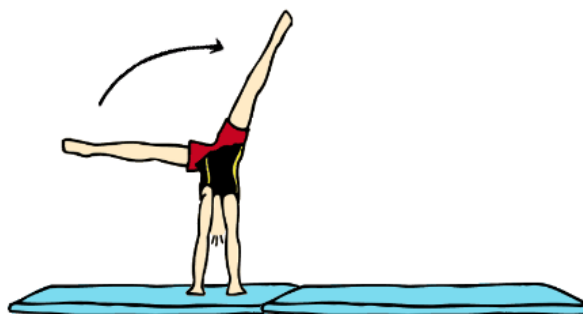


Hjulning

Utförande

Hjulning med höger ben fram. Det blir tvärtom vid hjulning med vänster ben fram.

- Börja stående med armarna axelbrett ovanför huvudet.
- Ta ett steg framåt med höger ben.
- Överkroppen vrids i sidled med höger axel nedåt.
- Höger arm sätts först i mattan på linje med höger fot och vänster ben lyfts.
- Vänster hand sätts i mattan på linje med höger hand och höger ben skjuts ifrån.
- Hjulningen passerar handstående med raka delade ben.
- Höger hand släpper först mattan och vänster fot sätts ner på linje med händerna.
- När sista handen släpper mattan trycks överkroppen upp och vänster ben sätts i marken.
- Avsluta stående med armarna ovanför huvudet.



Tips

- Övningen ska utföras med jämn rytm, fot-hand-hand-fot-fot.
- Håll blicken på händerna i hjulningen och fäst blicken rakt fram i landningen med kroppen vänd mot startriktningen.
- Ett vanligt fel är att man tar för kort första steg och måste böja kroppen för att sätta i händerna.
- Frånskjutsbenet och svingbenet måste trycka och svinga med kraft för att lyckas passera handstående.
- Raka armar och pressa upp axlarna.
- Tänk på att inte hålla första handen kvar i golvet för länge. Detta kan leda till en pikerad nedgång. Det är viktigt att trycka ifrån med armarna.

Inläring

- Lägg tre rockringar efter varandra på en matta. Första foten ska vara i den första rockringen, händerna i mitten och en fot i den sista. Övningen är bra för att få in känslan av fot-hand-hand-fot-fot.
- Hjulning över bänk. Öva på att skjuta ifrån med benen.
- Hjula i en cirkel och gör cirkeln större och större tills hjulningen sker på en rak linje.
- Sätt bänkar mot ribbstolar eller mot en bom med en plint framför. Täck bänkarna med mattor. Hjula nedför det lutande planet för att få hjälp med rotationen i övningen.
- Hjula på golvet och träna på att sätta händerna och fötterna på samma linje.
- Hjula genom linor och försök att inte nudda linorna.

Varianter av hjulning

Hjulning på en hand



Lekar med hjulning

- Hjulningsslalom – stafettlek
- Kasthjulning - stafettlek

Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.