

# 1. ENBENSKNÄBÖJ



## FOTBOLL



### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### B. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### C. FOTMARKERING

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### D. DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt till sträckt läge med god fot- och knäkontroll.



### PAR. FOTPRESS MOT BOLL

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god bål- och knäkontroll samtidigt som andra fotens utsida pressas mot en boll. Pressa bollen mot varandra. Ökad svårighet om bollen inte nuddar marken. Upprepa 5-10 gånger med höger fot och växla sedan 5-10 gånger med vänster fot. Spänn mag- och skinkmuskler för att få stöd i ryggen. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Knäet ska gå rakt över foten. Håll bäckenet i en vågrät position.



## 2. BÄCKENLYFT



### FOTBOLL



#### A. BÅDA FÖTTERNA I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



#### B. EN FOT I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen.



#### C. EN FOT PÅ BOLLEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen. Dra upp det andra benet mot magen och ha armarna längs sidorna. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa foten mot bollen och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



#### D. MED FRÅNSKJUT

Ligg på rygg med ena foten i marken och den andra foten i luften. Ha armarna längs sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna. Skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på motsatt fot med god bålstabilitet. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



#### PAR. BENET UPPLYFT

Ligg på marken med händerna i kors på bröstet. Den andra personen står med böjda knän och håller runt hälen på den liggande personens ena fot. Gör ett bäckenlyft genom att pressa hälen mot den stående personens händer. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Håll ryggen rak.



# 3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



## FOTBOLL



### A. ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

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



### B. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

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



### C. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

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



### D. RAKA ARMAR OCH UPP PÅ TÅ

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



### PAR. BOLL MELLAN HÄNDERNA

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



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



# 4. PLANKAN



## FOTBOLL



### A. MAGLÄGE PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

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



### B. MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

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



### C. MAGLÄGE MED FOTFÖRFLYTTNING

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



### D. SIDLIGGANDE HÖFTLYFT

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



### PAR. SKOTTKÄRRAN

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



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



# 5. UTFALLSSTEG



## FOTBOLL



### A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

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



### B. MED BÅLROTATION

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



### C. PÅ STÄLLET RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

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



### D. I SIDLED MED ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

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



### PAR. MED INKAST

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



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



# 6. HOPP/LANDNING



## FOTBOLL



### A. PÅ ETT BEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen. Hoppa fram och tillbaka med mjuk fin landning och god knäkontroll. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### B. SKRIDSKOHOPP I SIDLED

Stå med fötterna axelbrett och händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Frys en kort position innan du hoppar tillbaka. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### C. UTFALLSHOPP FRAMÅT

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



### D. RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Jogga med snabba fötter på stället och ändra riktning med ett fränskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning samt god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går över foten.



### PAR. UPPHOPP MED NICK

Gör ett upphopp och nicka samtidigt bollen. Landa med kontroll på fötterna och böjda knän. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Nicka bollen till varandra. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



Ha en kontrollerad mjuk landning. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



### Hoppa lätt

Hoppa lätt och avslappnat från ena foten till den andra.

Först ett hopp på varje fot. Sedan kan du variera med att hoppa två hopp på varje fot.



### Kickhopp

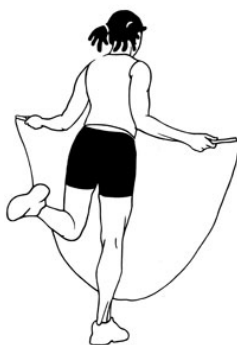
På vartannat hopp så kickar du. Börja lågt.

Kicka högre och högre.



### Jogga & kicka upp foten i rumpan

Även här kan du variera mellan ett eller två hopp på varje fot.

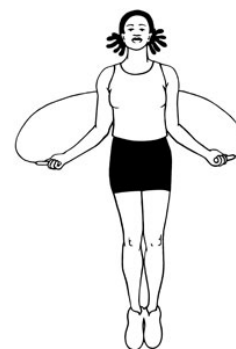


### Enkla jämfota hopp

Kan göras på stället, eller framåt och bakåt.

Testa gärna att svänga repet bakåt också.

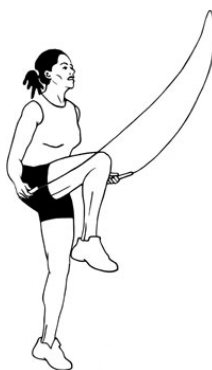
Korsade armar



### Höga knäuppdrag

Först med nedsättning emellan men även med direkt byte från ett ben till det andra.

Då får man öka tempot något.



### Twist

I tvisthoppet får man jobba en hel del med midjan.

Vrid från sida till sida på varje jämfotahopp eller stanna 2-4 hopp på varje.



### Slalomhopp

I slalomhoppet är det fötterna som hoppar från sida till sida. Tänk dig att du har slalomportar att hopp-åka igenom. Bra för fotlederna.



### Dubbelsväng

Här gäller det att få runt repet två gånger på samma hopp. Då måste man både hoppa högre och långsammare samtidigt som repet måste gå dubbelt så snabbt. Minst sagt krävande. Stretcha efteråt, särskilt vaderna.

