
ROTATIONSTRÄNING

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



*Detta pass rekommenderas
att göra efter uppvärmning*

Skapad av:

Albin Boudrée

SNABBA TWISTER

40 sek, 3 gånger

UTFÖRANDE:

- studsa och twista bålen och höfter det snabbaste du kan

TÄNK PÅ:

- Sträck fotleder i luften
- Sträck höfter i luften
- Rak rygg



FRÄMRE ARM - DRAG MED TWISTER

20 drag /arm, 2 gånger

UTFÖRANDE:

- Fäst gummibandet i något.
- Dra gummibandet mot dig.
- Detta ska utföras med snabbt tempo



BAKRE ARM - DRAG MED TWISTER

20 drag/arm, 2 gånger

UTFÖRANDE:

- Fäst gummibandet i något.
- Dra gummibandet mot dig medan du twistar mot motsatta sidan
- Detta ska utföras med snabbt tempo



KORSÖVNING

15 st/ben, 2 gånger

UTFÖRANDE:

- Förläng
- Dra in till tight korsposition

TÄNK PÅ:

- Spänn rumpa
- Spänn lår



TWISTÖVNING

15/ben, 2 gånger

UTFÖRANDE:

- Förläng upp
- Trampa sedan ner i twist
- Dra in till tight korsposition



UPPHOPP

10 gånger, 2 gånger

UTFÖRANDE:

- Hopp upp jämfota
- Landa på två fötter

TÄNK PÅ:

- Sträck fotleder i luften
- Sträck höfter i luften



UPPHOPP MED LANDNING

10 gånger, 2 gånger

UTFÖRANDE:

- Hopp upp jämfota 2 gånger
- Landa bestämt i landningsposition

TÄNK PÅ:

- Sträck fotleder i luften
- Sträck höfter i luften
- Landningsposition!



KVART, HALVT, HELT 10 gånger Utförs med snabbt tempo

-
- UTFÖRANDE:
 - Hopp upp och vrid en kvart
 - Hoppa upp och vrid ett halvt
 - Hoppa upp och vrid ett helt
 - Landa bestämt på två fötter
 - TÄNK PÅ:
 - Sträck fotleder i luften
 - Sträck höfter i luften
 - Landningsposition!

TREAHOPP

3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa trehopp med högt knä
 - TÄNK PÅ:
 - Sträck fotleder i luften
 - Sträck höfter i luften
 - Landningsposition!

TREAHOPP + ÖGEL

3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa trehopp med högt knä
 - Tänk på ögelpositionen vid landningen av treahoppet
 - TÄNK PÅ:
 - Sträck fotleder i luften
 - Sträck höfter i luften
 - Landningsposition!
 - Snabbt tempo på hoppen

AXEL

3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa Axel
 - TÄNK PÅ:
 - Sträck fotleder i luften
 - Sträck höfter i luften
 - Landningsposition!
 - Snabbt tempo på hoppen

DUBBEL AXEL

3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa Axel
 - TÄNK PÅ:
 - Snabb twist till kors
 - Sträck höfterna

**MARKERA
IGENOM ALLA
ENKELHOPP
3 st gånger 3**

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa Axel
 - TÄNK PÅ:
 - Snabb twist till kors
 - Sträck höfterna

HOPPA IGENOM ALLA ENKELHOPP 3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa Axel
 - TÄNK PÅ:
 - Snabb twist till kors
 - Sträck höfterna

MARKERA
IGENOM ALLA
DUBBELHOPP
3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa Axel
 - TÄNK PÅ:
 - Snabb twist till kors
 - Sträck höfterna

HOPPA IGENOM ALLA DUBBELHOPP 3 st gånger 3

-
- UTFÖRANDE:
 - Hoppa Axel
 - TÄNK PÅ:
 - Snabb twist till kors
 - Sträck höfterna