

# Explodera mera!

Drömmer du om att nå högst i nickduellen, vara först på bollen i innebandyn eller göra en kanonstart i 100-metersloppet .... ? Visst går det att träna upp spänsten och bli mer explosiv. Utmana dig själv eller en kompis och se hur mycket snabbare ni kan bli!

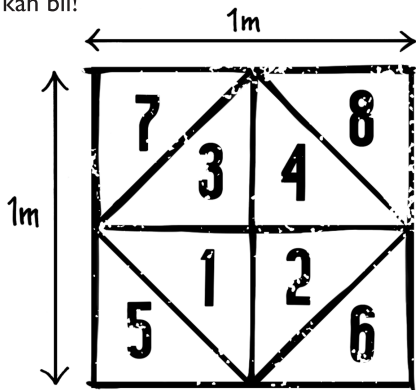


Bild: Emily Ryan

**Gör så här:** Rita upp eller lägg snören i rutor som på bilden. Numrera från 1 till 8. Bestäm en hoppsekvens med mellan fyra och sex siffror. Till exempel 1, 2, 3, 4 eller 1, 4, 2, 5, 7, 3. Hoppa så snabbt du kan mellan rutorna utan att vända dig om, så att du får hoppa både framåt, bakåt och åt sidan. Skjut ifrån med hela fotsulan och lätt böjda knän. Börja hoppa på två fötter, utmana sen dig själv med att hoppa på ett ben. Hoppa din serie mellan 6 och 8 gånger i följd. Hur snabb kan du bli?

**Fler träningstips från SOK, Sveriges Olympiska Kommitté, finns på [arla.se/mjolkbaksidor](http://arla.se/mjolkbaksidor)**