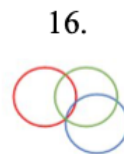
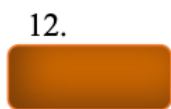
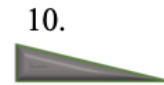
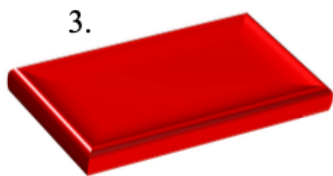
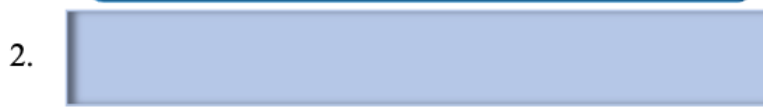


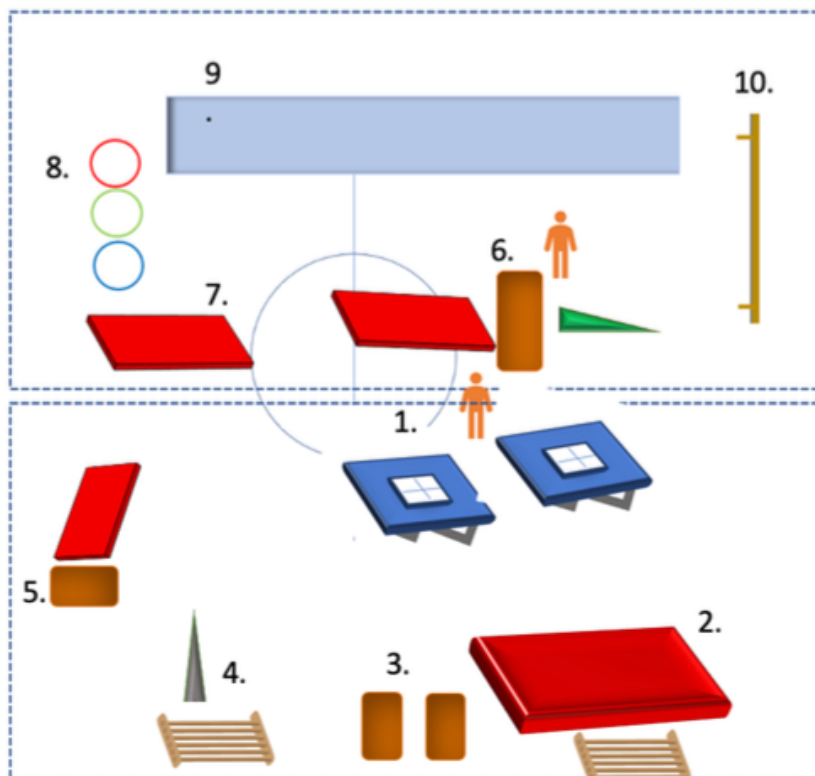
# Redskap

- |                        |                       |                   |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Airtrack (luftgolv) | 10. Satsbräda Stratum | 19. Voltkudde     |
| 2. Mattvåd             | 11. Vippbräda         | 20. Kil           |
| 3. Tjockmatta          | 12. Plint             | 21. Flickiskudde  |
| 4. Mjuk landningsmatta | 13. Pallplint         | 22. Trampett      |
| 5. Flipperdyna         | 14. Ribbstol          | 23. Mjuk cylinder |
| 6. Tunnmatta           | 15. Ringar            | 24. Lianer        |
| 7. Bom                 | 16. Rockringar        |                   |
| 8. Bänk                | 17. Ärtpåsar          |                   |
| 9. Räcke               | 18. Nedslagmattor     |                   |



## B - Hopp Upplägg, landning & stödja Lätt

1. Hoppa mellan två trampetter/eller på en
2. Klättra upp i ribbstol och hoppa ner i tjockmatta
3. Ligga i krum och spänna sig mellan två pallplintar
4. Hoppa 10 spända hopp på en grå satsbräda
5. Hoppa från pallplint/plint och landa ordentligt
6. Ljushopp på plint
7. Ljushopp med 180/360 vändning
8. Hoppa jämfota i rockringar
9. Spring så fort du kan
10. Gå spannungsgång med händerna på bänk



# Upplägg B - Hopp, landning & stödja

## Lätt, instruktioner

1. Ställ trampetterna mot varandra och börja med hopp i bara ena trampetten. Försvåra genom att hoppa mellan de två trampetterna.
2. Klättra upp så högt man vågar och hoppa ner i tjockmattan fokusera på att landa stående. Böj benen lite lätt när man landar och försök att inte ta något steg
3. Lägg fötterna på ena pallplinten och axlarna/skulderbladen på den andra. Armarna är raka och ligger uppe på låren. Spänn kroppen så att den blir rak, Förenkla genom att ligga på en tunnmatte på golvet och lyfta ben och skulderblad från golvet.
4. Ställ dig på satsbrädan med raka armar vid öronen, fötterna ihop och hoppa 10 spända hopp  
Förenkla genom att hålla i ribbstolen, Försvåra: Nudda högt upp i ribbstol i krumm.
5. Ta i och gör ett högt jämfota hopp ner i mattan, böj benen lite lätt i landningen och försök att inte ta något steg
6. Börja stillastående och hoppa jämfota på satsbrädan upp på plinten till huksittande. Gör ett samlat ljushopp av plinten. Landa på lite lätt böjda ben
7. Gör en preparation gör ett vrishopp rakt hopp med armarna raka intill kroppen  
Försvåra: Gör en 180/360 graders vändning.
8. Hoppa jämfota i rockringarna
9. Spring så fort du kan, träna på att använda armarna när man springer och jobba med knän.
10. Gå med händerna på bänken och fötterna på golvet och se till att höften är ner mot golvet och huvudet mellan armarna i en krummad position.