

Fotstyrka

Program 1 • Tåhäv 2*20 • Sidohopp på höger ben 2x15 • Sidohopp på vänster 2x15 • Sidogång på 1 ben • Tåknipgång 50 st • Tåhäv snabb upp, sakta ner 2x15 Rumpsittande • Flex-halvtå-tå 2x20 båda	Program 2 • Tåhäv 2x15 per ben • Balans första benet 60 sek • Balans andra benet 60 sek • Små knäböj på mjukt underlag • Charli-chaplin gång • Nyckelpigan 2x15 Dansteknik • Prepp inför pirr + balans eller snurr • Plié-relevé 50 stycken totalt
---	--

Bål och överkropp

Program 1 - barr Bål och överkropp 1 • 20x2 Armhävstuds med klapp (gärna fötter på höjd) • 25 Grupperade pendlingar i herr barr • 25 Pikerade pendlingar i herrbarr • 25 Pendlingar i herrbarr • 10x2 Uppdrag i herrbarr • 2x15 Fötter på kloss och klappa axlarna	Program 2 – magliggande på kloss • 20 Överkroppsluft armar vid öron • 20 Håll statisk i våglinje – krum och sträck ut – armar vid öron • 10/håll Håll statisk i våglinje – armar vid öron – för armen fram och sedan ut – vrid med kroppen – växla sida • 20 Underkroppsluft – dynamiska lyft • 20 små direkt 20 stora Underkroppsluft – lyft upp till våglinjen – små och snabba dela och ihop med benen – växla till stora • 20 snabba direkt 20 stora Underkroppsluft – lyft upp till våglinjen – små och snabba crawlsparkar – växla till stora crawlsparkar
--	---

Avlasta ben

Grundspänningprogr. 1

Stuphängande i ringar

- Häng i gruppering
- Häng i pikering
- Häng i sträckt

Huvudstående

- I gruppering
- Sträckt kropp

Stå med rygg mot vägg, "Upp och ner vänt handstående"

- Pressa ryggen mot väggen, bli lika rak som väggen

Handstående mage mot vägg

- Handstående så nära som möjligt, titta i väggen
- Handstående endast fötterna nuddar ribbstolen, titta i väggen
- Grupperat handstående knän mot vägg

Handstående rygg mot vägg

- Huvudstående pressa ryggen mot väggen, bli lika rak som väggen
- Handstående pressa ryggen mot väggen, bli lika rak som väggen
- handstående i pik, benen på kloss ed, rygg mot vägg

Handstående med pass

Putta lite smått fram och tillbaka

- Handstående med pass i fötterna
- Handstående pass i knäna
- Handstående pass i höft

Grundspänning progr. 2

Huvudstående

- Huvudstående i gruppering
- Huvudstående i pikering
- Huvudstående sträckt kropp

Handstående rygg mot vägg

- Handstående pressa ryggen mot vägg
- Brytning från kloss mot vägg, grupperat, delat och pikerat

Handstående mage mot vägg

- Handstående så nära som möjligt, titta i väggen
- Handstående endast fötterna nuddar ribbstolen, titta i väggen
- Lyft växelvis höger och vänster hand från golvet, **gärna slå på låret**

Handstående med pass

- Handstående pass i knän
- Handstående pass i höft
- Handstående pass i bröst rygg
- Gruppera och sträck i höft med pass i höft
- Pika och sträck med pass i höft
- Lyft rak arm till sidan av låret, växelvis pass i fötter sedan pass vid knän

Avlasta ben

Grundspänningprogr. 3

Huvudstående

- Huvudstående växla mellan gruppering, pik och sträckt

Handstående rygg mot vägg

- Handstående pressa ryggen mot vägg
 - Brytning mot vägg, grupperat, delat och pikerat
 - Brytning på golv, grupperat, delat
- Nergång till gren

Handstående mage mot vägg

- Handstående så nära som möjligt, titta i väggen
- Handstående endast fötterna nuddar ribbstolen, titta i väggen
- Lyft växelvis höger och vänster hand från golvet, Slå på låren

Handstående med pass

- Handstående pass i höft
- Handstående pass i bröst rygg
- Handstående fritt, lätt justering om behövs
- Gruppera och sträck i höft med pass i brösttrygg
- Pika och sträck med pass i brösttrygg
- Lyft rak arm till sidan av låret – vrid kroppen en kvart – växelvis höger vänster, pass i fötter sedan pass vid knän

Knä

Knä 1

Hopprep

- jämfotahopp
- 1-3 minuter x 2

Upphopp på kloss

- hoppa jämfota
- landa med kontroll
- knäna går rakt över fötterna i landningen, så att dom inte "faller in"
- 10 – 15 x 3

Utfallsteg åt olika håll

- utfall fram, snett fram och rakt åt sidan
- ett varv fram – snett fram – rakt åt sidan – snett fram - fram
- 2 – 3 varv x 3

Enbensböj bakre fot på höjd

- så djupt man klarar
- knät rakt över foten
- bromsa långsamt ner
- 8 x 1/ben, öka successivt till 10-15 x 3/ben

Knä 2

Enbensböj bakre fot på höjd

- så djupt man klarar
- knät rakt över foten
- bromsa långsamt ner
- 8 x 1/ben, öka successivt till 10-15 x 3/ben

Nordic hamstring

- bromsa långsamt ner
- kompis eller något annat håller fast fötterna
- 8 – 15 x 2-3

Tåhäv i trappa

- *tåhäv på ett ben*
- *tåhäv på två ben på vägen upp ett ben långsamt på vägen ner*
- *hela vägen upp på tå och hela vägen ner i botten*
- 10-15 x 1/ben (på ett ben)
- 15-20 x 3/ben (två ben upp ett ner)

Enbensböj utan stöd

- visa knäkontroll och stabilitet
- höjning under häl om det behövs
- 2 – 5/ben