

Kurvtagning/Rundbana

Enkla cirkelövningar en och en.

- Båda benen i och pusha med ytterbenet. Båda håll.
- Båda benen i och pusha med innerbenet. Båda håll. Hjälp till med händerna!!
- Vanliga översteg. Ligg kvar på översteget och tåkicka med underbenet. Försöka lyfta tån och snärta fram. Båda håll.

Två och två. Bilda en cirkel per två.

Ytterpersonen håller i innerpersonen som gör översteg med bra lutning och tryck. Båda håll.

Fram och åter mellan två koner.

Bra fart fram gå ned djupt och jobba igenom kurvan utan översteg. Ta eventuellt översteg ut ur kurvan. Våga känn din gräns och ett fall är inte så farligt. Båda håll!

Två mindre rundbanor byggs för två olika snabba grupper.

- Rundbana utan att lyfta fötterna – båda håll.
- Med översteg.

Lite varianter på ovan:

- Ligg kvar i översteget genom hela kurvan. Kicka upp med tån på det undre benet.
- Glid igenom hela kurvan på innerbenet. Byt till ytterbenet. Båda håll.
- Gå ut i gräset och gå maxade översteg eller luta mot en stolpe. Bara för att käna maxläget åt båda håll.
- Åk som vanligt med översteg men djuuupt hela varvet.

Mindre klungövningar på rundbana:

- Ligga på insidan som bakomvarande i kurvan
- Hitta takten
- Köra om.
- Kliva in.

Enklare stafett

- Lagen om minst 3 pers väntar på insidan och växlar.