

# *SUNNE IK*

## PUNKTHOPP

Johanna Olsson

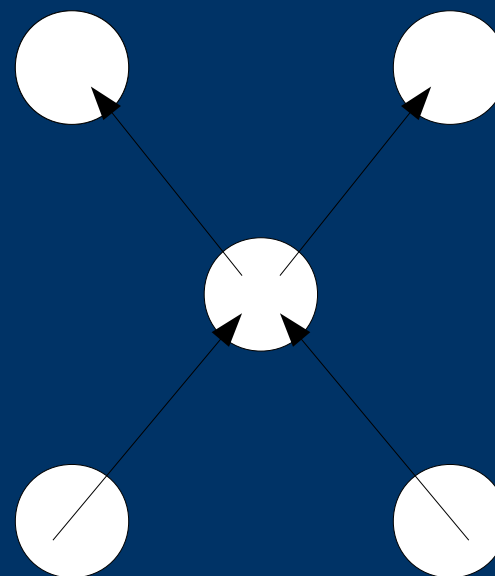
---

---

# *Fram och tillbaka*

- Starta med hälarna på bottenprickarna
- Hoppa med båda fötterna till mittpunkten
- Hoppa till de övre prickarna
- Alltid vänd framåt och lätt böjda knän
- Upprepa 6 gånger

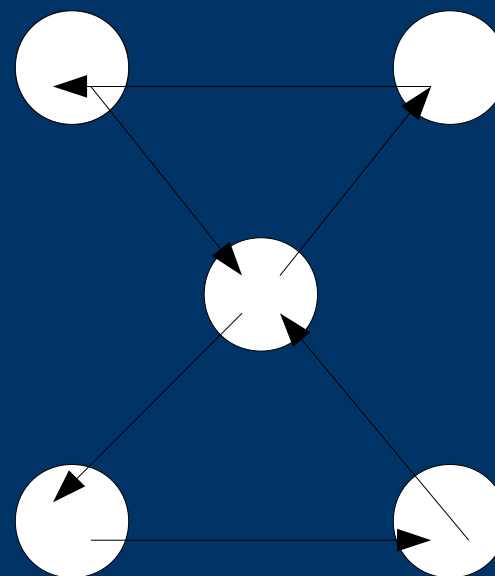
Alltid lätt böjda ben



# Höger fot

- Starta med höger fotblad på en av bottenprickarna
- Endast med höger fot, hoppa till mitten, övre högre, övre vänster, mitten, nedre vänster och nedre höger
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 6 gånger

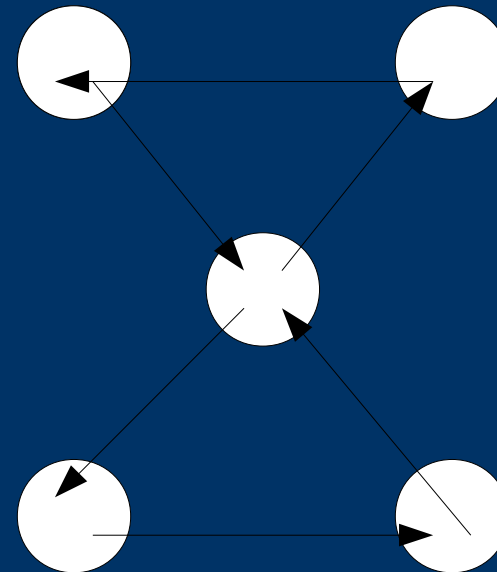
Alltid lätt böjda ben



# Vänster fot

- Starta med vänster fotblad på en av bottenprickarna
- Endast med vänster fot, hoppa till mitten, övre högre, övre vänster, mitten, nedre vänster och nedre höger
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 6 gånger

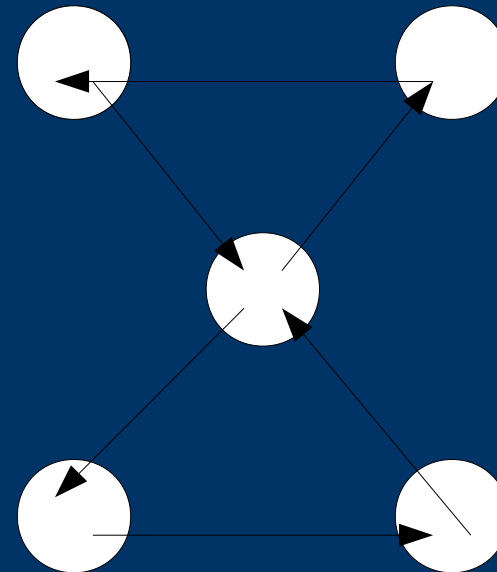
Alltid lätt böjda ben



# Jämfota

- Starta med båda fotbladen på den högre bottenpricken
- Båda fötterna ihop, hoppa till mitten, övre höger, övre vänster, mitten, nedre vänster och nedre höger
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 6 gånger

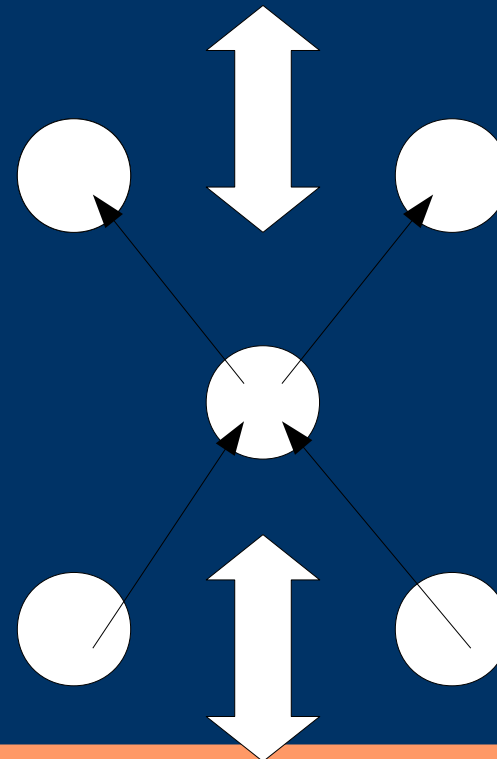
Alltid lätt böjda ben



# Vändning

- Starta med hälarna på bottenprickarna
- Hoppa med båda fötterna ihop till mitten, vidare till övre punkterna
- 180 vändning och hoppa tillbaka
- Upprepa 6 gånger

Alltid lätt böjda ben



# *Riktlinjer*

	<b>Idrottsman</b>	<b>Topp idrottsman</b>
<b>Mindre bra</b>	<b>65 sek</b>	<b>60 sek</b>
<b>Ganska bra</b>	<b>60 sek</b>	<b>55 sek</b>
<b>Bra</b>	<b>55 sek</b>	<b>45 sek</b>
<b>Mycket bra</b>	<b>45 sek</b>	<b>40 sek</b>

