



UPPVÄRMNING P03

Två led – utrymme bakom förlängda mållinjen upp till halva plan

- Jogg– jogga tillbaks x 2 varv
- Hälkick– jogga tillbaks
- Sidohopp med armpendling, två hopp byt håll två hopp – jogga tillbaks
- Sidostepsvridning ett håll byt håll efter halva - jogga tillbaks
- Jogg upp till halva – jogga tillbaks
- Hoppsasteg bakåt i sidled, 2 steg och byt håll – jogga tillbaka
- Hoppsasteg med höftlyft inåt – jogga tillbaka
- Hoppsasteg med höftlyft utåt – jogga tillbaka
- Ben och armpendling med hoppsasteg – jogga tillbaka
- Utfallsgång halva, nudda tå med samma hand – jogga tillbaka
- Spark inåt, nudda hand med hoppsasteg – jogga tillbaka
- Jämfotahopp med väderkvarn – jogga tillbaka
- Snabbare jogg med riktningsförändring – jogga tillbaka x 2 varv
- Skridskohopp, fjädrande och snabba, snurr och rusch – jogga tillbaka
- Snabba fötter halva riktningsförändring inåt – jogga tillbaka
- Snabba fötter halva riktningsförändring utåt – jogga tillbaka
- Stegringslopp – jogga tillbaka x 2 varv

Stretch-töjning med klubba

- Klubba på brösttrygg, svagt framåtlutad, rotation vänster/höger
- Benpendel framåt/bakåt håll i klubban med motsatt hand – båda benen
- Benpendel åt sidan höger/vänster håll i klubban med motsatt hand – båda benen
- Utfall åt sidan, klubban framåt – båda benen
- Liggandes på rygg, klubba bakom knä, sträck ut ben – båda benen

Innebandy uppvärmning vid match

Hämtad från Linda Sandersson sjukgymnast KMTI och tidigare landslaget

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZK0psbsZXw>

EFTER TRÄNING OCH MATCH – P03

Dynamisk rörlighet och stretch

- Brösttrygg med pinne - rotation
- Sidoböjning med pinne
- Olympiska lyft serien
- Draken med pinne höger och vänster
- Knöböj till stående
- Höftlyft med sträckning
- Kliv fram, sträck bak, kliv fram rotera upp med arm vid böjt knä
- Sittande rotationer
- Höftböjarstretch