

## Hemläxa säsongen 2017/2018 – PHC/SAIK (U11)

Utför följande övningar minst en gång per vecka.

### Magträning

Övning	Hur många eller hur länge?	Hur gör man?
<b>"Bomben"</b>	10 gånger, sitt kvar i 10 sekunder	Lås armarna runt benen. Rulla upp och hitta balansen.
<b>Rulla upp till stående</b>	12 gånger. Är det lätt kan man prova att ställa sig upp på 1 ben.	Ni får hjälpa till med armarna. Försök stå stilla.
<b>Rulla runt</b>	5-8 gånger åt varje håll.	Armarna och benen ska ej nudda golvet.

### Ben/överkroppsträning

Övning	Hur många eller hur länge?	Hur gör man?
<b>Enbensböj med motsatt fot i knävecket.</b>	2 gånger 10 styck på varje ben.	Sätt ihop händerna bakom ryggen, försök gå så djupt ni klarar.
<b>Upphopp "klockan"</b>	4-5 varv åt varje håll	Försök stå stilla vid landning. Landa jämfota.
<b>"Armhävning-disco"</b>	Kör så många ni orkar	Variera mellan: *vanliga armhävningar *olika hand-positioner