

**Häckstyrka utvecklingsträffa Falun 2016-12-10**

Exempel på övningar för att utveckla specifik styrka för olika faser i häckpassagen.

<b>Övning</b>	<b>Dosering</b>	<b>Utförande</b>
1. Attackbenslyft in i mjukmatta	1*6/ben 1 kg 1*6/ben 0,5 kg 1*6/ben ingen belastning	Lyft upp attackbenet i mjukmattan. Drag hälen till sätet. Pendla fram benet med spetsig knävinkel. Stå med helt sträckt stödben och höft i slutläge.  Stå med en armlängds avstånd från mattan. Drag hälen till sätet. Pendla upp knäet med spetsig knävinkel. Kicka ut hälen in i mattan. Foten över höfthöjd i mattan. Sträck fram motsatta arm i attacken. Slutläge stående framåtlutad med helt sträckt stödben (fot-knä-höft-axlar i rät linje).
2. Attackbensgång med kickvändning i varje steg	3*6/ben viktmanschett/ motstånd	Gång framåt på fotbladet med knälyft till 90° vinkel i höften. Kicka ut foten i varje steg. Foten uppvinklad i kicken.
3. Attack-kick stående med högt knä	3*6/ben (viktmanschett )	Stå på ett ben med det andra knäet lyft till 90° vinkel i höften. Kicka ut foten till sträckt ben och drag åt dig foten snabbt. Foten uppvinklad ("Visa fotsulan"), hälen trycks framåt i kicken. Knäet hålls i högt läge under hela övningen. Håll kroppen sträckt.
4. Knälyftsstuds åt sidan med växlande knälyft respektive attackbenskick över häck	2*10 häckar/sida Viktmanschett	Häck vid häck. Rytmask knälyftsstuds åt sidan. Lyft attackbenet växelvis med spetsigt knä respektive med utkickning av foten över häckarna. Hälen leder rörelsen i attackkicken. Hög höft och sträckt kroppshållning.
5. Hopsa rakt över häckar med andrabensdrag i varje steg	6*10 häckar Motstånd, viktmanschett	Rörelse framåt med kroppspoition där höften leder. Höften rör sig framåt hela tiden. Våga röra vid häckarna och slå ner dem. Inget stopp i rörelsen! Aktiva armar. Skapa utrymme med armen för att dra fram knäet.
6. Attackbenshopsa med kickvändning i vart annat steg	1*6/ben 1 kg 1*6/ben 0,5 kg 1*6/ben ingen belastning	Hopsa framåt med attackbenslyft och kickvändning. Rytmask med 3 hopsastuds och attackbenslyft. Ben vid attackbenslyft växlar varje gång.
7. Attackvriststuds enbens	2*6/ben Viktmanschett	Vristuds på ett ben samtidigt som du utför attackbenets rörelse. Drag dig fram med attackbenet. Höften lyfts framåt i rörelsen.
8. Pågång, fotisättning "mot häck" med attackbenslyft till hög knäposition på plint	3-4*ben Belastning: från upphöjning, motstånd	Stå på ett ben med andra benet lyft, 90° höft-, knä- och fot-led. Utför en aktiv fotisättning (likna sista fotisättning vid häckpågång) och attackbenslyft till hög knäposition på plint. Viktigt med att håla sig hög på fotbladet. Slutposition stående på tå med sträckning genom ben och höft. Attackbenet med platt fot och spetsigt knä på plint.

9. Hög utfallsgång med attack och indrag.	2*6-8 steg	Gå ned till under 90° knävinkel på främre benet i varje steg. Höften sträcks ut på bakre benet i nedgången. Bakre benets knä snuddar marken. Kliv framåt-uppåt explosivt med sträckning genom höften. Samtidigt som du kliver framåt-uppåt utförs en attackkick när du växlar ben i utfallsteget. Drag snabbt åt dig foten som har kickats ut och fånga kontrollerat upp kroppen med landning på platt fot och upprät överkropp.
10. Hopsakombination andrabensdrag rakt över häck, växla till attackbenshopsa med kickvändning i varje steg	6*8 häckar	Andrabensdrag rakt över häckar. Häckar står häck vid häck. Därefter attackbenshopsa med kickvändning i varje steg utan häckar. Växla igen till andrabenshopsa rakt över häck.
11. Häckbrännaren	2* 4 häckar + 6 attackkickar Belastning viktmanstätt	Kombination: 1/ vriststuds framåt med lyft andrabens över häckrad. 2/Dra fram andra benet och utför 5 attackkickar med högt knä stående på tå på ett ben 3/Dra fram andra ben och stå med rakt lyft ben 3 sekunder. Ligg högt på tå.
12. Gång över och under häck (växla attackben över varje häck)	4*10 häckar	Ta häcksteg över en häck. Nästa häck går du under med djuputfallsgång (händerna i marken). Vid nästa häck som du går över byter du attackben. Gå på platt fot. Hög höft vid gång över häck. Vinkla upp fot.
13. Låg utfallsgång åt sidan.	2*8 steg/sida	Utfallsgång åt sidan med låg höft (under 90° knävinkel). Benkorsning framför och bakom kroppen i vart annat steg. Fotisättning på platt fot.
14. Gång över häck framåt och under häck bakåt (andrabens gång över häck)	4*10 häckar	Andrabensgång över 2 häckar därefter djuputfallsgång bakåt under 1 häck (händerna i marken). Gå på platt fot. Hög höft vid gång över häck. Knäet lyfts med spetsig knävinkel upp och fram över häck, uppvinklad fot.
15. Sidhopp stödliggande fram på balansboll.	12*	Ligg med överkroppen på balansbollen och med en fot i marken. Det andra benet lyft från marken. Avståndet mellan fötterna något bredare än axelbredd. Växla stödfot i ett hopp. Håll emot med bålen och armarna mot balansbollen för att inte tappa balansen

16. Slungkast rakt upp med mottagning	12*	Stå jämfota med bollen på raka armar. Pendla bälgen ned och böj knäna. Slunga bollen med raka armar rakt uppåt. Sträck ut hela kroppen i kastet. Tag emot bollen på nedvägen med armarna utsträckta, ryggen rak och med liten knäeftergift. Vänd med liten eftergift rörelsen i mottagningen till ett nytt slungkast rakt uppåt.
17. Stötstuds rakt upp med mottagning stående jämfota på balansskudde	12*	Stå jämfota på balansskudde med medicinboll på sträckta armar över huvudet. Stöt medicinbollen rakt upp och tag emot den på raka armar över huvudet. Liten eftergift i armarna i stöten. Skapa anspänning i överkroppen så att medicinbollen studsar upp igen vid mottagningen. Håll balansen under stötstudsarna.
18. Stödstående bak på armbågar attackbenskick, en häl på medicinboll	12*/ben	Stödstående bakåt på armbågar med en häl på medicinboll. Kroppen bildar en rät linje. Fötterna uppvinklade. Lyft ett knä till 90° vinkel i knä-och höftled. Håll kroppsträckningen och kicka ut foten till sträckt ben och drag åt dig foten snabbt. Foten uppvinklad, hälen trycks framåt i kicken. Utför det antal kickar som anges och gå ner till utgångspositionen och växla ben.
19. Benböjning och bensträckning skulderstående med fötterna på balansboll	12*	Ryggliggande med underbenen på balansboll. Armarna sträckta rakt utåt från kroppen. Lyft upp sätet från golvet så att höften sträcks genom att trycka hälarna mot balansbollen. En rak linje fötter-höft-axlar bildas. Rulla balans mot sätet genom att böja knäna. Höften hålls sträckt och i linje med axlarna och knäna. Sträck sedan benen långsamt och inta utgångspositionen.
20. Bollrullning från stödstående fram med ett underben på balansboll till utvinklat stödben	6*/ben	Stödstående fram med en underbenet på balansboll. Det andra benet hålls lyft och sträckt vid sidan av balansbollen. Rulla balansbollen framåt mot magen genom att vinkla ut och dra knäet framåt. Rulla därefter tillbaka balansbollen genom att räta ut benet.