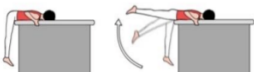


Övningar till test - USM

Namn:		Datum:	
Övning	Kommentar	Resultat	Mål
Skjuta hare 	Hela vägen ner och upp, hälen i golvet. Långsamma.		5 st
Tåhävningar 	Hälarna utanför kant, hela vägen upp och ner. Helst en per sekund.		30 st på 30 sek
Stå på ett ben och blunda 	Utan att flytta foten.		50 sek
Enbens-sidohopp  mellan tejp	Kroppslängd och avstånd på tejp: < 160 cm - 30 cm > 160 cm - 40 cm		40 st på 30 sek
Sprint 25 meter 	Trampettvåd = 25m		4 sekunder
Längdhopp 	Jämfotahopp. Längden på hoppet mäts från avstampet till hälen.		Kroppslängd + 40 cm
Benlyft 	Mage på plint/kloss, benen utanför. Lyft benen till 90 grader.		10 st på 10 sek

Övningar till test - USM

Namn:

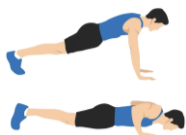
Datum:

Övning	Kommentar	Resultat	Mål
Statisk magbåt 	Både överkropp och ben ska lyftas från golvet		60 sek
Statisk ryggbåt 	Både överkropp och ben ska lyftas från golvet		60 sek
Vippar med armar ner 	Armarna börjar vid höften och dras upp till fötterna		10 st på 10 sek

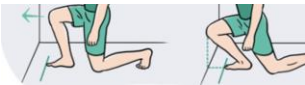
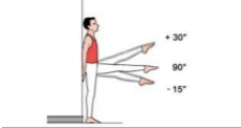
Övningar till test - USM

Namn:

Datum:

Övning	Kommentar	Resultat	Mål
Korrekta armhävningar 	På tå, utan vinkel i höften		10 st
Pull-ups 	Övertag, hakan ovanför räcket. Starta med raka armar		6 st
Handstående mage mot vägg 	Hela kroppen mot väggen		2 x 30 sek
Fritt handstående 	Stilla utan steg, benen ihop		5 sek

Övningar till test - USM

Namn:		Datum:	
Övning	Kommentar	Resultat	Mål
Stående pikfäll 	Stå axelbrett på kloss med raka ben. Håll positionen i minst 2 sekunder.		20 cm från golvet (mätt från knytinävarna)
Axellyft 	Ligg på mage med raka armar, axelbrett. Lyft armarna så långt bakom huvudet som möjligt utan att lyfta kroppen.		15 cm från golvet (mätt från knytinävarna)
Djup knäböj med armar ovanför huvudet 	Stå axelbrett med armarna vid öronen. Böj knäna och sänk hela vägen ner. Hälarna i golvet genom hela övningen		Hela vägen ner, ska hållas i 5 sek
Knee to wall 	Stå med ena foten en bit från väggen. Böj knät framåt tills det nuddar väggen, utan att hälen lyfter från golvet		Foten 10 cm från vägg (mätt från tårna)
Benlyft 	Stå med rak rygg mot vägg. Lyft benet så högt som möjligt. Benet mäts från horisontalläge (90 grader). Positionen ska hållas minst 2 sek		90 grader + 15 grader
Spagat 	Raka ben och rak i höften.		Hela vägen ner på höger ben. Gärna på båda.
Liggande grenposition mot vägg 	Liggandes på rygg med benen mot vägg.		30 cm från golvet (mätt från hälarna)