



Längdteknik  
med styrka och kondition



## Information om passet

- Det här passet innehåller teknikgrenen längd.
- Passet tar ca 75-90 min.
- Efter uppvärmningen så dela upp gruppen i två grupper där ena gör teknik och den andra styrka - och konditionsdelen.
- Utrustning: låga häckar, mellanhäckar, kratta, spade, ev. mattor, bänk, räcke och längdgrop eller tjockmatta att landa i.
- Om inte alla vill/kan hoppa så gör mer styrka, utfallssteg, höga knälyftsgång mm.





# Uppvärmning ca 15 min. Sidan 1.



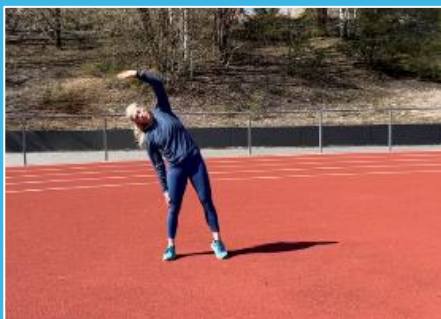
Gå eller jogga ca 5min.



Lägg till armsnurr framåt/bakåt gåendes eller när du joggar.



Överkropps rotationer med en kort och lång arm bakom ryggen. Byt sida.



Sidböjningar, gunga lätt från sida till sida med lång arm över huvudet.



Maja gung – pendla ner- sträck baksida lår oh pendla upp.



## Uppvärmning ca 15 min. Sidan 2.



Töj insidan av låret.  
Gunga lätt och byt sedan till andra benet.



Töjning av baksida lår oh vadmuskeln.  
Sätt ena foten precis framför den andra och gunga lätt ner mot foten.



Stående töjning av vaden.  
Gör 10 lugna vadhäv upp och ner på varje ben.



Gör 10 jämfota vadtuds efter vadhäven.



Benpendlingar.  
Pendla framåt och bakåt ca 10 ggr/ ben.



Benpendlingar.  
Pendla från sida till sida ca 10ggr/ ben.



# Löpskolning



Vristjogg lätt framåt.  
Lyft hälen upp ner i varje löpsteg.



Aktiva vriststuds.  
Studsas lätt framåt med aktiv fotisättning  
och tårna pekades upp.  
Håll knäleden så sträck som möjligt.



Skippling/ höga knälyfts löpning.  
Håll överkroppen upprest och ha aktiva  
fotisättningar.



Gå eller spring med raka benisättningar.



Börja med höga knälyft/skippling och spring  
ut i ett lätt stegringslopp ca 20-30m.  
Upprepa 1-2 ggr.



# Styrka och konditions del. Gör varje övning 2-4 ggr x 20" paus 15 " Sidan 1.



Armhäv mot räcke/bänk.  
Med eller utan knästödd i marken.



Dips.  
Med böjda knän blir lättare eller välj  
tuffare med raka ben.



Vindrutetorkaren.  
Böjda knän är lättare eller tuffare med  
raka ben.



Studsas 2 gånger och gå sedan ner och  
gör en djup benböj  
Upprepa.



Symaskinen.  
Sträck in armen under kroppen och sträck  
sedan upp armen i luften.  
Roterar med överkropp och huvud.  
Byt sida.



Magliggande benlyft ut åt sidan.  
Lyft ett ben i taget ut och in eller båda benen samtidigt.

# Styrka och konditions del. Gör varje övning 2-4 ggr x 20" paus 15 " Sidan 2.



Pingvinen.  
Nudda foten med handen. Gunga från  
sida till sida.



Diagonallyft med knästödd.  
Lyft en arm i taget upp och ner och  
sedan ett ben i taget upp och ner.



Eller diagonallyft utan knä i marken.



Utfallssteg.  
Kliv ut och tryck tillbaka.  
Lättare – gå inte ner så djup.  
Tuffare- gå ner så djupt du kan och tryck tillbaka.



Höftlyft.  
Ligg på skuldrorna och ha hälarna i marken. Gå ut och tillbaka med små steg på hälarna.  
Ju längre ut du går desto tuffare blir övningen.



# Längdteknik och hoppövningar ca 30min. Sidan 1.



Hoppsasteg.  
Gör lätta hoppsasteg ca 20m



Hoppsasteg.  
Gör lite högre hoppsa steg med mer  
frånskjut.



Hoppsasteg med betoning på vänster  
ben.  
Tryck ifrån på varje vänster fotisättning.



Hoppsasteg med betoning på höger ben.  
Tryck ifrån på varje höger fotisättning.



Lätta mångsteg.  
Gör frånskjut på varje stegisättning.



Mångsteg med mer frånskjut i varje  
stegisättning.



Galopp hopp.  
Hoppa ifrån på samma ben och landa  
mjuk på andra benet.  
Byt ben.



Galopp hopp över häckar.  
Hoppa ifrån på samma ben och landa på  
det andra in mot sandgropen.  
Ha flera banor med olika avstånd.



# Längdteknik och hoppövningar ca 30min. Sidan 2.



Galopp hopp på varje steg över låga häckar. Gör frånskjut på samma ben och hoppa ut mot sanden. Ha flera banor om möjligt.



Galopp hopp på varje steg med ökat avstånd mellan häckarna. Ha gärna flera banor samtidigt med olika höjder och avstånd.



Galopp hopp med landning. Försök få fram fötterna så långt som möjligt.



Galopp hopp med springsteg emellan häckarna. 2-3 häckar med ca 6-8m mellanrum. Ha om möjligt flera banor.



Längdhopp med kort ansats och landning.



Armhävning mot bänk eller räcke.  
Lättare med knäna i marken eller tuffare så gör du utan knästöd.



Dips mot bänk.  
Med böjda ben blir lättare och tuffare variant gör du  
med rakare ben.





Vindrutetorkaren.  
För benen ut åt sidan och kom tillbaka till andra sidan.  
Håll ner ryggen mot marken.  
Raka ben är tuffare.





Två studshopp plus en djup benböj.  
Alternativt utan hopp.





Symaskinen.  
För armen under kroppen och sträck upp.  
Byt sedan arm.





Magliggande benlyft ut åt sidan och tillbaka.  
Gör ett ben i taget eller båda tillsammans ut och ihop.



Pingvinen.  
Lyft överkroppen och nudda foten med handen från sida till sida.





Diagonallyft med eller utan knästödd.  
Lyft ena armen sedan den andra. Lyft sedan ena benet och byt till  
andra osv.





Utfallssteg på stället.  
Kliv ut och tryck tillbaka.  
Tuffare om du kliver ut och kommer ner lite djupare.  
Byt ben.





Höftlyft.  
Ligg på skuldrorna och kliv med små steg ut och tillbaka på hälarna.  
Tuffare om du kommer så lång ut du kan.

