

**Övningarna nedan görs i 2 omgångar med 10 repetitioner.  
Repetera övningarna med både höger och vänster ben/arm.**

## **UPPVÄRMNING HOPPREP 10 MIN**

### **Pirathälsning**



Stå på ett ben med bra balans, håll knät lätt böjt. Sväng det fria benet framför det ben du står på. Ha en kontrollerad kroppshållning utan svaj. Gå tillbaka till ursprungsläget och vid nästa knäböj sväng nu benet bakom dig. Öka på svårigheten med att gå djupare ned i knäböj.

### **Stående benpendling**



Stå på ett ben med rak kroppshållning och pendla det fria benet hela vägen framåt och bakåt. Armarna skall röra sig normalt (medrörelse som vid gång), bäckenet skall vara stilla och benet skall pendla i en rak linje.

## Knäböj med gummiband



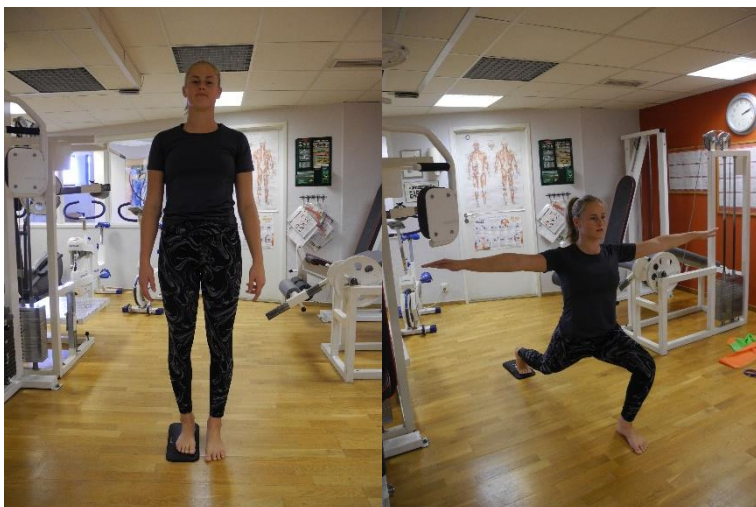
Fäst gummibandet i midjehöjd, ta tag med båda händerna runt gummibandet och håll det spänt. Gå ned i knäböj så som om du sitter på en stol. Ryggen hålls rak i hela övningen.

## Utfall med rotation



Håll händerna bakom huvudet och armbågarna pekar rakt ut åt sidan. Spänn magen, gör ett markerat kliv framåt samtidigt som överkroppen roteras mot benet som kliver fram. Landa med rak fotisättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen.

## Utfall-bakåt-hamstrings



Stå på ett ben, ha andra foten på en skurtrasa/strumpa eller liknande (något som gör att foten kan glida) Ha rak överkropp och gör ett utfall bakåt och glid tillbaka till utgångsläget. Spänn magen under hela rörelsen, se till att knät inte faller in. Gör rörelsen långsamt.

### 6. Enbenschopp över klubba

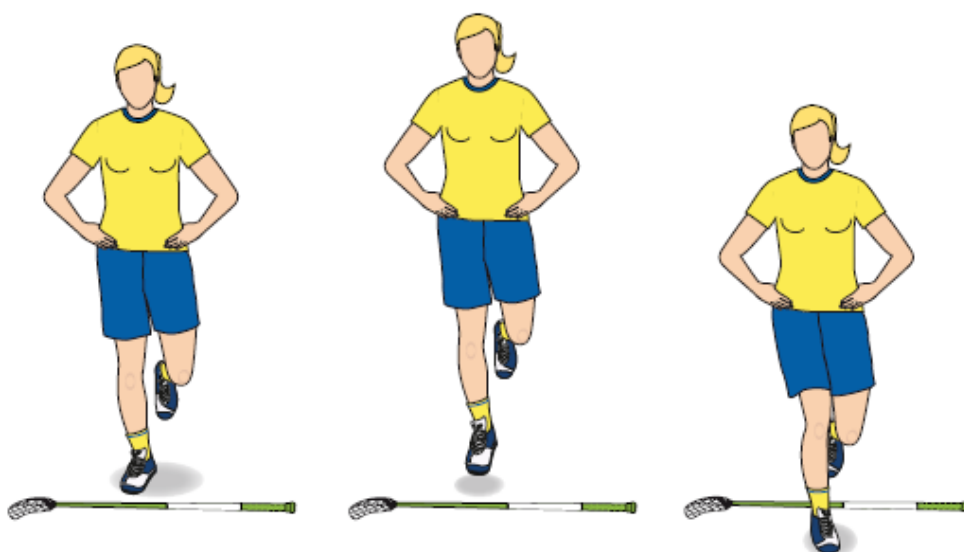
#### Syfte med övningen:

Tränar bällkontroll och knäkontroll.

#### Utförande:

Lägg en klubba en några decimeter framför fötterna. Stå på ett ben, gå ned i lätt knäböj och hoppa rakt upp och något framåt, landa på andra sidan klubban och frys i detta läge. Hoppa tillbaka med samma ben. Se till att knät går över foten. Var så rak som möjlig i bällen. Spänn magen i hela rörelsen. Gör likadant på andra benet. Svårighetsgraden ökas med ett längre avstånd till klubban.

Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på höger och vänster ben



## Gummiband runt fötterna sidförflyttning

Gå 2-4 m åt ena sidan och sedan tillbaka. 5-10ggr avsluta då du är trött i "höfterna"

