



Spyd - 1. lektion - stående kast

- 1) Opvarmning – fokus på albue- og skulderled og overkrop - Se videoer
- 2) Fatning – fokus på bagkanten af bindingen
- 3) Teknik
- 4) Udgangsposition er altid:
 - a) Venstre fod foran højre
 - b) Højre hånd helt bagud
 - c) Spyddet ligger lige ved siden af øjet og peger lidt nedad

Fokus 1: Hånden bevæges lige frem i spyddets retning og kastet går præcis den retning spyddet peger

Øvelse 1: Stil op på række og kast højst 5 m frem, gå frem når alle har kastet og lav en ny række. Gentag til modsat side og det samme tilbage igen

Fokus 2: Fokus 1 + Bevægelsen med spyd i hånden gøres så lang som muligt, men stadig helt lige

Øvelse 2: Som før, men der kastes nu 8-10 meter

Fokus 3: Spyd kastes ud i præcis den retning spyddet har før kast

Øvelse 3: Som før, men der sigtes ca. 20 grader opad (vinklen ændres ved at kroppen lænes bagud – stadig nøjagtig samme udgangsposition). Ny linje laves ved det korteste kast.

Spyd - 2 lektion - Tilløb

Fokus 1: Hånden bevæges lige frem i spyddets retning og kastet går præcis den retning spyddet peger

Øvelse 1: Stil op på række og kast højst 5 m frem, gå frem når alle har kastet og lav en ny række. Gentag til modsat side og det samme tilbage igen

Fokus 2: Treskridts tilløbsrytme der giver lang kastevej og sætter kroppen i en vinkel hvor man kan kaste spyddet uden at ændre sin teknik

Øvelse 2: Uden spyd. Laver treskridts tilløbsrytmen frem og tilbage på tværs af banen.

Rytme: Venstre-højre venstre

Øvelse 3: Med spyd. Laver treskridts tilløbsrytmen og kaster spyddet.

- Lang kastevej: spyddet slippes først i bevægelsens sidste sekund
- Vinkel: Treskridts tilløbsrytmen sætter kroppen i en vinkel, så spyddet kastes let opad uden at man ændrer udgangspositionen.



Spyd – 3. lektion med måling

Fokuspunkter, som I hjælper hinanden med:

- lang kastevej (start langt tilbage, slip langt fremme)
- hånden føres frem i spyddets retning

Teknikøvelser:

- 5 meters kast frem og tilbage – 2 og 2 holder øje med fokuspunkter
- evt. en tur med lidt længere kast
- treskridts tilløbsrytme uden spyd

Kast med måling (som foregår ved at sætte et skilt for hver deltager og måle til sidst):

- lav først et par stående kast
- lav dernæst et par kast med treskridts tilløb
- hvis I prøver med længere tilløb, så lav de sidste tre skridt som i treskridtsrytmen

Evaluering

I skal filme (skråt bagfra i samme side som kastearmen - man skal se spyddet flyve)

- ét stående kast
- ét kast med tilløb (3-skridt eller mere)

Kugle – 1. lektion

Generelt: Pararbejde - Alle øvelser (også opvarmning) gentages mindst 5 gange pr. atlet

Opvarmning – fokus på koordineret ben og overkropsarbejde

- kast mellem ben, forlæns og baglæns, stød fra bryst (i skal ikke gribe - god afstand)

Øvelse og fokuspunkter:

Øvelse 1 - stående stød med venstre side i stødretning, hver fokuspunkt gentages mindst 5 gange

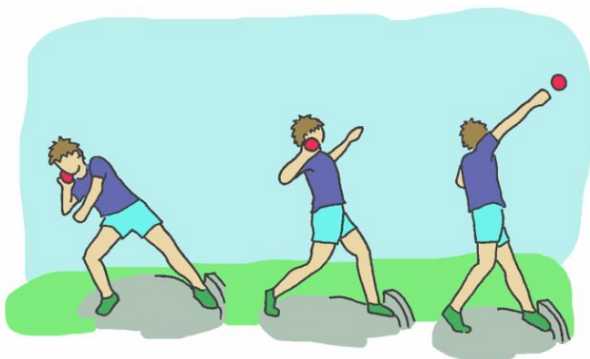
Fokus 1: kugle under kæbe, høj albue, lineær bevægelse med kuglen)



Fokus 2: rotation i overkroppen (løft venstre arm, roter til venstre og brems ca. parallelt)



Fokus 3: at bruge benene (bevægelsen fortsætter fra ben til arme i en sammenhængende bevægelse)



Fokus 4: Hoften skal lave samme rotation som overkroppen – men lige før rotationen i overkroppen

Kugle – 2. lektion

Opvarmning – fokus på koordineret ben og overkropsarbejde

3 øvelser: kast mellem ben, bag over hovedet, stød fra bryst med to hænder (samme som 1. lektion)

Øvelser og fokuspunkter

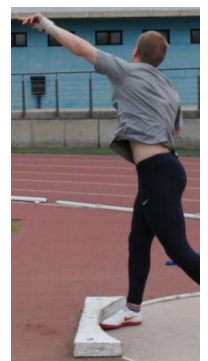
Fokus 1: Stødbevægelse (ikke kast), rotation i overkrop, bruge håndled i aflevering

Øvelse 1: (stadig overfor hinanden) - stød nedad og ram et punkt 2-3 m fremme



Fokus 2: ben, overkropsrotation og strækning af arm hænger sammen i én bevægelse

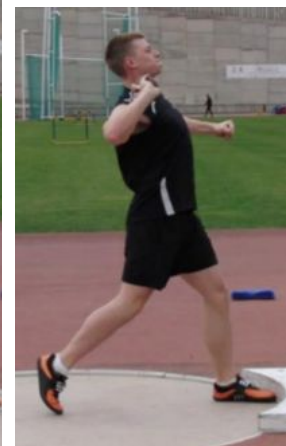
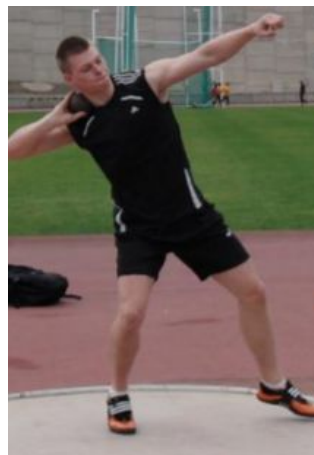
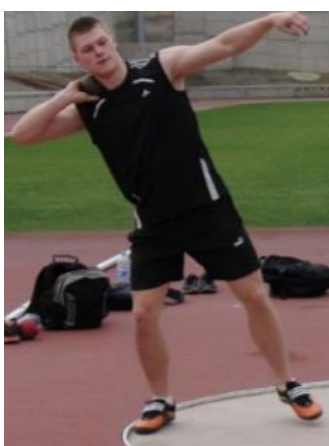
Øvelse 2: Stående kuglestød fra ring (teknik i fokus – længden er ikke vigtig nu)



Fokus 3: Fladt chassé, balance i landing i udgangsposition (andet billede ovenfor)

Øvelse 3: Tilløbsøvelse – 10 gentagelser uden kugle, derefter stød fra ring

Vægt på højre fod, chassé/sidehop, land derefter med højre og venstre lige efter hinanden



Kugle – 3. lektion med måling

Fokuspunkter, som I hjælper hinanden med:

- høj albue, stød lige frem fra hals/kæbe
- lang kastevej (start langt tilbage, slip langt fremme)
- sammenhængende bevægelse som starter i ben

Teknikøvelser:

- en hurtig omgang parøvelser, som I kender (fokus på den sammenhængende bevægelse fra ben til arme)
- stående stød, hvor I hjælper hinanden med fokuspunkter

Det færdige kast – frit valg om det er stående eller med tilløb (fra sidst)

- sæt skilte for hver person og mål til sidst
- mål fra bagkant af planke til bageste mærke – hold øje med overtrådt



Evaluering

I skal filme:

- ét stående kuglestød (fra siden - samme side som stødarm)
- ét kuglestød med tilløb, hvis I har øvet det

Længde – 1. lektion

Generelt: Alle øvelser gentages 5 gange

Fokus 1: strække i hofte-, knæ- og fodled i afsæt

Øvelse 1: Stående længde fra kant



Fokus 1



Fokus 2



Fokus 2

Fokus 2: Fokus 1 + samle fødder op og sætte dem frem i sandet

Øvelse 2: Som øvelse 1

Fokus 3: Fokus 1 + kraftigt knætræk med modsat ben for at skabe højde

Øvelse 3: Venstrebensafsæt fra kasse uden tilløb – landing på venstre fod og højre knæ - gentages med 1 skridts, 3 skridts og 5 skridts tilløb



Afsæt



Landing

Fokus 4: Fokus 1 + 2 + 3

Øvelse 4: 5-7 skridts tilløb, afsæt på venstre, landing med samlede ben

Længde - 2. lektion

Opvarmning: stående spring (som sidste gang)

Fokus 1: Kraftigt træk med bøjet svingben, stræk alle led i afsætsben

- Øvelse 1:
Afsæt på plintkasse med 3 eller 5 skridts tilløb.
Landing med samlede ben lidt foran kroppen
Når man har sprunget kigger man på den næste
og giver feedback
Efter et par spring placeres en hæk eller lignende
lige bag afsætskassen



Fokus 2: Fokus 1 + Balance i svæv

- Øvelse 2: Afsæt (på venstre) på kasse med 5-7 skridts tilløb
 - a) Landing på venstre knæ og højre fod (som i lektion 1)
 - b) Lav et benskit i luften og land på højre knæ og venstre fod
 - c) Lav to benskit og land som i a

Fokus 3: Afsæt opad og fødder frem i landing

- Øvelse 3: Spring med eller uden afsætskasse, 7-9 skridts tilløb – gerne hæk eller lignende ½ meter efter afsæt, knæ og fødder løftes foran kroppen og sættes langt frem i sandet. Læg en skumklods, der skal springes ud over



Længde – 3. lektion med måling

Fokuspunkter, som I hjælper hinanden med:

- kraftigt træk med svingben
- stræk afsætsben
- ben langt frem i sandet

Teknikøvelse:

- 5 skridts tilløb med afsæt på lav kasse, lav hæk efter kasse og skumklods/line i passende afstand (som fødderne skal udover i landing)

Færdigt spring

- 9 – 11 skridts tilløb, afsæt i afsætszone (ca. 1 meter)
- hjælper holder øje med om der er højde i springet og om fødderne sættes frem i afsæt
- mål fra tåspids til bageste mærke i sandgrav



Evaluering

I skal filme (hele springet skal filmes)

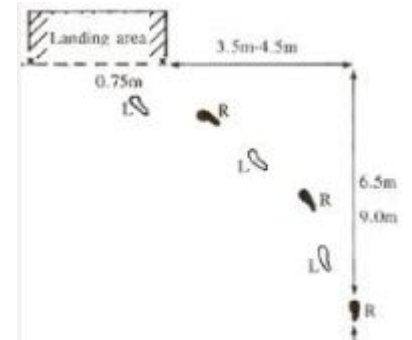
- et afsæt fra plintkasse med 3-5 skridts tilløb
- et afsæt uden plintkasse med 9-11 skridts tilløb

Mål jeres længste spring

Højde – 1. lektion

Fokus 1: Hold hastighed og læn dig ind i kurven

Øvelse 1: Kurveløb langs kegler – 3 gentagelser fra hver side



Fokus 2: Kraftigt træk med bøjet svingben, afsæt lodret (prøv at trykke bagud og væk fra måtten i afsæt)

Øvelse 2: Sakspring med kurvetilløb fra begge sider (samme opstilling som øvelse 1)



Fokus 3: Armtræk, hage mod bryst, hofteløft og svaj, landing på ryg (ikke nakke)

Øvelse 3: Stående højdespring fra kasse



Fokus 4: Sammensæt afsæt og svaj – brug de tidligere fokuspunkter

Øvelse 4: Højdespring med 5 skridts tilløb, afsæt på kasse

Højde – 2. og 3. lektion med måling

Fokuspunkter, som I hjælper hinanden med:

- jævn fart i tilløb med bue
- kraftigt træk med svingben, afsæt opad
- løft hoften, svaj over overligger

Teknikøvelser (begge kan laves med eller uden kasse):

- 1) Sakspring med kurvetilløb (5 – 7 skridts tilløb)
- 2) Stående højde

Færdigt spring med 7 – 9 skridts tilløb (kan laves med kasse)

- Tag et par spring på hver højde, så alle bliver udfordret



Evaluering

I skal filme

- ét sakspring med kort tilløb
- ét stående højdespring (samlede ben)
- ét færdigt højdespring (afsæt på ét ben)

Mål hvor højt I kan springe

Sprint – 1. lektion

Løbeteknik

Fokus 1: Vægten fremad, aktivt forfodsisæt

Øvelse 1: Løb over skumklodser – baner med forskellig afstand mellem skumklodser (f.eks. 5 - 5,5 - 6 - 6,5 str. 43)

- farten skal være ca. 90%, når første skumklods passeres. Fart og frekvens må ikke mindskes undervejs
- prøv på forskellige afstande og mærk forskellen på høj frekvens og kraftfuldt afsæt (kan gøres både med høje knæløft og uden)

Øvelse 1b: Løb over skumklodser - løbende start og gradvis større afstand mellem klodser (skridtlængde øges)

Startteknik

Fokus 2: Tryk med begge ben og hold overkroppen nede de første skridt

Øvelse 2: Start fra blok

- blokkene indstilles ca. 2 og 3 fødder fra startstregen, hvor du sætter det stærkeste ben forrest (det ben du ikke sparker til fodbolden med)
- der øves først individuelt uden klap, og derefter med klap – evt. flere af gangen

På pladserne:

- bagerste knæ hviler på jorden,
- skuldrene er lidt bag fingrene

"På pladserne"



Set:

- røven løftes til lige over skulderhøjde
- skuldrene er nu lidt foran hænderne
- øjnene kigger lige foran startstregen

"Færdige"



Klap/skud:

- der trykkes kraftfuldt med begge ben i startblokken
- overkroppen rejses til højst 45 grader
- bagerste fod sættes i lige foran startstregen, når forreste ben er strakt

"Løb"



Sprint - 2. lektion

Løbeteknik

Fokus 1: Vægten fremad, kraftfuldt afsæt, aktivt forfodsisæt

Øvelse 1: Løb over skumklodser – baner med forskellig afstand mellem skumklodser (f.eks. 5 - 6 str. 43)

- farten skal være ca. 90%, når første skumklods passeres. Fart og frekvens må ikke mindskes undervejs
- prøv på forskellige afstande og mærk forskellen på høj frekvens og kraftfuldt afsæt (kan gøres både med høje knæløft og uden)

Øvelse 1b: Løb over skumklodser - gradvis større afstand mellem klodser (skridtlængde øges, men frekvens skal holdes)

Fokus 2: Løb de første meter, hvor du kun lige bevarer balancen

Øvelse 2: Faldstarter. Makker holder på hoften, mens du læner dig strakt forover. Makker slipper pludseligt og du løber ca. 10 meter med acceleration

Startteknik

Fokus 2: Tryk med begge ben og hold overkroppen nede de første skridt

Øvelse 2: Start fra blok

- blokkene indstilles ca. 2 og 3 fødder fra startstregen, hvor du sætter det stærkeste ben forrest
- der løbes med klap – gerne flere ad gangen
- løb ca. 20 m, løb farten af i stedet for at bremse

"På pladserne"



"Færdige"



"Løb"



Sprint - 3. lektion med tidtagning

Løbeteknik

Fokus 1: Vægten fremad, kraftfuldt afsæt, aktivt forfodsisæt

Øvelse 1: Løb over skumklodser - gradvis større afstand mellem klodser (skridtlængde øges, men frekvens skal holdes)

Startteknik

Fokus 2: Tryk med begge ben og hold overkroppen nede de første skridt

Øvelse 2: Start fra blok

- blokkene indstilles ca. 2 og 3 fødder fra startstregen, hvor du sætter det stærkeste ben forrest
- der løbes med klap – gerne flere ad gangen
- løb ca. 20 m, løb farten af i stedet for at bremse

"På pladserne"



"Færdige"



"Løb"



Evaluering

I skal filme

- sprintstart enkeltvis, hvor I filmer starten og de første 15 meter efter starten

Til sidst løbes 100 m med tidtagning

Stafet - fælles lektion eller 2 dellektioner

Vælg en af tre skiftemetoder: underhånd er simpel, overhånd er effektiv, jamaica er sej

Fokus 1: Sikker aflevering - højre til venstre hånd og omvendt

Øvelse 1: 4 og 4 løber langsomt på række. Bageste løber har depechen i højre, siger "nu" og giver næste løber depechen i venstre osv. Når forreste løber får depechen løber hun bag i rækken og fortsætter

Fokus 2: Start løbet præcist

Øvelse 2: Løbere står på række. Når en bold passerer et bestemt punkt sprintes der 10 meter - sidste mand og evt. tyvstart straffes med armstrækkere

Fokus 3: Modtag depechen i skiftezone i høj fart

Øvelse 3: Skiftezone på ca. 20 meter markeres med kegler. En tredje kegle bruger modtageren til at sætte, så det passer med, at hvis der løbes når aflevereren passerer keglen skiftes midt i zonen i fuld fart - hvilket selvfølgelig kræver nogle eksperimenter. Aflevereren skal være i fuld fart, når første kegle passerer.

Stafet - film og løb

Fokus 1: Sikker aflevering - højre til venstre hånd og omvendt

Øvelse 1: 4 og 4 løber langsomt på række. Bageste løber har depechen i højre, siger "nu" og giver næste løber depechen i venstre osv. Når forreste løber får depechen løber hun bag i rækken og fortsætter

Fokus 2: Start løbet præcis og modtag depechen i skiftezone i høj fart

Øvelse 2: Skiftezone på ca. 20 meter markeres med kegler. En tredje kegle bruger modtageren til at sætte, så det passer med, at hvis der løbes når aflevereren passerer keglen skiftes midt i zonen i fuld fart - hvilket selvfølgelig kræver nogle eksperimenter. Aflevereren skal være i fuld fart, når første kegle passeres.

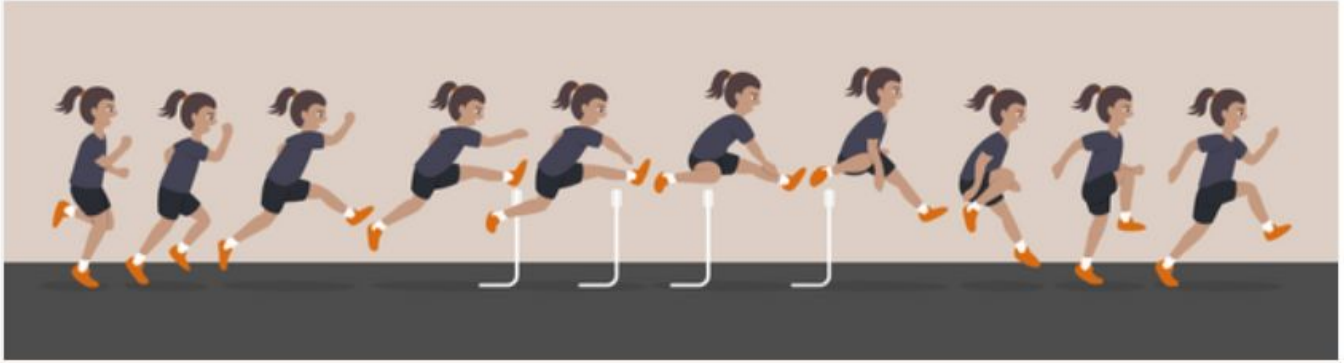
Evaluering

I skal filme

- øvelse 3, hvor I alle viser både aflevering og modtagning

Til sidst løbes 4 x 100 m stafet med tidtagning

Hæk – 1. lektion



Fokus 1: Afsæt fremad, hurtig jordkontakt, god løberytme

Øvelse 1a: Spring over grøfter (flade forhindringer – f.eks. tæppefliser, skumklodser)

Øvelse 1b: indsæt lave forhindringer (sorte hække) bagerst i grøften

Fokus 2: Sparke højre ben strakt frem, venstre knæ til siden og venstre knæ altid over venstre fod (sekvensen nedenunder er i løb, men bevægelsen er den samme)

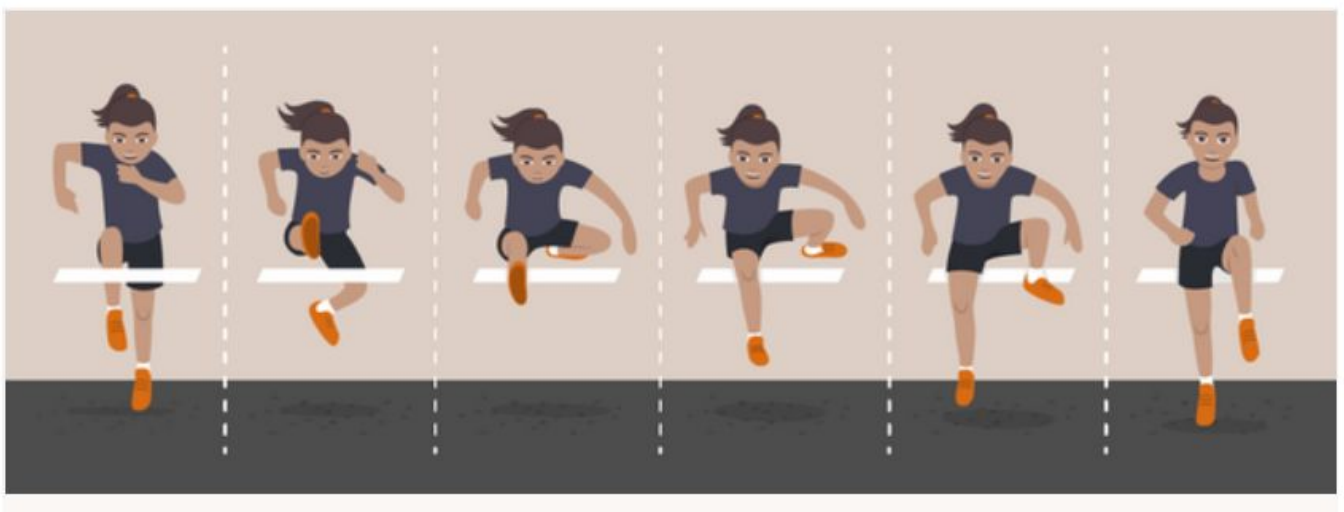
Øvelse 2: Gå over hække med ca. 1 m afstand – samme fod forrest ved hver hækpassage

Fokus 3: Hofte højt, højre fodballe sættes i lige efter hækken, vægten fremad (især når kroppen passer hækken)

Øvelse 3: Samme som øvelse 2

Fokus 4: Anvende passageteknik i løb, afsæt minimum 75 cm fra hæk

Øvelse 4: Løb over væltehække med 6 – 7 meters afstand (så det passer med 3 skridt mellem hække)



Hæk – 2. lektion

1: Fokus: løft knæ og aktiv fodisætning

Teknikøvelse: Løb over skumklodser

2: Fokus: bageste knæ ud og frem – og knæet altid over foden

Teknikøvelse: Gang over hække

3: Fokus: tryk med begge fødder og balance fremad de første 5 skridt

Teknikøvelse: Start fra startblok

"På pladserne"



Set



"Løb"



4: Fokus: spring fremad (ikke opad) over hæk og samme fokus som i "gang over hække"

Teknikøvelse: Løb over hække – evt. med start fra startblok

