

Grundegenskaper, kontroll och ~~egenskaper~~

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Koordinationshopprep (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

Övningar	titta på	rätta till och träna på
valfria hopp	tajmning hand/fot	hoppa i olika tempo atletisk hållning
jämfotahopp	knäkontroll/faller in? fot/faller in?	böja knä fotstyrka(förspänning)
olika tempo 2 x jogging (kickar+knä)	frekvenssnabbhet	maxtempo
splitthopp utfallshopp	koordination	fokus, "hjärnan bestämmer vad kroppen ska göra"
enbenshopp med höftflexion	bålstabilitet	enbenshopp/flexion i höft buktryck
kombinationer	teknik över tid koordination/utveckling	långa intervaller träna individuellt/läxa/redovisa

Grundegenskaper, kontroll och ^{åtgärder} egenskaper

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

övningar	titta på	rätta till och träna på
olympisk rörlighet	atletisk hållning	tyngdpunkt, lodlinje
	startposition marklyft	fotställning
		grepp
		neutral rygg + skulderblad
		böja knä + pressa ut
		böja fotled + aktiv fot
		tyngdpunkt
		lodlinje
	knäpassage upp	tyngdpunkt, lodlinje+ rör. bak
	höft och knästräckning	tajmning höft/knä
	bröstpassege	lodlinje, tyngdpunkt
	armbågssträckning	armbågarna utåt/uppåt
	höft och knäböjning	lodlinje, tyngdpunkt
		böja knä i fotens riktning
		böja fotled + aktiv fot
		"gör rätt!"
	knäpassage ner	tyngdpunkt, lodlinje+ rör. bak

Grundegenskaper, kontroll och ^{åtgärder} egenskaper

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

övningar	titta på	rätta till och träna på
stora C	atletisk hållning armbågssträckning sidoböjning	tyngdpunkt, lodlinje tyngdpunkt, lodlinje böja knä i fotens riktning huvudet mitt mellan armar aktivera synergister slappna av i antagonister "ta i!"

Grundegenskaper, kontroll och ^{åtgärder} egenskaper

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

<u>övningar</u>	<u>titta på</u>	<u>rätta till och träna på</u>
rotationer	"good morningposition" (samma som vid knäpassagen men med stången på axlarna) rotationens ytterläge "kompensationer"	fotställning tyngdpunkt böja knä i fotens riktning neutral rygg 90 vinkel smalben/golv fotställning tyngdpunkt böja knä i fotens riktning neutral rygg 90 vinkel smalben/golv aktivera synergister slappna av i antagonister "ta i!"

Grundegenskaper, kontroll och ^{åtgärder} egenskaper

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

<u>övningar</u>	<u>titta på</u>	<u>rätta till och träna på</u>
utfall	startposition utfall atletisk hållning "öppna bröstet"	fotställning tyngdpunkt armbågar utåt böja knä i fotens riktning rumpa och nacke mot stång stor knävinkel jobba upp och ner i lodlinjen

åtgärder

Grundegenskaper, kontroll och ~~egenskaper~~

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

<u>övningar</u>	<u>titta på</u>	<u>rätta till och träna på</u>
situps	armbågssträckning axel, höft, knä och fotled fotpassage bålmskler	aktiv sträckning tjmnning aktiv rörlighet i fotled aktivera kontrollerat

Grundegenskaper, kontroll och *stjärter* egenskaper

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

<u>övningar</u>	<u>titta på</u>	<u>rätta till och träna på</u>
hamstrings	arbågssträckning bål knästräckning	aktiv sträckning ländrygg mot mark aktivera synergister slappna av i antagonister "ta i!"

Grundegenskaper, kontroll och ~~egenskaper~~ *åtgärder*

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

<u>övningar</u>	<u>titta på</u>	<u>rätta till och träna på</u>
draken	atletisk hållning höftflexion bålstabilitet knäkontroll tyngdpunkt lodlinje	genom hela övningen 90grader neutralt bäcken i slutposition böja knä i fotens riktnig mitt på foten vikten i lodlinjen

Grundegenskaper, kontroll och ^{åtgärder} egenskaper

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

MAQ (koordination, rörlighet, styrka)

<u>övningar</u>	<u>titta på</u>	<u>rätta till och träna på</u>
utfallsgång x 3	armbågssträckning bålstabilitet/atletisk hållning knäkontroll	aktiv sträckning neutral rygg vid sidoutfall stabilitet vid vridning lodlinje, tyngdpunkt

åtgärder

Grundegenskaper, kontroll och ~~egenskaper~~

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Skivstångsteknik (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

övningar	titta på	rätta till och träna på
marklyft	atletisk hållning startposition marklyft knäpassage upp höft och knästräckning knäpassage ner	tyngdpunkt, lodlinje fotställning grepp buktryck neutral rygg + skulderblad böja knä + pressa ut böja fotled + aktiv fot tyngdpunkt lodlinje tyngdpunkt, lodlinje+ rör. bak tjämning höft/knä tyngdpunkt, lodlinje+ rör. bak

Grundegenskaper, kontroll och ^{åtgärder} egenskaper

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Stödövningar djupa knäböj (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

övningar	titta på	rätta till och träna på
pushpress	atletisk hållning	tyngdpunkt
	grepp	90grader i axelled
	bålstabilitet	buktryck/hitta känslan!
	armbågssträckning	lodlinjen
	knäkontroll hopp/landning	ev. vackling hopp/landning
	tajmning hopp/landning	knä, höft armbågsled
press i rycksittande	maxdjup i knäböj (atletisk hållning)	tyngdpunkt lodlinjen neutral rygg vinkel smalben/rygg
	knäkontroll	böja knä i fotens riktning
	bålstabilitet	buktryck/hitta känslan!
	fotledsrörlighet/faller in?	upphöjning under hälar?
	grepp	axelbrett eller 90gr. i axelled
	armbågssträckning	lodlinjen
press till rycksittande	atletisk hållning	tyngdpunkt, lodlije
	grepp	90grader i axelled
	koordination i Sleder armb, axel, höft, knä, fot	tajmning böj och sträck
	knäkontroll	böja knä i fotens riktning
	bålstabilitet	buktryck/hitta känslan!
	fotledsrörlighet/faller in?	upphöjning under hälar?

Grundegenskaper, kontroll och *åtgärder*

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Skivstångsteknik (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

övningar	titta på	rätta till och träna på
ryckknäböj	atletisk hållning	tyngdpunkt
	grepp	90grader i axelled
	armbågssträckning	lodlinjen
	knäkontroll	böja knä i fotens riktning
	bålstabilitet	buktryck/maximalt djup
	fotledsrörlighet	upphöjning under hälar?
utfallsknäböj	atletisk hållning	tyngdpunkt
	grepp	axelbrett eller 90gr. i axelled
	armbågssträckning	lodlinjen
	knäkontroll	böja knä i fotens riktning
	bålstabilitet	buktryck/maximalt djup
frontsquat	atletisk hållning	tyngdpunkt, lodlinje
	grepp	axelbrett
	armbågar framåt	vila stängen på bröst/axlar
	knäkontroll	böja knä i fotens riktning
	bålstabilitet	buktryck/maximalt djup
	fotledsrörlighet	upphöjning under hälar?
djupa knäböj	atletisk hållning	tyngdpunkt, lodlinje, armbågar fra
	grepp	axelbrett (stången på muskel)
	knäkontroll	böja knä i fotens riktning
	bålstabilitet	buktryck/maximalt djup
	fotledsrörlighet	upphöjning under hälar?

Grundegenskaper, kontroll och

åtgärder
egenskaper

ser rörelsen "snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Skivstångsteknik (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

övningar	titta på	rätta till och träna på
ryck	atletisk hållning	tyngdpunkt, lodlinje, buktryck
	startposition marklyft	fotställning grepp 90grader i axelled neutral rygg + skulderblad böja knä + pressa ut böja fotled + aktiv fot
	transportsträcka	tyngdpunkt, lodlinje
	knäpassage upp	tyngdpunkt, lodlinje+ rör. bak
	acceleration	tyngdpunkt, lodlinje, höftför.
	höft, knästräckning, hopp	tajmning höft/knä/hopp
	tyngdlöshet/bröstpassege	tajma höft, knä axel, armbåge armbågarna utåt/uppåt
	landning	tajma höft, knä axel, armbåge
	armbågssträckning	lodlinjen
	höft och knäböjning	lodlinje, tyngdpunkt böja knä i fotens riktning böja fotled + aktiv fot
	uppresning	tyngdpunkt, lodlinje

Grundegenskaper, kontroll och

åtgärder

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Skivstångsteknik (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

övningar	titta på	rätta till och träna på
frivändning	atletisk hållning	tyngdpunkt, lodlinje, buktryck
	startposition marklyft	fotställning grepp axelbrett neutral rygg + skulderblad böja knä + pressa ut böja fotled + aktiv fot
	transportsträcka	tyngdpunkt, lodlinje
	knäpassage upp	tyngdpunkt, lodlinje+ rör. bak
	acceleration	tyngdpunkt, lodlinje, höftför.
	höft, knästräckning, hopp	tajmning höft/knä/hopp
	tyngdlöshet/bröstpassage	tajma höft, knä, axel, armbåge armbågarna utåt/uppåt
	landning	tajma höft, knä axel, armbåge
	armbågar framåt	landa stången på bröst/axlar
	höft och knäböjning	lodlinje, tyngdpunkt böja knä i fotens riktning böja fotled + aktiv fot
	uppresning	tyngdpunkt, lodlinje

Grundegenskaper, kontroll och *åtgärder* egenskaper

ser rörelsen " snygg ut" och känns naturlig är det oftast rätt!

ser rörelsen "underlig ut" och känns onaturlig, avbryt och analysera!

Skivstångsteknik (koordination, rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet)

Övningar	titta på	rätta till och träna på
kickstöt	atletisk hållning	tyngdpunkt, buktryck
	grepp	axelbrett
	armbågar framåt	vila stången på bröst/axlar
	höft, knästräckning, hopp	tajmning höft/knä/hopp
	tyngdlöshet/armbågssträck.	tajma höft, knä, axel, armbåge
	landning	tajma höft, knä axel, armbåge
	armbågssträckning	lodlinjen
utfallsstöt	atletisk hållning	tyngdpunkt, buktryck
	grepp	axelbrett
	armbågar framåt	vila stången på bröst/axlar
	höft, knästräckning, hopp	tajmning höft/knä/hopp
	tyngdlöshet/armbågssträck.	tajma höft, knä, axel, armbåge
	landning	tajma höft, knä axel, armbåge
	armbågssträckning	lodlinjen
	uppresning	tyngdpunkt, lodlinje, 112