

## Tips till övningar

### **Förflyttningar (ta dig från punkt a till b, spring långsamt tillbaka)**

Krabbgång

Ankgång

Ankhopp/grodhopp

Hopsasteg (högt, långt, snabbt...)

Björngång

Utfallsninjasteg

*(utfallsteg där man försöker ta så stora steg man bara kan)*

Yogautfallssteg

*(utfallssteg där man försöker nå så långt man kan framåt och bakåt med händerna)*

Diagonal studs touch hand-tå

### **Snabbhet**

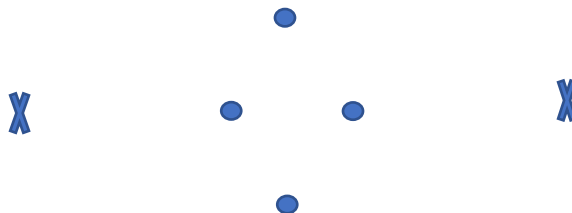
Twisty 2 och 3

*Ställ upp deltagarna på sidled längs långsidan med en fot på linjen. Ledaren ropar ut siffror och vilket avgör hur många 180 graders varv den aktiva ska hoppa innan dem springer till andra sidan. Genom att varva jämna och ojämna siffror tränar vi att skjuta ifrån med båda fötterna.*

Snabbhetsdiamanten

*Ställ upp 4 koner. En deltagare på varje sida. Ledaren ropar ut höger eller vänster, beroende på vilket avgör vilket håll deltagarna ska springa.*

*Inledande springer båda till konen i mitten på sin sida, sen till den i riktningen ledaren ropat*



Kroppklappdropp

*Ställ upp deltagarna på led längs långsidan. Ledaren demonstrerar genom att lägga handen på en kroppsdel, t.ex. axeln. Deltagarna ska då ta med axeln i backen inom dem springer över till andra sidan.*

Stegar (in in ut ut, in in ut, baklänges, sidled saxhopp, bunnyhop...)

Riktningförändringar weave, boxweave

Core-övningar

Se: [Movement prepp](#)