

Kroppskontroll; balans, rörlighet och knäkontroll (upp till 12 år)**Knäböj: 2 x 10**

- ✓ stå axelbrett med fötterna
- ✓ armarna raka framför kroppen
- ✓ ”sätt dig i soffan” 90° i knäled, rak överkropp, hela fotsulan på båda fötterna i kontakt med golvet
- ✓ VIKTIGT att knäna går över tårna

med boll:

- ✓ håll bollen med raka armar över huvudet, när du böjer i knäna går armarna rakt fram och tillbaka när du reser dig

alternativt:

- ✓ ställ er med ryggen emot varandra sätt fötterna en bit framåt, pressa ryggarna emot varandra och böj ner till 90° i knäled, pressa långsamt uppåt

Bäckenlyft: 2 x 10

- ✓ ligg på rygg med böjda knän
- ✓ båda fötterna i marken
- ✓ lägg armarna i kors på bröstet
- ✓ spänn magmuskler och skinkorna
- ✓ lyft bäckenet mot taket
- ✓ sänk långsamt mot golvet och lyft igen

med boll:

- ✓ lägg bollen under ena foten
- ✓ armarna i golvet jämte dig
- ✓ lyft bäckenet som ovan - byt fot

Sit ups:

- ✓ ligg på rygg
- ✓ sätt båda fötternas sulor i golvet
- ✓ lägg armarna i kors på bröstet, håll in hakan
- ✓ res överkroppen i en sit ups OBS! liten rörelse
- ✓ tryck naveln ner i golvet

Rörlig plank: 2 x 10

- ✓ stå rakt upp
- ✓ sätt i händerna i golvet
- ✓ flytta ut fötterna – i plank
- ✓ gå ner från händer till armbågar spänn i rygg och skinka endast underarm och tår i golvet
- ✓ gå upp på händer igen och res dig upp

med boll:

- ✓ lägg bollen framför dig
- ✓ bröstet ska nudda bollen varje gång du går ner

Kroppskontroll; balans, rörlighet och knäkontroll (upp till 12 år)**Ryggresning: 2 x 10**

- ✓ ligg på mage
- ✓ stoppa händerna i sidan, håll i höftbenet
- ✓ blicken i golvet
- ✓ avslappnade ben – spänn i skinkorna och lyft överkroppen
- ✓ håll emot tillbaka till golvet

med boll:

- ✓ ligg näsa mot näsa ca 1 m från varann och rulla iväg bollen i resningen

Utfallssteg: 1 x 10 / ben

- ✓ stå rakt med axelbredd mellan fötterna
- ✓ händerna på höfterna
- ✓ ta ett långt steg framåt med höger fot
- ✓ rak överkropp spänn mage och skinkor
- ✓ sänk kroppen rakt ner, knät över tårna
- ✓ bilda en box och res igen
- ✓ byt ben

med boll:

- ✓ håll bollen nära kroppen, när du böjer i knäna går armarna rakt fram och tillbaka när du reser dig

Balans: 20 sek / ben

- ✓ stå på ett ben
- ✓ spänn mage och skinkor
- ✓ armarna som flygplan
- ✓ lyft sakta knät mot taket
- ✓ håll still knät i 90° ca 20 sek försök gärna blunda
- ✓ byt ben

med boll:

- ✓ håll bollen i händerna raka armar över huvudet eller rakt fram

Hopp/landning: 1 x 10 / ben

- ✓ stå på ett ben lätt böjt knä
- ✓ gör ett hopp (uppåt) framåt, tryck iväg – kom upp och skjut iväg från tårna
- ✓ kontroll i landning (ta emot från få och ner på häl) – frys kort
- ✓ hoppa likadant bakåt

Koordinationsstege:

- ✓ två steg fram, ett tillbaka
- ✓ 3 – 2 – 3 steg
- ✓ in och ut i stegen sidled – höger m höger fot först, byt till vänster
- ✓ jocksasteg

Häckar:

- ✓ höga knän, dubbelsteg
- ✓ höga knän, dubbelseg sidled höger resp vänster
- ✓ höga knän en isättning mellan varje häck
- ✓ hjulet (längre steg)