

# Utfallssteg

Syftet med utfallssteg är att förbättra din knäkontroll, bålstabilitet samt styrka i baksida lår (hamstrings) och ljumskar. Kvaliteten på utförandet ställer krav på koordination, ben- och bålstyrka samt balans.

## Tänk på att:

- Bibehålla höftbred fotisättning – gå på räls och inte på lina.
- Knäna ska röra sig över fötterna med lagom steglängd och inte för små steg.
- Spelare som är svag eller känner smärta i sina knän bör ta mindre djupa steg.

## Övningarna

- 5A Utfallsgång framåt - Händerna på höfterna
- 5B Utfallsgång framåt - Bålrotation
- 5C Utfallssteg - På stället med raka armar
- 5D Utfallssteg - I sidled med armar framför kroppen
- 5E Utfallssteg - Parövning - Med inkast

[https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI\\_EM?si=iYny\\_7bCMgvRDeM\\_](https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI_EM?si=iYny_7bCMgvRDeM_)

[https://www.youtube.com/embed/rFJN\\_zFRnMM?si=aAFUwMLj8Huwvzjw](https://www.youtube.com/embed/rFJN_zFRnMM?si=aAFUwMLj8Huwvzjw)

[https://www.youtube.com/embed/30azqiZfXMU?si=W5COT\\_QWMUUIMJYi](https://www.youtube.com/embed/30azqiZfXMU?si=W5COT_QWMUUIMJYi)

<https://www.youtube.com/embed/Re5DK9zj4FM?si=7BHS8W9QDrjZdl9g>

<https://www.youtube.com/embed/Q8CNkKvQw8g?si=jFa2iTdUfnIWek8o>

---

Revision #1

Created 6 April 2025 12:41:07 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:41:07 by Mattias