

Teknik hop og fejesving

Hop	<p>For alle hop er det væsentligste, at fodleddene skal være strakte, og der skal være fodledsafsæt.</p> <p>I landingen skal man ned på hele foden. Tærne og fodballen isættes først og derefter ned på flad fod. Pas på ikke at sætte hele foden i på én gang.</p> <p>Spænding i core under hele hoppet.</p> <p>Alt efter hoppet kobles relevant teknik på.</p> <p>Fx. sprællemænd:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● strakte fodled og afsæt ● bredstående skal være bredere end hoftebredsafstand på taktslag 1. Hoften er åben. Fødderne 45 grader. ● der skal være helt samlet ben på taktslag 2 ● armene skal være strakte (albueled og håndled) og i flyv på 1 ● arme strakte ned langs siden på 2
<p style="text-align: center;">De 3 typer basis-sving - helkropsøvelser</p> <p>Husk at der i rytmisk opvarmning skal indgå alle 3 typer af sving: sidebøjning, vrid og fejesving. I langt de fleste typer sving skal armene være strakte. Både i forhold til strakt albueled, men i særdeleshed også, at armene i et rundsving svinges rundt helt inde ved øret.</p>	
Sidebøjning Frontalplan	<p>Sidebøjningen skal ske "lige" til siden.</p> <p>Pas på ikke at tabe overkroppen og hovedet fremad.</p> <p>Fokus på hoftens position, så den ikke skubbes ud.</p> <p>Alt efter om benstillingen er samlet, hoftebredsafstand eller bredstående kommer der også fokuspunkter if. føddernes placering, knæenes retning, åben/lukket hofte.</p>
Vrid Horisontalplan	<p>Et vrid i ryggen laves mest optimalt i bredstående. Pas på ikke at stå for smalt med lukket hofte, når bevægelsen starter.</p> <p>Vridet består af, at overkroppen vrides modsat af underkroppen. Derfor bliver benenes position og bevægelse til siderne væsentlig, når overkroppen vrides. Fod og knæ må ikke bevæge sig med bagud med armene, men skal blive på sin position i basis-vrid.</p>
Fejesving (tyngde) Sagittalplan	<p>Udgangsstilling: Armene strakte, ind til ørene. Spænding i core.</p> <p>Når der svinges</p> <ul style="list-style-type: none"> ● bøjes i knæ - der arbejdes aktivt ned i lårerne; og arbejdes aktivt retur igen ● ryggen rundes, haleben ind under sig, kigger mod navle ● armene svinges igennem med hjælp fra tyngden, mens der pustes ud. Armene skal blive i kassen/sagittalplanet.