

Uppvärmning 15min

Grunduppvärmning för att förebygga skador och utveckla ett energisparande löpsteg.

Generell temperaturstegring – Löpskolning och koordination (7min)

Jogga.

Tågång: Gå framåt på tårna. Tänk på att komma upp så långt du kan på tå, låt aldrig hälarna komma i marken. Tänk på hållning och armföring.

Häl-tårullning: Sätt ned hälen i golvet och rulla upp på tå, längs hela foten, med en fot i taget. Ta hjälp av anklarna. Rör dig långsamt framåt och se till att sätta ned hälen försiktigt och sedan gå upp så högt som möjligt på tå.

Tripping: Rulla från tå till häl, längs hela foten, med en fot i taget. Ta hjälp av anklarna. Rör dig långsamt framåt med korta steg i en småjogg på tå. Lyft inte knäna så högt utan fokusera på låga steg och att fötter och vrister jobbar. Mjuka, rullande rörelser. Pendlande armar.

Hoppsteg: Påminner om indianhopp/mariohopp. Skjut ifrån med ena benet och lyft det andra framför dig, så att knäleden kommer i en ca 90-gradig vinkel. Benet du skjuter från med lyfter och du gör ett spänstigt hopp uppåt. Armarna pendlar med i rörelsen vilket ger dig både spänst och hjälper dig att dra det främre benet framåt. Växla ben. Tänk på att hålla kroppen rak och "studsas" uppåt.

Höga knän fram och åt sidan: Höga knälyft med en liten fotstuds hela tiden. Börja med ett knälyft i 90 grader rakt fram, sen en rakt åt sidan, sen en fram igen. Upprepa med andra benet. Dutta ner foten i marken lätt mellan varje knälyft. Samtidigt som du gör detta studsar du lätt på foten som är i marken.

Träckelsteg: Sick-sack med benen löpandes åt sidan. Lyft och dra över ena benet så du tar fart i ett s.k. snett löpsteg. Vrid i höften ordentligt.

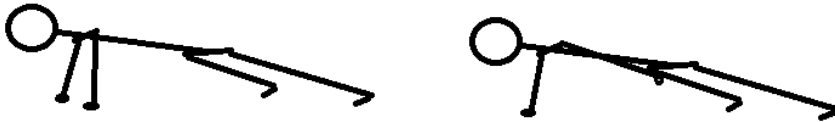
Kontrollerad knäkontroll och styrka (5min)

Knäböj med boll mot tak: Axelbredds avstånd mellan fötterna. Böj djupt i knäna, håll bollen med raka armar mot taket. Viktigt att tänka på att knäna inte får röra sig sidledes, utan följa tårna.

Utfallssteg (Variant: med rotering och bakåtsträckning): Stå med fötterna höftbrett isär. Håll en boll med båda händerna och armarna ordentligt uppsträckta och parallella med öronen. Behåll ryggens position och lyft ena knät mot bröstet som om du skulle kliva över ett hinder. Ta ett steg framåt och bromsa rörelsen neråt tills du har 90 graders vinkel i både främre och bakre knät. Håll kvar armarna över huvudet och ta ett kliv framåt med motsatt ben. Se till att knät är över tårna och inte rör sig sidledes.

Bäckenlyft med boll (variant: på ett ben): Ligg på rygg, böjda ben, bollen mellan knäna och händerna i kors på bröstet. Lyft bäckenet rakt 3 sek.

Aktivering av inre bålmuskulatur: Stå i armhävningsposition med lite bredare utrymme mellan fötterna. Placera höger hand på vänster höft långsamt utan att resten av kroppen förflyttas, tappar eller vinglar till (behåll spänningen i bålen). Sätt långsamt tillbaka handen i golvet och gör likadant men med motsatt hand/höft. Öka svårighetsgraden genom att minska utrymmet mellan fötterna.



Pulshöjning (3min)

Polisen: Ställ upp i basketställning och jobba snabbt med fötterna i 'motorn' innan coachen börjar ge kommandon. Därefter om coachen ropar "upp" så gör man ett upphopp, vid "ned" lägger man sig ned på golvet med hela kroppen, vid "höger" och "vänster" tar man ett eller två (efter överenskommelse) slidesteg åt sidan. Mellan kommandona jobbar man i 'motorn'. Avsluta med en klapp och spurta fram några meter.