

Ljushopp

Utförande

- Hoppa jämfota på trampetten eller satsbrädan.
- Dra armarna underifrån och upp ovanför huvudet.
- Spänn kroppen genom hela luftfärden.
- Dämpa landningen genom att böja på knäna.

Tips

- Försök att få ett flackt och långt inhopp.
- Armarna ska dras underifrån i inhoppet.
- Spänn magen, ryggen och baken för att inte svanka.
- Håll huvudet neutralt, men fäst blicken i mattan inför landningen.



Inläring

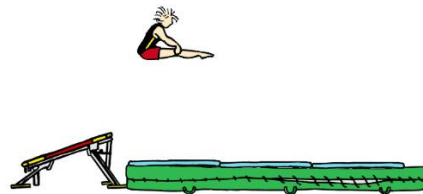
- Hoppa ljushopp på en satsbräda med mattor bakom satsbrädan.
- Träna på att hoppa ljushopp ner från en plint. Fokusera på att spänna kroppen i luften och att dämpa landningen i knäna.
- Träna på ljushopp med en omvänd trampettuppställning.
- Bygg en ansatsramp med plintlock eller bänkar och ha flack lutning på trampetten. Genom att minska ansatsen så blir det enklare för utövaren att koncentrera sig på själva ljushoppet.

Varianter av ljushopp

X-hopp



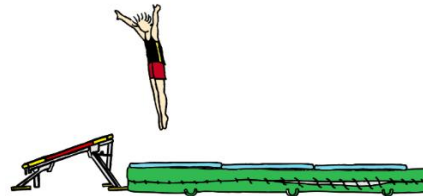
Pikerat hopp



Grupperat hopp



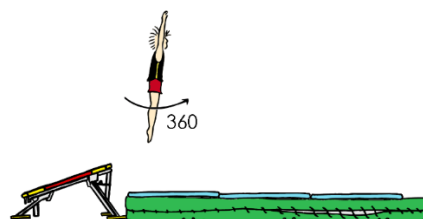
Ljushopp med halv vändning



Grenhopp



Ljushopp med hel vändning



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.