

Snabb som blixten

Ibland är det bara en hundradels sekund mellan fullträff och halvmis. Mycket hänger på tajmingen, oavsett om du ska parera en isfläck i slalombacken, klacka som fotbollsproffsen, göra ett perfekt dyk i bassängen eller rädda mackan från att trilla i golvet. Att träna upp reaktionsförmågan och snabbheten är både kul och enkelt.



Bild: Emily Ryan

Gör så här: Du och en kompis står mittemot varandra med ungefär 3 meters avstånd. Kompisen står med armarna rakt ut och håller en tennisboll i varje hand. Du står redo i en stående sprintposition. När din kompis släpper en av bollarna ska du springa fram och fånga bollen innan den studsat två gånger. Om du vill göra det svårare, starta på magen. Gör 8–10 gånger var innan ni byter.

Fler träningstips från SOK, Sveriges Olympiska Kommitté, finns på arla.se/mjolkbaksidor