

# Hur man stärker sin kropp

## 1. Lekstyrka

- a - x5 - toakull
- b - x5 - skinkbalans
- c - x5 - handkull

## 2. Galenskaparnas blandade små hopp (2 ben)

- a - x5 - jämfota hopp med samlat nedslag
- b - x5 - jämfota hopp med knäupdrag
- c - x5 - jämfota hopp med kvartsvändning (lek alt.)

## 3. Galenskaparnas blandade små hopp (1 ben)

- a - x5 - en bens hopp
- b - x5 - en bens tå
- c - x5 - en bens förflyttning (lek alt.)

## 4. Väggstolen

- a - x5 - stol mot vägg
- b - x5 - stol mot vägg med bollen bakom
- c - x5 - stol mot vägg med bollen bakom, och sträckta ben

## 5. Skål för bål

- a - x5 - kaptenens stol, upp med ben
- b - x5 - förenklad planka
- c - x5 - hög planka (med tunnel förflyttning lek. alt)

## 6. Riverdance

- a - x5 - Studs fram
- b - x5 - Sockerbiten dans med Rocky Balboa
- c - x5 - Riverdance the Movie med klapp (lek alt.)

## 7. Koordination med styrka

- a - x5 - Stödjande höftlyft
- b - x5 - Stödjande armlyft, med extra arm
- c - x5 - Stödjande höftlyft, med kompis och boll/volley (lek alt.)

## 8. Utfall

- a - x5 - Grundutfall
- b - x5 - Utfallsskift
- c - x5 - Utfallsskift med boll (lek alt.)



# Hur man stärker sin kropp

## Grundposition

### 2. Galenskaparnas blandade små hopp (2 ben)



### 3. Galenskaparnas blandade små hopp (1 ben)



### 4. Väggstolen



### 5. Skål för bål



### 6. Riverdance



### 7. Koordination med styrka



### 8. Utfall

