

Kravprofil sprint/häck 14 år

Höstterminen innan året du fyller 14 år

Sprint:

Kan utföra höga knälyft (skipping) på fotbladet med stolt hållning, samt kan övergå till sprint härifrån.

Kan i olika hastigheter utföra sprintkick, samt kan förklara varför man gör det.

Kan utföra rakbenslöpning (med lätt böj i knäleden) i flera hastigheter, samt kan övergå till sprint härifrån.

Kan utföra benskiten av olika antal i eget tempo.

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

Kan förklara varför vi springer på fotbladet samt i olika hastigheter kunna utföra det.

Kan springa över konor och häckar på olika avstånd.

Kan utföra vriststuds framåt.

Kan sprinta med god, lätt framåtlutad hållning, höga knän och på fotbladet i god hastighet.

I full sprint ha en god teknik som till stor del liknar utförandet i god hastighet.

Kan utföra en start med god teknik och förstå, samt kunna förklara hur en start fungerar.

Häck:

Inledning

Stor portion allmän rörlighetsträning som t.ex. gymnastik och dynamiska rörlighetsövningar, även en del stretching bör ingå i den dagliga träningen. Viktigt med HÄCKSPECIFIKA rörlighetsövningar som t.ex. häcksittande, liggande häckrullningar, stående töjningar mot häck osv.

Utförande

Träna med helhetsmetoden, dvs att löpa över lite högre häckar med olika avstånd och höjder.

Träna med delmetoden, d.v.s. att isolera häckstegets olika rörelser genom att träna endast ett moment. T.ex. löpning med endast det främre ben eller endast med det bakre benet på sidan av häckarna.

Träna på att löpa i mycket hög fart över låga och medelhöga häckar (ej tävlingshöjd!) på olika avstånd. Avstånden ska alltid tillåta sprintmässig löpning mellan häckarna, är det för långt så att löpare töjer stegen – dra ihop avstånden. Alltid sprintmässig löpning.

Träna löpning från nedsjunken stående start, 8 steg till första häck. Ca 12-13m.

Endast en liten del av den totala träningen ägnas åt acceleration från startblock. Dock när det genomförs så ska strävan vara att accelerera genom de två till tre första häckarna innan toppfart uppnås.

Träna längre lopp med längre avstånd mellan häckarna, lämpligt är 6 steg (löpning med vart annat ben) och 7 steg (löpning med samma ben) och ca 14-15m mellan häckarna. Ca 5-8hä är lämpligt.

Mål

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

Sitta i "sit and reach" position och sträva efter att med god marginal nå över tår med fingertopparna. 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 häckhopsa övningar utan överdriven rotation i överkroppen, med häckliknande rörelsemönster samt att det sker på fotbladet. Rörelser

ska tas ut i höft och ländrygg. Tajt armarbete med tydlig främre och bakre arms arbete utan att armar och händer behöver parera för ovälkommen rotation.

Kunna löpa med 3 stegsrytm med både höger och vänster ben över medelhöga häckar (68-76cm) på korta avstånd, ca 6-7m. Löpningen ska se relativt lätt och rytmisk ut, utan tydliga stop innan och efter häcken. Sträva mot att genomföras löpning på fotbladet utan att sjunka ner på hälar. Fördelningen av häckklippet före (pågång) och efter häcken (landning) ska vara ca 60 % före och ca 40 % efter.

Kunna löpa i mycket hög fart över lägre häckar (50-76cm) med sitt favoritben som ledande ben utan att tappa fart efter 3e häcken. Tre steg (7-8m) eller fem steg (11-12m) mellan häckarna är lämpligt. Intrycket ska vara en sprintmässig, aktiv och snabb rytmisk löpning, både mellan och över häckarna.

Ca avstånd och höjder 14år

Antal steg	Höjd	Träningsavstånd
1 steg	40-68cm	3,25m
2 steg	40-68cm	5-6m
3 steg	50-84cm	7-8m
4 steg	50-84cm	9-10m
5 steg	50-84cm	11-12m
6 steg	50-84cm	13-14m

Rörlighet

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

I stående kunna nå med knogar till marken när uppvärmd.

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

Kunna utföra väderkvarnen och enkelt 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 besvär.

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

I häcksittande kunna nå motsatt fot.