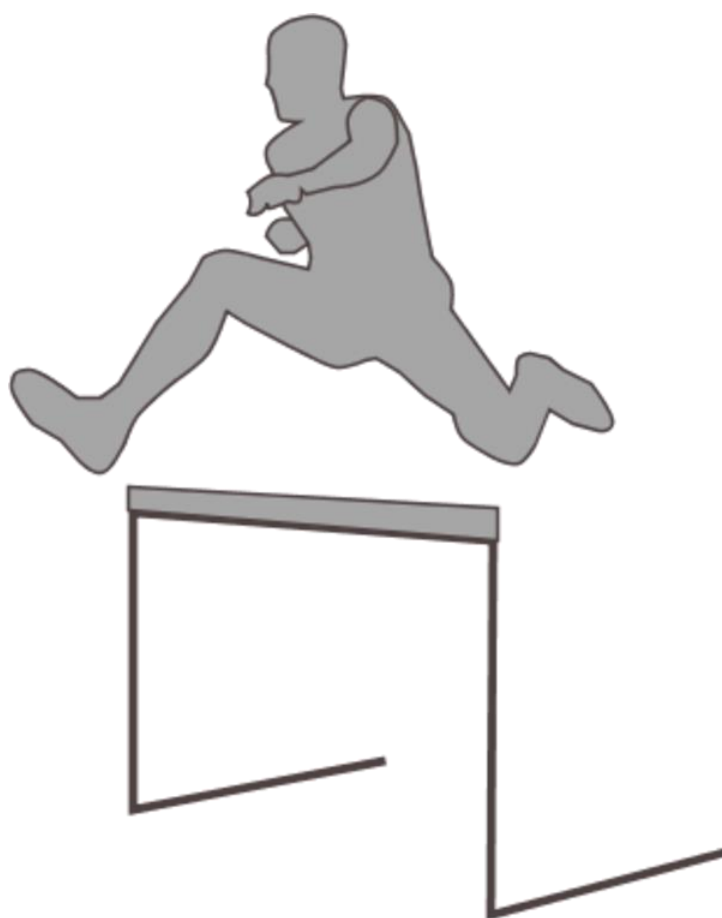


Teknisk progression

Hæk



For unge og uerfarne hækkeløbere er trin 1 og til dels trin 2, der hvor langt størstedelen af fokus bør være, og først når dette beherskes, giver det mening at gå videre. Det kan være en fordel at tage trin 4 før trin 3.

Specialisering i lang hæk i denne alder er minimal og skal derfor tages mere som en sjov variation af træningen.

1. trin

**Lære
grundlæggende
hækpassage**

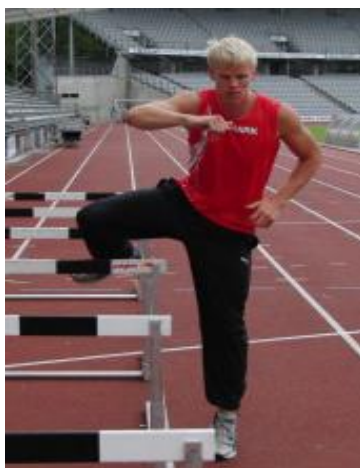
INDHOLD

- Specifikke koordinationsøvelser på hække
- Koordination rettet mod hækkeløb
- Generelle koordinationsøvelser over hække

1. Øvelse

Specifikke koordinationsøvelser på hække

Øvelserne kan med fordel i starten laves over få hække (4-6 hække), der placeres med en afstand på ca. 1 m (3-4 fod). Øvelserne er først og fremmest tænkt til at give en masse hækkeløbspassager, hvor man efterhånden kan lave fejlretning.



Huskebox!

Fælles for alle øvelserne:

- Basal hækkeløbsarmføring skal anvendes.
- Arbejdet foregår på fodballen.
- Benet skal altid sættes i jorden foran hækken.
- Alle øvelser gentages med begge ben.



Huskebox!

Fælles for alle øvelserne (fortsat):

- Tyngdepunktet skal være højt hele tiden.
- Øvelserne er hækkeløbsspecifikke – generelle koordinationsøvelser til styrke, bevægelighed etc. er ikke medtaget.
- Alle øvelser gentages med begge ben.

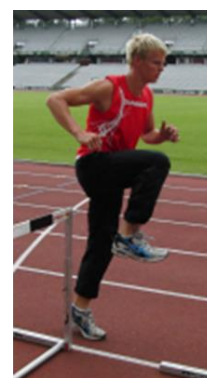
1. Øvelse

Specifikke koordinationsøvelser på hække (fortsat)



Øvelser:

- Gående på siden med 1. benet ind over hækken (uden fremspark – kun knæløft).
- Gående på siden med 2. benet ind over hækken.
- Rytmisk bevægelse med 1. benet ind over hækken (uden fremspark – kun knæløft).
- Rytmisk på siden med 2. benet ind over hækken – øvelsen illustreret nedenfor!
- Gående/rytmisk på midten (let fremspark med 1. benet – specielt i rytmisk øvelse).
- Samme øvelse som ovenfor (rytmisk), men med dobbelt afstand så der laves et mellemskridt, og der skrifies ben på hver hæk.



2. Øvelse

Koordination rettet mod hækkeløb



Øvelserne her beskrevet laves ikke med hække, men kan laves i den almindelige koordinationstræning eller som specifik opvarmning til hækkeløb. Øvelserne indøver/tilvænner kroppen til nogle af de bevægelser der kræves i hækkeløbet.

Øvelser:

- Rytmiske udspark – vigtigt at underbenet ikke sparkes ud før knæet er færdig med at løfte opad.
- I let jog laves 1. bens udspark på hvert tredje skridt.
- Rytmask bevægelse, hvor der skiftevis laves knæløft lige op og til siden.
- I let jog laves der hækkeløb over "usynlige" hække – enten på hvert eneste skridt eller med 3-skridts rytme.
- Hækkeløbsbevægelsen som rytme. 1. benet forbliver hele tiden bøjet, mens andet benet føres rundt som om en hæk skulle passeres.



3.
ØvelseGenerelle
koordinationsøvelser over
hække

Både hækkeløbere og alle andre atleter laver ofte forskellige koordinationsøvelser på hække, men som ikke har et direkte hækkeløbsspecifikt formål. Til gengæld giver det en god fornemmelse og fortrolighed med hækkene, udvikler de almene motoriske og koordinative egenskaber, samt aktiverer mange af de muskler, der alligevel bruges i hækkeløbstræningen.

Øvelser:

- Stående på siden køres benet strakt rundt om hækken i små cirkler
- På siden af hækkene passeres hækkene sidelæns med enten bøjet ben, strakte ben eller skiftevis strakt og bøjet. Let hopperytme på siden. Afstand 2-4 fod (se billede til højre).
- Can-can løb med strakte ben på siden af hækkene. Begge ben over alle hække.
- Øvelsen ovenfor kan varieres i uendelighed med forskellige armpositioner og med medicinbolde mv.
- Hækkeløbsspassager på siden med 2. benet uden at røre jorden med 2. benet mellem hver hæk. Afstand 3-5 fod.
- Gående passeres hække uden mellemskridt. Afstand 3-4 fod.
- Med rytme passeres hække uden mellemskridt. Afstand 4-7 fod.
- Pendulbevægelser med benene. En gang med hvert ben forrest samt en gang med dobbeltrytme.
- 1. benet passerer hækken på midten med bøjet knæ. 2. benet løftes i en bue rundt om hækken og højt op, så der spændes på ydersiden/bagsiden af ballen.
- På midten af hækken løftes knæ op, mens hækkene passeres sidelæns med rytme
- Samme øvelse med 3 små mellemhop på 2. benet inden næste hæk passeres. 1. benets knæ/lår holdes i vandret i alle 3 mellemhop.
- Samme øvelser som de hækspecifikke men med vægtskiver (1-2½ kg) i hænderne. Er specifik styrke samt ekstra fokus på armenes bevægelser.



2. trin

**Lære speciel
hækbevægelighed**

INDHOLD

- Øvelser uden hække
- Øvelser med hække

1. Øvelse

Øvelser uden hække



Øvelserne er typisk placeret i opvarmning eller som indledning til selve hækkeløbstræningen. De kan også bruges i bevægelighedstræningen. Øvelserne imiterer nogle af de positioner, man når ud i under det færdige hækkeløb.

Øvelser:

- Udstrækning siddende i hækkeløbsposition – flekset fodled på 2. benet og 90 graders vinkel mellem 1. og 2. benet.
- Samme øvelse med dynamiske bevægelser frem over det strakte 1. ben med modsatte hånd.
- Siddende benskift – siddende i hækkeløbsposition skiftes til modsatte bens hækkeløbsposition og modsatte arm føres frem. Kan evt. laves hvor andet benet bøjes ind foran i starten i stedet for om bagved.
- Rullende – tilbage og røre jorden med begge ben over hovedet og frem og røre 1. benets tå med modsatte hånd.



1. Øvelse

Øvelser uden hække (fortsat)



- Bensing med strakt 1. ben.
- Bensing med knæløft og tilbagetryk – både med sprintben og 2. ben til hæk.



- Baglårsgang – let gang, hvor man på hvert skridt med relativt strakt ben og relativt strakt ryg går ned og rører den ene fod.

- Siddende hækkeløbsstilling, hvor der "løbes" med armene, og på hvert 3. "skridt" dykker overkroppen ned til angreb.
- Hofte spagatvip – med mest mulig spredte ben vippes der frem og tilbage.



1. Øvelse

Øvelser uden hække (fortsat)



- Siddende hækkeløbsstilling, hvor der rulles ud over det strakte 1. ben, og modsatte ben sættes i så der rulles rundt og endes i spejlvendt benposition (se nedenfor).



2. Øvelse

Øvelser med hække



Disse øvelser kan også laves i starten af hækkeløbskoordinationen, men der er et relativt stort pres på smidigheden ved øvelserne, så en vis forsigtighed tilrådes i starten.

Øvelser:

- Omvendt hæk-stræk – en hæk vendes omvendt, og angrebsbenet placeres på undersiden. Man vipper frem og tilbage.
- 2. ben over en hæk – stående og holde fast i rækværk, sættes der af med 2. benet samtidig med at armene trækker kroppen frem. Når 2. benet passerer hækken trykkes der aktivt ned og hoften presses frem.
- 1. bens angreb frem mod mur – gående frem mod mur, hvor lav hæk står 20 cm fra muren – der angribes med bøjet 1. ben, og når foden har kontakt med muren, presses hoften frem. Se nedenfor.
- Gående hækkeløbskoordination under hække – gå under en hæk ved at presse ned i hækkeløbsposition. Når man er under hækken, presses frem med 2. benet uden at kroppen drejes til siden eller bagud. Se nedenfor.



3. trin

Lære grundlæggende om acceleration og løb til 1. hæk

INDHOLD

- Start fra blok og løbe 8 skridt
- Start fra blok og løbe 8 skridt med hækpassage
- Start fra blok og løbe 8 skridt
– fokus på 4 lange/4 korte

1. Øvelse

Start fra blok og løb 8 skridt

En almindelig blokstart laves, og der løbes 8 skridt frem til et mærke, som skal markere, hvor man burde sætte af, hvis en hæk skal passeres.



Træningstip

Fodisættet skal være så tæt på mærket som muligt.

Placer evt. en hæk i banen ved siden af, hvor at man visuelt får en bedre fornemmelse af hvor afsættet bør være i forhold til hækken

2. Øvelse

Start fra blok og løb 8 skridt med hækpassage

Som 1. øvelse – dog inkl. en hækpassage. Man kan med fordel flytte hækken så den passer bedre med de 8 skridt. I starten kan man sagtens afvige fra de hækafstande reglerne tilsiger, men blot fokusere på at indlære den rette rytme.



3. Øvelse

Start fra blok og løb 8 skridt – fokus på 4 lange/ 4 korte

Igen som ovenfor. Dog kan man ligge markeringer ved de første par skridt, så der kommer fokus på at få god skridtlængde i starten.

4. trin

Lære forståelse for
3-skridtsrytme
mellem hække

INDHOLD

- Lære at løbe med 3 skridt
- Lære at løbe hurtigt med 3 skridt mellem hække

1. Øvelse

Lære at løbe med 3 skridt

Sæt små hække op, som der løbes med 3 skridt imellem, ved at man skal træde i en hula-hop ring for hvert skridt. Afstand mellem ringene 80-130 cm.



2. Øvelse

Lære at løbe hurtigt med 3 skridt mellem hække

Løb over meget lave hække, der placeres så de præcist passer på 3 skridt mellem hækkene, så der kan komme fokus på at løbe hurtigst muligt med 3 skridt.



5. trin

Lære at forcere
forhindringer i fart

INDHOLD

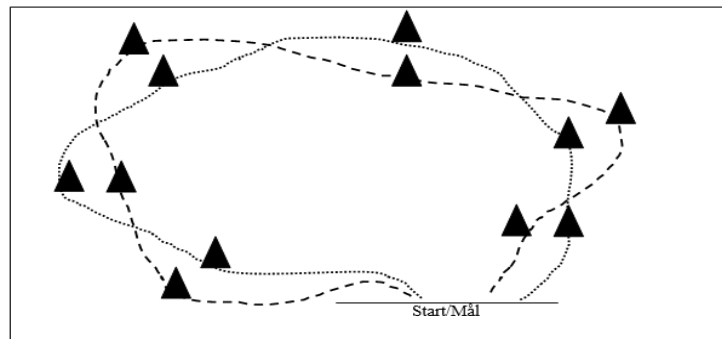
- Løb i cirkler/"stafetbaner" med forhindringer
- Fokus med fart så forhindringerne passeres uden større omtanke

1. Øvelse

Løb i cirkler/"stafetbaner" med forhindringer

Udgangspunktet er, at øvelsen ikke laves som decideret lang hæk træning, men bliver en øvelse, hvor fokus ligger på gennemførelsen af en bane.

Man løber en given distance, som fx kunne være en cirkel på en græsplæne, hvor der med jævne mellemrum er en forhindring. Størrelsen på forhindringen bør være så lille, at den ikke skræmmer nogen – eksempelvis nogle 30 cm kegler, små "returhække" eller papforhindringerne i indendørsatletikpakken. Man kan eksempelvis også løbe "slalom" i cirklen som en udvidelse, hvor banen bruges som en stafetbane – se illustration.



2. Øvelse

Fokus med fart så forhindringerne passeres uden større omtanke

Samme øvelse som ovenpå eller alternativt frem-og-tilbage-løb, hvor det vigtigste er, med hvilken fart forhindringerne passeres. Dermed opnås en naturlighed i at passere forhindringer i høj hastighed uden tøven. Igen er teknikken underordnet. En klassisk fejl er at fokusere så meget på tekniske specifikationer og springmåder, at man glemmer at arbejde med at turde "glemme" alt og blot springe frem imod hækken – eller i dette tilfælde forhindringen.