

# Kravprofil sprint/häck 12 år

Höstterminen innan året du fyller 12 år

”Vad ska du kunna inom sprint/häck när du är 12 år”

Sprint:

Kan utföra höga knälyft (skipping) på fotbladet.

Vet hur man utför och kan förklara varför man gör sprintkick.

Kan utföra rakbenslöpning (med lätt böj i knäleden) i flera hastigheter.

Kan utföra ett stegringlopp och vet när detta görs under träningen.

Kan förklara varför vi springer på fotbladet samt i lägre hastighet kunna utföra det.

Kan springa över konor och häckar på lämpligt avstånd.

Kan utföra vriststuds framåt.

Häck:

## *Inledning*

Häcklöpning innehåller alla de grundläggande fysiska prestationsfaktorerna, d.v.s. styrka, snabbhet, koordination/rytm, rörlighet och uthållighet. Av den anledningen passar häck alldeles utmärkt att träna i unga år då överföringseffekten till andra grenar är maximal. Träna du häck så blir du helt enkelt mer rytmisk, mer elastisk, starkare, snabbare och skapar en bättre motorisk bas, samt utvecklar den ofta bortglömda, men mycket viktiga egenskapen rörlighet. Häck ställer även höga krav på idrottarens psyke då det krävs stort mod för att löpa med maximal hastighet över höga hinder som står i vägen. Kort sagt, genom att träna häcklöpning får man i stort sett alla fysiska och psykiska grundfärdigheter tillgodosedda.

Det är viktigt att förstå att häcklöpning är en sprintgren men att den ska löpas RYTMISKT. Den specifika ”rytmsnabbheten” som eftersträvas skiljer sig alltså rejält mot renodlade sprintgrenar pga. häckarna som står i vägen. På hög internationell elitnivå ställs oerhörda krav på häcklöparnas fysik. Stark som en tyngdlyftare, snabb som en sprinter och elastisk som en gymnast skulle man kunna säga. Men vägen från pre pubertet till eventuell elitnivå är så klart lång och träningen behöver utvecklas succesivt över tid och med olika betoningar i olika åldrar. Nedan följer enklare men tydliga strävansmål för 12 åringar.

## *Utförande*

Kan utföra diverse häckspecifika rörlighetsövningar (häcksittande, häckrullning, stående töjning mot häck).

Kan springa rytmiskt över låga häckar med kort avstånd.

Har provat på olika stegrytmer, 1, 2, 3, 4, 5, 6 steg. Samt olika varianter av detta:

a, löpning med 2, 4 eller 6 steg mellan häckarna, dvs med vart annat ben.

b, löpning med 1,3 eller 5 steg mellan häckarna, dvs med samma ben.

c, löpning med blandad stegrytm: 2 steg – 3 steg – 4 steg – 5 steg mellan häckarna.

d, varianter av c.

Kan utföra rytmlopp över medelhöga häckar med korta avstånd, 50-68cm och 6-7m mellan.

Har provat häckspecifika gång- och hopsaövningar med olika betoningar, t.ex. armrörelser, styvhet i fötterna, främre bens rörelse och bakre bens rörelse. Rörelser ska tas ut i höft och ländrygg. Lämpligt

antal häckar ca 6-10st.

Kan löpa relativt lätt och rytmisk, utan tydliga stop innan och efter häcken. Sträva mot att genomföras löpning på fotbladet utan att sjunka ner på hälar.

#### Rörlighet:

Kan sitta i häcksittande med parallella axlar och över 90 grader i grenen, samt sträva efter att fälla överkroppen så att bröst når det raka främre benets knä.

Kan sitta i "sit and reach" position, sträva efter att med god marginal nå över tår med fingertopparna.

Kan genomföra gångspagat med stöd på stolar el dyl och att i den positionen sträva efter att med grenen komma ner mot golvet.

Med en hög, neutral kroppsposition genomföra häckgång och hopsaövningar utan överdriven rotation i överkroppen, med häckliknande rörelsemönster samt att det sker på fotbladet.

**OBS!** Lika stor del träning av höger och vänster ben.

#### Ca avstånd och höjder 12år

Antal steg	Höjd	Träningsavstånd
1 steg	30-50cm	3m
2 steg	30-50cm	4,5-5,5m
3 steg	30-76cm	6,5-7,5m
4 steg	30-76cm	8-9m
5 steg	30-76cm	10-11m
6 steg	30-76cm	12-13m

#### Rörlighet

Ha minimal skillnad på höger och vänster sida i samtliga övningar.

I stående kunna nå med fingertopparna till marken när uppvärmd.

Liggandes på rygg kunna hålla i lår och kunna sträcka 90g upp i luften.

Kunna utföra väderkvarnen på ett lättsamt vis och nå diagonalt till båda fötter.

Kunna utföra benpendlingar fram-bak samt höger-vänster där foten når till höfthöjd utan större ansträngning. (Bakåt fot till ca knähöjd.)

Kunna utföra korset på mage/rygg och med fötterna nå till händerna utan större besvär.

Liggandes på rygg kunna lyfta ett knä i taget upp till bröstkorg.