

## KNÄTRÄNING

Rekommendationen är att lägga cirka en kvart åt knäträning 2-3 gånger i veckan, antingen före eller efter träningspasset för att förebygga framtida knäskador. Varje övning skall göras i repetitioner om 10-20 utfall per ben (beroende på ålder och nivå) i 3 omgångar.

### Enbensböj

Stå raklång med foten rakt riktad framåt. Böj benet långsamt, försök ha så god balans som möjligt. Böj benet så mycket som du kan. Knäet skall böjas framåt med andra ord undvik att knäet rör sig i sidled



### Skridskohopp

Rörelsen skall utföras mjukt och fint. Ungefär som när man åker långfärdsskridskor. Hoppa så långt i sidled som ni kan och ca en halvmeter framåt vid varje hopp (beroende på ålder och nivå givetvis).



## Grodhopp

Ta sats och hoppa så långt ni kan framåt. Tänk på att böja benen ordentligt och skjuta ifrån.



## Höftböj

Stå och balansera på ett ben. Böj överkroppen framåt i en kontrollerad rörelse. Benet som är i luften får gärna sträckas ut rakt bakom kroppen för att bättra på balansen i rörelsen.



## Bållyft

Ligg på rygg med benen böjda i situp-ställning. Tryck höftpartiet mot taket. Variera med att ha en fot i luften, likt nedersta bilden.



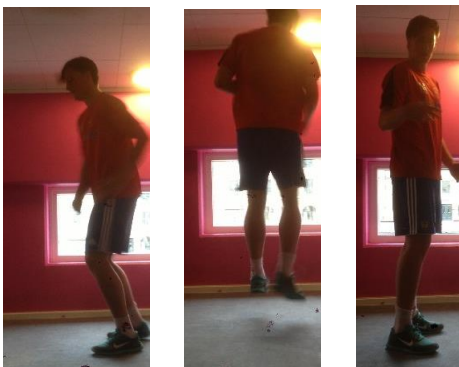
### Stillastående längdskidåkning

Fötterna jämsides i utgångspositionen. Hoppa upp i luften och sätt i en fot framför dig och en fot bakom dig.



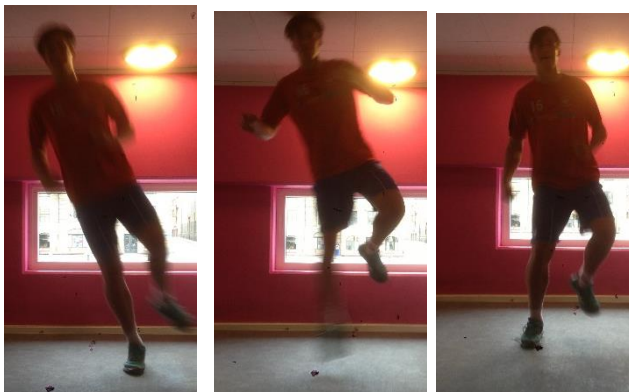
### 180-gradershopp

Stå med fötterna parallella, hoppa upp och landa med fötterna åt andra hållet (180-grader)



### Enbenshopp i sidled

Hoppa så långt du kan i sidled på ett ben. Instruera spelarna att det verkligen är viktigt att skjuta ifrån ordentligt och komma så långt som möjligt i sidled.



## Utfallssteg

Fötterna jämsides. Ta ett steg framåt och böj knäna så att bälgen är i 90-gradig vinkel. Därifrån skall spelaren tillbaks till utgångsläget. Tänk på att hålla ryggen sträckt under hela övningen.

