

Namn _____



Vi har ett obestämt långt jullov denna termin. Hoppas verkligen att vi kan sätta igång efter 24/1. För att hålla igång tills dess har vi lite övningar att träna på hemma. Friståendesvårigheterna vill vi att alla utför minst två gånger per vecka. När vi är tillbaka i hallen igen utlovas fika om minst halva gruppen klarar piruett och piksittande ☺.

Styrkeövningarna och rörlighetsövningarna är också jättebra om ni utför flera gånger i veckan men det är valfritt.

Sätt ett kryss för varje gång du gjort en övning och skicka gärna in bilder och filmer på när du tränar till vår Instagram.

Friståendesvårighet	Hur?	Kryssa här:							
Piruettpreparation	Utförande som i vårt fristående. Parallella fötter, lyft bakre fotens häl, lätt böj i båda benen. Motsatt arm fram som fot. Handflatorna neråt. Gå upp på tå i stillhet (på rakt främre ben), bakre benet upp i passé (sträckt vrist till upp till knät). Stå så länge du kan, kontrollera din nedgång. Armarna ska vara nedåt längst med sidorna som vi övat i friståndet (ej enligt bild).								
Piruett 360° ett varv	Öva på att "spotta" (fästa blicken). Piruetten ska avslutas kontrollerat, utan att "falla ur den". Se till att trycka upp dig helt rakt och upp på tå innan rotationen påbörjas. Stortån skall vara limmad vid knät. Se även film på vårt Instagramkonto.								
Handstående	Spänn mage, rumpa, ben, vrister. Hitta en rak linje i kroppen. 1. Med <u>mage mot vägg</u> i minst 20 sekunder 2. Stå fritt utan stöd och öva på att gå på händerna. Minst 3 gånger. 3. Stå fritt utan stöd och öva på att hitta balansen utan att gå. Minst 3 gånger.								
Piksittande i minst 4 sekunder	Sitt så länge du orkar, ok att ta hjälp av någon i tårna. Kontrollera din nedgång. På vårt instagramkonto finns ett inlägg med lite tips på								

	övningar för att lära sig piksittande. Frivillig utmaning för er som klarar piksittande är spetspik. På vårt instagramkonto finns ett inlägg med lite tips på övningar för att lära sig spetspik.									
Ljushopp med 360° skruv	Utförande som i vårt fristående. Börja med fötterna utåtvridna. Hoppa så högt du kan och var noga med att hålla kroppen rak och hitta balansen i landningen. Se även film på vårt Instagramkonto. Frivillig utmaning för er som klarar att hoppa ett helt varv är att lägga till ett halvt varv till.									
Styrkeövningar	Hur?		Kryssa här:							
Upphopp 20 st	Hoppa så högt du kan med <u>armarna sträckta vid öronen</u> , när du landar så huka ända ner med händerna i golvet.									
Magbåt 20 sekunder x 2	Händerna vilar på låren. Lyft axlar och ben. Spänn magen. Nederdelen av ryggen ska nudda golvet.									
Ryggbåt 20 sekunder x 2	<u>Armarna sträckta</u> (göm öronen). Titta ner i golvet. Hälsarna ihop. Lyft bröstorg och ben.									
Spannung 20 sekunder x 2	Armarna axelbrett, tryck högt upp i axeln, göm öronen och snegla på händerna. Spänn rumpa och mage, hitta en rak linje i kroppen (rumpan ska inte sticka upp som ett berg).									
Planka 20 sekunder x 2	Armbågarna/underarmarna i golvet rakt ovanför axlarna. Spänn rumpa och mage, hitta en rak linje i kroppen (rumpan ska inte sticka upp som ett berg)									
Rörlighet	Håll i minst 30-60 sekunder		Kryssa här:							
Höftböjaren, framsida lår	Flytta ev fram främre foten något, så att du kan komma djupare ner. Ta tag i bakre foten, gärna med båda händerna så hålls axlar och höft parallella.									

Rumpa	Sitt med hela rumpan i golvet, gärna båda benen böjda om möjligt. Sträck på ryggen (!) och pressa in det övre benet om bröstet.									
Hälsena/vad	Hela foten ska vara jämnt ner i golvet, hälen skall pressas ner. Luta fram överkroppen så mycket du kan utan att släppa hälen.									
Baksida lår	Antingen med ett ben i taget och eller båda. Gärna med både sträckta och flexade fötter. Flytta fram tyngden (känns som om man svankar) och luta fram med rak rygg.									
Spagat	Fokusera på att hålla höften rak, testa att lyfta upp det bakre benet så att det går rakt upp, inte snett in mot rumpan). Pressa inte alltid ner så långt du kan (om inte höften är rak), utan hitta andra lägen där det tar stopp. Lek med olika positioner på överkroppen och ev böjda alt upphöjda ben utifrån dina förutsättningar.									
Brygga/axlar	Händerna skall stå axelbrett isär (inte bredare). Raka armar. Mål är att axlarna ska vara ovanför händerna. Pressa ihop knän och fötter, sträck på knäna (helt ok att ha fötterna på en höjd). Huvudet skall titta upp/fram mot magen.									