

Kravprofil sprint/häck 16 år

Höstterminen innan året du fyller 16 år

Endast för aktiva som har särskilt intresse av sprint, häck eller mångkamp.

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 på kommando i olika antal och med god teknik.

Kan utföra ett stegringlopp i olika tempo, med och utan spikskor och utifrån detta kunna dra slutsatser kring hur kroppen mår.

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

Kan springa över konor och häckar på olika avstånd, samt med god teknik kunna utföra byten mellan avstånden.

Kan utföra vriststuds framåt i olika hastighet och med olika intensitet.

Kan sprinta med god, lätt framåtlutad hållning, höga knän, med ben framför kroppen 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.

Kan utföra en god acceleration med framåtlutad kropp under åtminstone 20m.

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

Fortsatt träning på att löpa med hög hastighet på både låga (40-60cm) och medelhöga (68cm flickor och 84cm för pojkar) över 5-6hä med avstånd som är anpassade efter sprintförmågan. För löpning med 3 steg är det rimligt med runt 7,5-8,5m för pojkar och 7-8m för flickor.

Träna på tävlingshöjd men med korta avstånd:

a, stående start med 8 steg, löpning med 3 steg, avstånd 7-8m, 5-6 häckar.

b, rytmlöpning med 5 steg på tävlingsavstånd, 5-6 häckar.

c, då och då löpa enligt b, men på överhöga häckar.

Note, gäller endast de som har en etablerad och god grundteknik.

Träna rytmhållighet eller 'teknikhållighet' genom att löpa över 6-10hä med korta avstånd och medelhöga häckar. Valfritt 2, 3, 4, 5 steg mellan häckarna, eller blandade steg i ett och samma lopp. Något större del av träningen kan koncentreras till acceleration från block. Etablera en säker och balanserad startteknik, t.ex. att gå upp rakt vertikalt och lite långsammare vid "set" istället för att stressa upp och luta sig framåt.

Lära sig löpning med 1 steg mellan häckarna och med blandrytmer av 1 och 3 steg mellan häckarna, t.ex. 1-3-1-3-1-3 steg (3,5m och 40-68cm).

Mål

Sitta i häcksittande med parallella axlar och över 90 grader i grenen, samt sträva efter att kunna 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. Kunna genomföra gångspagat med stöd på stolar el dyl och att i den positionen sträva efter att med grenen komma ner mot golvet.

Etablera en häckteknik som på sikt tillåter en relativt smärtfri övergång till löpning med seniorhäckar. Här är grenens rörlighetskrav ett absolut måste för att uppnå en smidig övergång senare.

Kunna löpa rytmiskt med, 2,4 och 6 steg på låga eller medelhöga häckar utan tydliga stop före eller efter häcken.

Löpa med flyt och utan anspänning över tävlingshöjd men med valfria kortare avstånd.

Med viss grace kunna löpa med ett steg över låga häckar, avstånd ca 3,5m och höjd 40-76cm utan att tappa fart.

Rörlighet

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

I stående kunna nå med handflator 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 där foten framåt når väl över höften, samt höger-vänster där foten når till över höfthöjd utan större ansträngning. (Bakåt fot till ca knähöjd.)

Kunna utföra korset på mage/rygg och med fötterna nå till händerna med marginal.

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

I häcksittande kunna nå motsatt fot.