

# Hoppspänstprogram

*Kör detta 1 gång i veckan.*

- **Enbenshopp (5 per ben)** - Stå på ett ben med det andra benet böjt högt framför dig som att du gör höga knän. Hoppa 5 hopp med samma ben du står på. Ex. Du står på vänstra benet, du hoppar 5 hopp med det och landar på samma ben. Du ska sträva att dra knäet så högt du kan mellan varje. Jobba med armarna, man behöver inte stå still på samma plats. Byt direkt till höra ben efter 5 hopp.
- **Upphopp (10 st)** - Knän ca 90 grader.
- **Borsowhopp/Saxhopp (10 st)** - Som utfall fast du hoppar på samma plats mellan varje utfall. Sträva uppåt. Detta gjorde vi på lägret. Rak hållning, som att du håller en käpp mot ryggen bakom dig.
- **Hopp över linje (20 m)** - Du ställer dig vid en linje. Hoppar med Ett ben fram och tillbaka över linjen. Blicken rakt fram. När du hoppat fram 20m hoppar du baklänges tillbaka med samma ben, blicken framåt. Direkt byt ben när du är tillbaka och gör samma sak.
- **Spänsthopp (10 st)** - Raka ben. "Flexa" med fötterna och kort tid i marken.

*Gör detta 2 varv.*