

Enbensknäböj

Syftet med enbensknäböj är att förbättra knäkontroll genom att knäet rör sig rakt över foten samtidigt som knäböjningen sker. Det som avgör hur djupt spelaren går är kvaliteten på utförandet, vilket påverkas av balansförmåga samt ben- och bålstyrka.

Tänk på att:

- Knäet ska röra sig över foten.
- Hela foten ska belastas vid utförandet.
- Höftens stabiliserande muskler ska aktiveras för att undvika att knäet viker sig inåt.

Övningarna

- 1A Enbensknäböj - Händerna på höfterna
- 1B Enbensknäböj - Raka armar över huvudet
- 1C Enbensknäböj - Fotmarkering
- 1D Enbensknäböj - Diagonalrörelse
- 1E Enbensknäböj - Parövning - Fotpress mot boll

<https://www.youtube.com/embed/ZOvBC2E-A3I?si=42cnTHVpQjIC39LI>

<https://www.youtube.com/embed/Do-5HaXHNbU?si=QbegNKwcGjpkqZu3>

<https://www.youtube.com/embed/VehRI-rGaWg?si=17du3gfwfrf79n6f>

<https://www.youtube.com/embed/faY8R8bEv-M?si=s3qxMcyjAcMMmZ9O>

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias