

Hopprep

Exempel på hopp:

- Sida till sida
- Boxarhopp
- Framåt och bakåt
- Twist
- Criss cross
- Hoppa på ett ben
- Veva bakåt
- Dubbla hopp
- Saxsteg
- Spark i rumpan
- Höga knän



Löpstege

Exempel på övningar:

- Höga knän (2 steg i varje ruta)
- Utfallssteg (1 hopp i varje ruta)
- Hoppa hage
- Jumping jacks
- Omvänd jumping jacks
- Cross over
- 2 rutor fram 1 ruta tillbaka (2 steg i varje ruta)
- Hoppa slalom

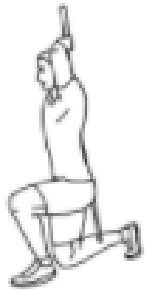




Statisk styrka

Övningar med käppar

Utfallssteg m.
pinne bakom rygg



Utfall åt sidan
m/stavar



Front Bodyline Drill



Overhead squat m.
pinne



Sit-up med pinne



Valfri dynamisk styrkeövning

Exempel på övningar

- Armhävningar
- Rygglyft
- Russian twist
- Upphopp
- Sneda situps
- Bear walk
- Duck walk
- Draken
- Höftlyft
- Squats
- Enbensböj
- Tåhävningar (tårna pekar utåt)
- Mountain climber
- Diagonala rygglyft
- M.m

