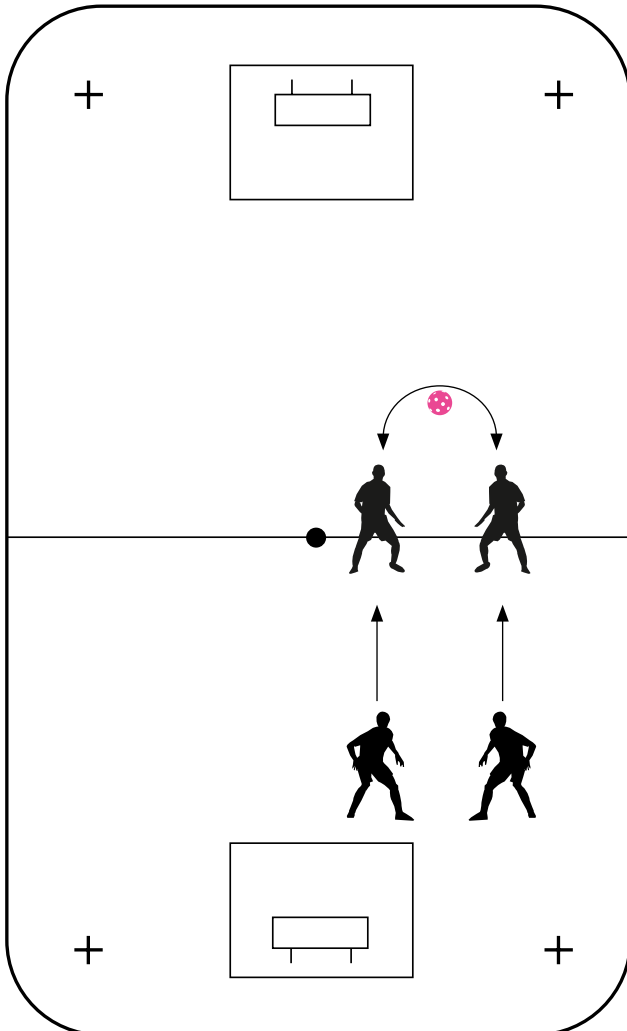


---



---

## Passning under rörelse i par med sidbyte (överlämning)



### Huvudmoment

- 1 Differentiering av kraft, hast. och tid
- 4 Speluppfattning - Teknik integrering

### Ytterligare moment

- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att under rörelse ta emot och passa boll i olika riktningar.

### Förklaring

Två spelare rör sig över planen på ca två m avstånd och passar boll till varandra. Efter att man passat/tagit emot passningen rör sig båda spelare diagonalt i sidled så att spelarna byter plats med varandra.

**Variation:** Spelarna rör sig baklänges.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Passa bollen med hög precision
- Lägg vikten på främre delen av foten
- Håll kroppen upprätt

---



---



---



---

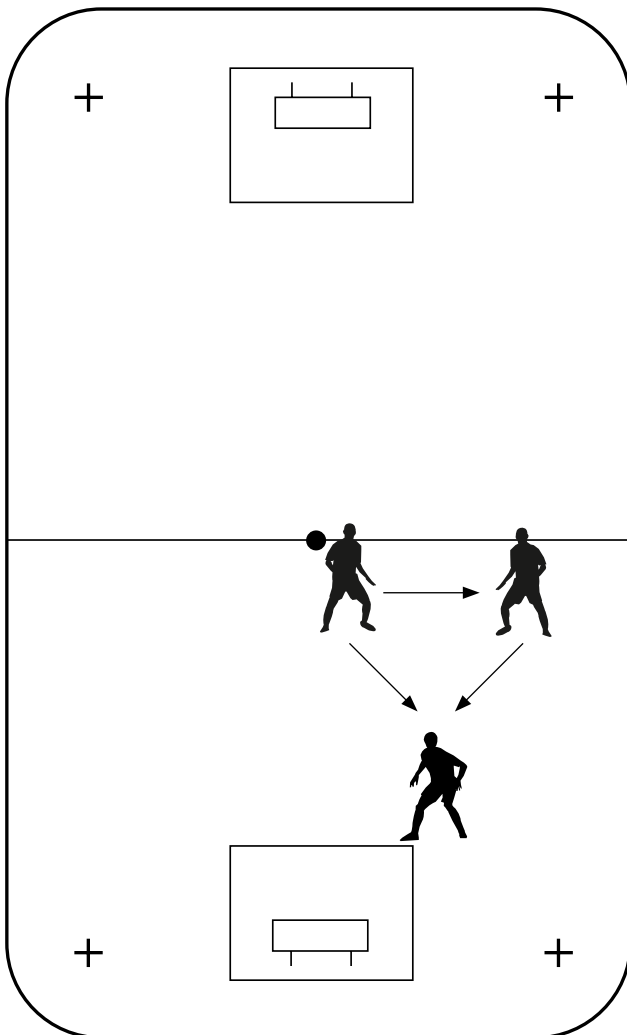


---



---

## Passning under rörelse triangel



### Huvud- moment

- 1 Differentiering av kraft, hast. och tid
- 4 Speluppfattning - Teknik integrering

### Ytterligare moment

- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att under rörelse ta emot och passa boll i olika riktningar.

### Förklaring

Tre spelare bildar en triangel på ca fem m i diameter.

Spelare i triangeln rör sig framåt i en cirkel och passar bollen till spelaren framför sig.

**Variation:** Spelarna rör sig baklänges i cirkeln.

Spelarna rör sig i annan riktning och använder baksidan av bladet vid passning.

Spelarna passar bollen till spelaren bakom sig.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Passa bollen med hög precision

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---

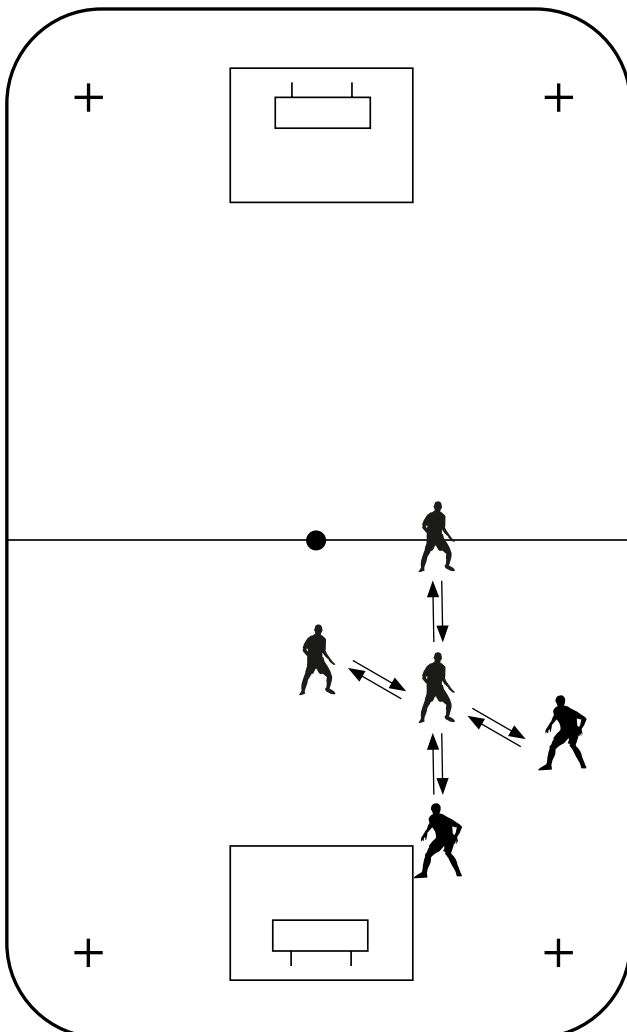


---



---

## Passning under rörelse -hjul



### Huvud- moment

- 1 Differentiering av kraft, hast. och tid
- 4 Speluppfattning - Teknik integrering

### Ytterligare moment

- 10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Förbättra förmågan att under rörelse ta emot och passa boll i olika riktningar.

### Förklaring

Fyra spelare bildar en ring på ca sju m i diameter och en femte spelare står i mitten.

Spelare i cirkeln rör sig framåt och passar bollen till spelaren i mitten av cirkeln. Spelaren i mitten passar i sin tur bollen tillbaka till nästa spelare.

**Variation:** Spelarna rör sig baklänges i cirkeln. Spelarna rör sig i annan riktning och använder baksidan av bladet vid passning.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

- Passa bollen med hög precision
- Lägg vikten på främre delen av foten
- Håll kroppen upprätt
- Håll avstånd till andra spelare

---



---



---



---



---



---

## Bolljakt (bollinnehav)

### Huvud- moment

1 Differentiering av kraft, hast. och tid  
4 Speluppfattning - Teknik integrering

### Ytterligare moment

10 Högintensiva intervaller

### Mål med övningen

Öka förmågan att hantera "en mot en situationer" på plan.

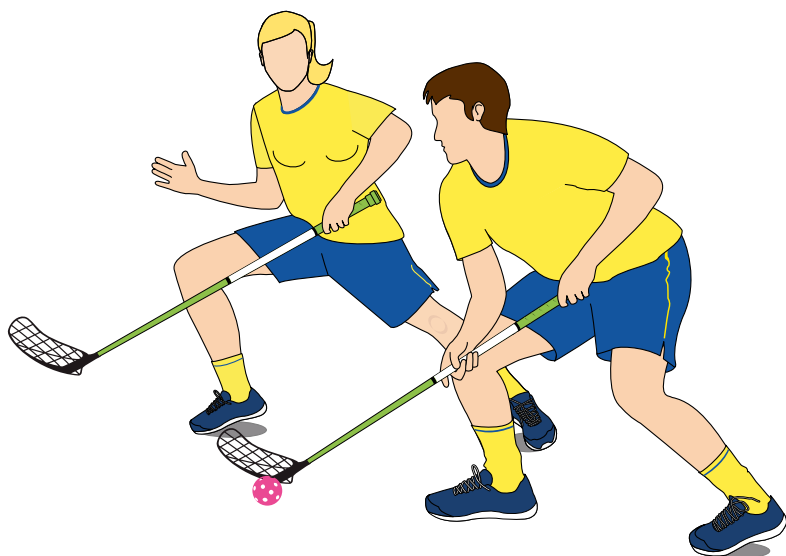
### Förklaring

Spelarna jobbar med klubba och boll i par utspridda i salen.

Målet är att försöka under given tid t.ex. 30 sek. behålla bollen så mycket som möjligt. Så fort bollen förlorats ska den försöka tas tillbaka den igen.

Arbetstid 30-60 sek.

**Variation:** Öka antalet spelare per boll till tre.



### Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att inte krocka med andra par

Håll kroppen upprätt i grundposition under övningen

---



---



---



---



---



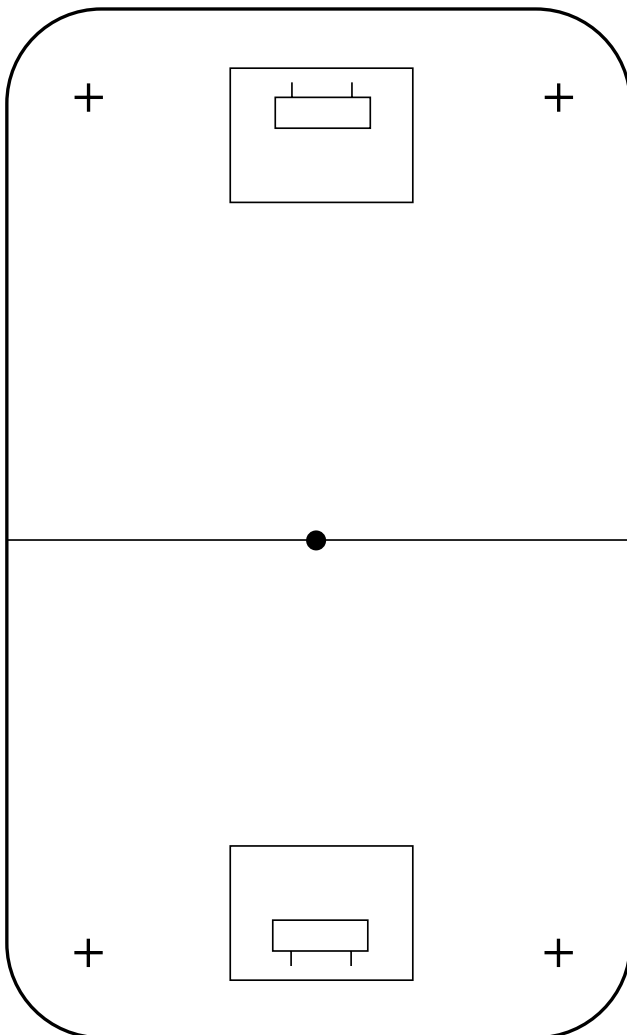
---



---



## Fånga boll



### Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 16 Reaktionssnabbhet
- 17 Aktionssnabbhet

### Ytterligare moment

- 3 Parövningar

### Mål med övningen

Förbättra reaktionsförmågan i olika situationer.

### Förklaring

Utövarna jobbar i par.

Det ena utövaren håller en boll med utsträckt hand. Det andra utövaren står beredd på ca två meters avstånd. När bollen släpps ska utövaren fånga bollen innan den når marken.

Upprepa 10 gånger.

**Variation:** Jobba med en boll i varje hand. Starta vänd åt sidan.

### Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt  
Kroppskontroll och hållning

---



---



---



---



---



---



---