

Uppvärmning (ca 5 min) genomförs före Knäkontroll+övningar. **Knäkontroll+** genomförs **30-60 s per övning/per sida** (ca 8-15 repetitioner) i **2 set** (totalt 10-15 min). Tänk på **god teknik**.

1. Knäböj

Styrka och rörlighet över flera leder, och balans. Långsam rörelse med god knäkontroll.



1B Knäböj med raka armar över huvudet

2. Utfall

Knäkontroll och styrka i bål och ben. Långsam rörelse med god bål- och knäkontroll.



2A Stillastående utfall

3. Hopp/landning

Mjuka dämpade landningar med god bål- och knäkontroll. Knä och fot pekar i samma riktning.



3A Två benshopp

4. Styrka bål

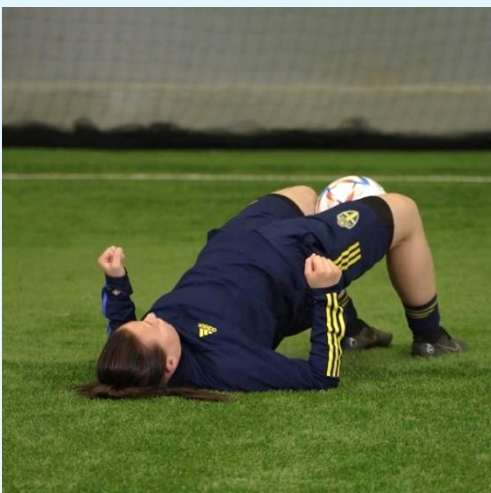
Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning.



4J Parövning. Skottkärran

5. Styrka baksida lår

Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo.



5B Bäckenslyft med boll mellan knäna

6. Styrka ljumske

Styrka och kontroll ben och bål med fokus på ljumske. Långsamt tempo, god hållning.



6A Stående bensving