

Hopp och landning

Syftet med att träna hopp och landningsteknik är att förbättra knäkontroll och timing. Knäna rör sig över fötterna både vid avhopp och landning. Frys landningen och stå kvar med lätt böjda knän ett par sekunder.

Tänk på att:

- Börja på två ben och stegra sedan med ett ben.
- Undvik att ramla bakåt i samband med landningen.
- Undvik att knäna viker sig inåt.

Övningarna

- 6A Hopp landning - På ett ben
- 6B Hopp landning - Skridskohopp i sidled
- 6C Hopp landning - Utfallshopp framåt
- 6D Hopp landning - Riktningsförändring
- 6E Hopp landning - Parövning - Upphopp med nick

<https://www.youtube.com/embed/YXhOdoYY9xg?si=fsRLngHrRubgZ-0l>

<https://www.youtube.com/embed/WcTOUcvFZK8?si=DyEPsidttHr0HVZ1>

https://www.youtube.com/embed/hSNjlfClnrk?si=LcKlSm9rX_mVYYOX

https://www.youtube.com/embed/8SX3lqZfdlQ?si=zvHncoODs0jV_cxl

<https://www.youtube.com/embed/Gk9UQfIFleg?si=CZ0FtylsQ5-CQPgY>

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:07 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:07 by Mattias