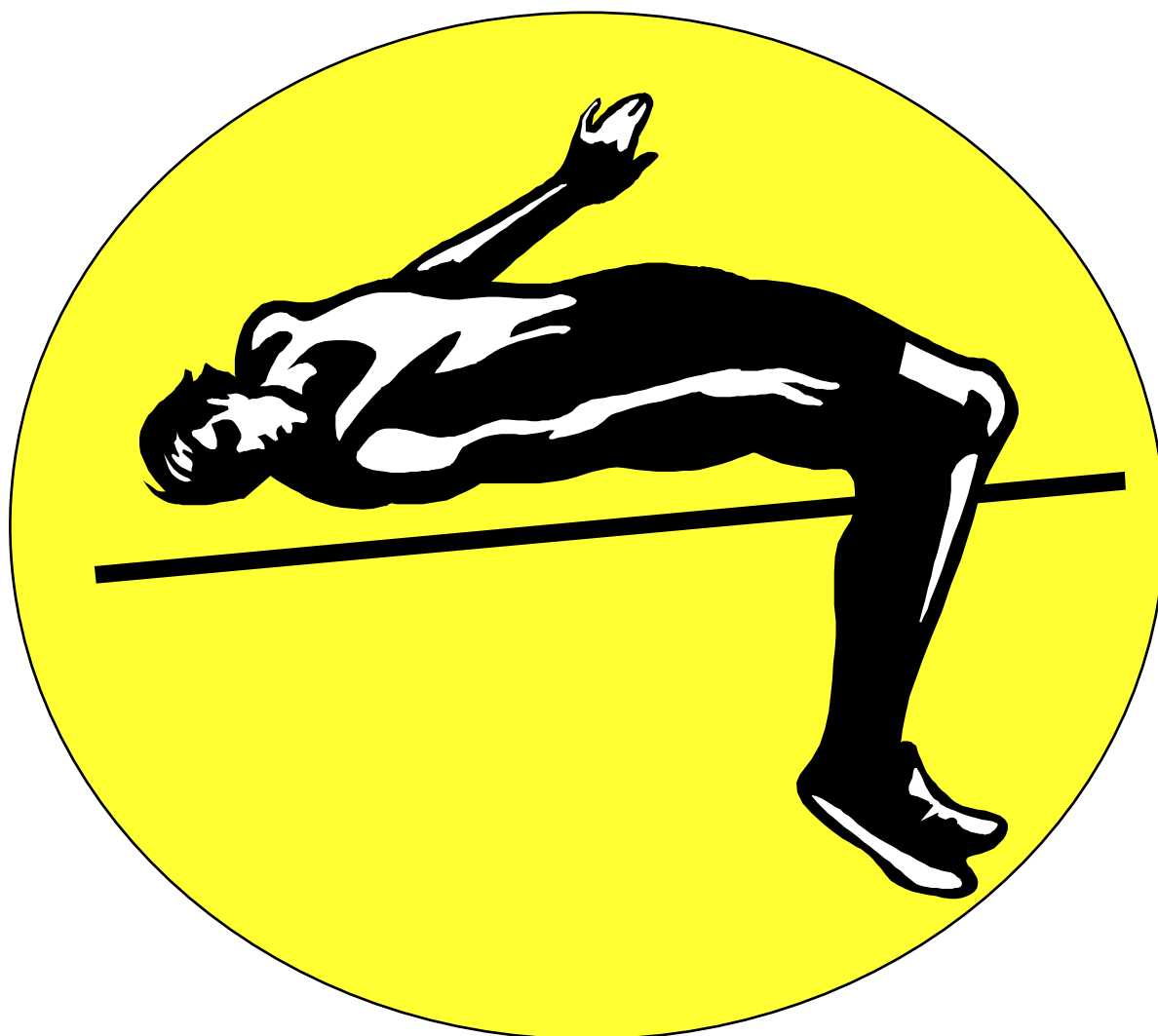


Teknisk progression

Højdespring



Den tekniske progression på dette niveau beskæftiger sig med de grundlæggende øvelser til indlæringen af højdespring. Her kan det i forhold til en praktisk, måske mere logisk og sikkerhedsmæssig indlæring af øvelserne, anbefales at man starter med at lære dem de grundlæggende principper omkring landingen (trin 5), hvorefter man kan gå videre med først afsættet (trin 3) og svæv/passage (trin 4) eller med tilløbet (trin 1) og armtræk (trin 2). Det vigtigste er at sikkerheden kommer først.

1.trin

**Lære
tilløbet**

FOKUSPUNKTER

- ◇ **Længden af tilløbet**
- ◇ **Start af tilløbet**
- ◇ **Tilløbets teknik**
- ◇ **Kropsholdningen**
- ◇ **Tilløbets sidste del**
- ◇ **Rytme**

1. trin

Lære tilløbet

Lære tilløbet

- 1 Længden af tilløbet / antallet af skridt i tilløbet, ligger på dette niveau ofte på mellem 6-8 skridt og kan være både lige og ulige.
- 2 Det mest ensartede tilløb opnås bedst via en start fra skridt stående position og altid med den samme fod forrest.
- 3, Der løbes på fodballen med høje knæløft og markeret armføring. "Høje" skridt i starten gør det nemmere at holde højt tyngdepunkt igennem tilløbet og er derfor vigtigere end en kraftfuld acceleration.
- 4 Det høje tyngdepunkt (KTP) er vigtigt, da dette blandt andet giver et optimalt udgangspunkt for selve afsættet.
- 5 Kropsholdningen er lodret, men det er vigtigt at den aktive læner sig ind i kurven.
- 6 Det er vigtigt at der sker en frekvens øgning i de sidste skridt af tilløbet.
- 7 Formen af tilløbet er normalt i "J" form, men skal tilpasses den enkelte atlets skridtlængde, således de sidste 4 skridt foregår i kurven, hvilket ofte betyder at den lige del af tilløbet begynder ca. 12 fod +/- 1-2 fod udvendigt for den nærmeste stander. (se foto under øvelse 3)

1
Øvelse

Løbe i 8-tal



Tilløbet i højdespring

Indlæring af løb i kurve øves f.eks. ved at løbe i kurve eller i cirkler, hvor radius er tæt på den der anvendes i selve tilløbet.

Ved løb i 8-tal, træner man at læne sig til begge sider, hvilket trænes ved at der opstilles 2 forskudte firkanter med en sidelængde på 6-7 meter (se foto 1.) Der løbes så rundt i dette 8-tal, (se billedserie 2.) med fokus på følgende punkter:

- Løbe med lodret overkrop og læne sig ind i kurven, det er vigtigt at de læner sig helt nede fra anklen og ikke kun fra hoften.
- Løbe højt på fodballen
- Løbe med høje knæløft
- Løbe med en jævn rytme, med kontrol.

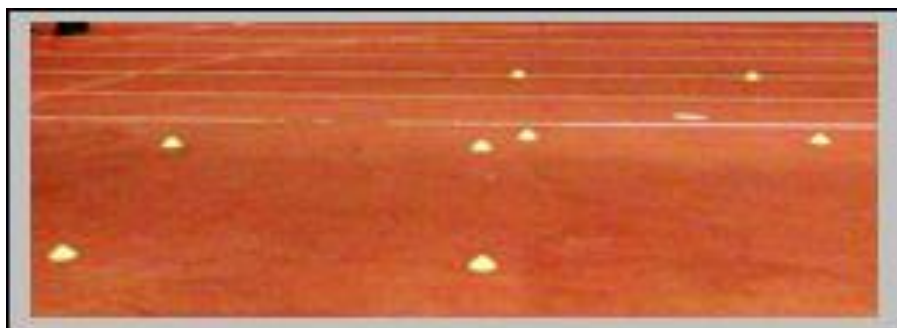
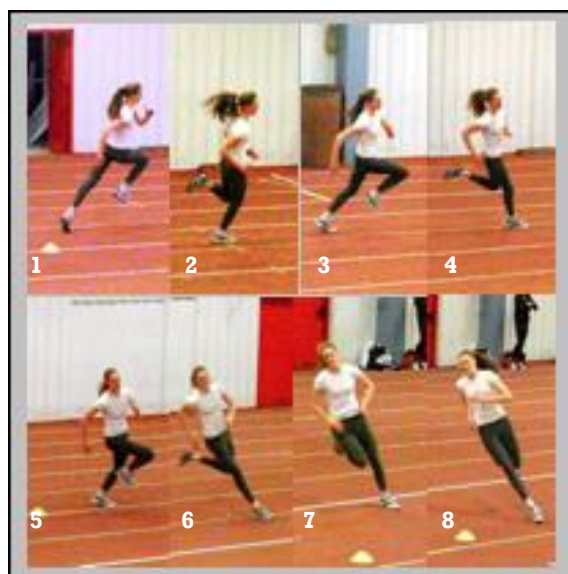


Foto 1

8-tals opstilling – hver side er ca. 6-7 meter



Billedsreihe 2: Løbe i 8-tal.

Variation (Øvelse 1):

Kan også trænes i en cirkel med en radius på ca. 4,5-5,0 meter.
Her skal man så blot træne løb i begge retninger.

2 Øvelse

Hjælpeøvelser til tilløbstræning

Koordinationsøvelser er som i andre sammenhænge, også vigtigt at anvende til indlæring af tilløbet i højdespring, derfor er det en god ide at udføre disse i kurve, 8-tal eller cirkel.

Derfor anbefales det, at de trænes ved at benytte samme opstillinger som i øvelse 1.

- Fodledsskip: (se billedserie 3.)



Billedserie 3.: Fodledsskip i kurve.

- o Aktivt fodleds arbejde, med landing på fodballen og med tryk i banen. (se 2 og 3 samt 4 og 5.)
- o Strakt stand ben og hoften højt (højt KTP)
- o Fuld udstrækning i fodledet når jorden slippes - afsættet.
- o Hurtig fleks af foden (tærne op mod skinnebenet) når den har været strakt helt igennem i afsættet.

Armene arbejder rytmisk og timet med benenes bevægelse

- Høje knæløftninger: (se billedserie 4.)



Billedserie 4.: Høje knæløftninger i kurve.

- o Fokus på at holde hoften højt og stand benet strakt. (se 1, 3 og 5.)
- o Knæene kommer så højt som muligt uden at atleten læner sig bagover.
- o Armene arbejder aktivt og timet med benenes bevægelser.
- o Man læner sig ind i kurven
- o Kan evt. også laves over mærker for at træne ensartet rytme.

- Hælløft: (se billedserie 5.)



Billedserie 5.: Hælløft i kurve.

- o Fokus på at holde hoften højt og stand benet strakt.
- o Hælen skal løftes så tæt op under sædet som muligt. (se 1, 4 og 6.)
- o Bemærk at denne øvelse kan ligne et knæløft, men fokus er her på at få hælen op under sædet, og knæet skal stikke fremad IKKE nedad. (se 1, 4 og 6.)
- o Armene arbejder aktivt og timet med benenes bevægelser.
- o Man læner sig ind i kurven

3 Øvelse

Opmåling af tilløbet.

På dette niveau er det en god ide, at det er træneren der udstikker retningslinierne for hvordan tilløbets kurve bør udformes.

- Opstillingen i foto 2, kan anvendes til dette formål og der kan opstilles en række toppe fra begge sider, således de aktive kan løbe langs disse.
- Der bør startes med 5 eller 6 skridt i tilløbet, hvoraf de sidste 4 skridt skal løbes i kurven, hvilket betyder at det er på afsætsfoden på det 5 sidste fodisæt, at der skal begyndes at drejes ind i kurven.
- Tilløbet afprøves og der foretages justeringer af startstedet.
- Når startstedet er fundet, **SKAL** det måles op af den aktive (se foto herunder 3.), som så har til opgave at huske dette til næste gang. (Træneren bør dog også skrive det ned de første gange...)
- Derefter vil der normalt over tid ske en

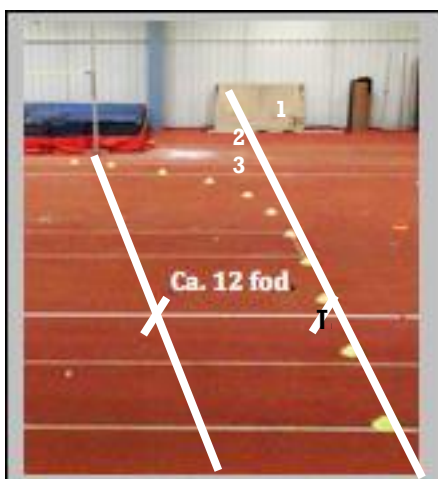


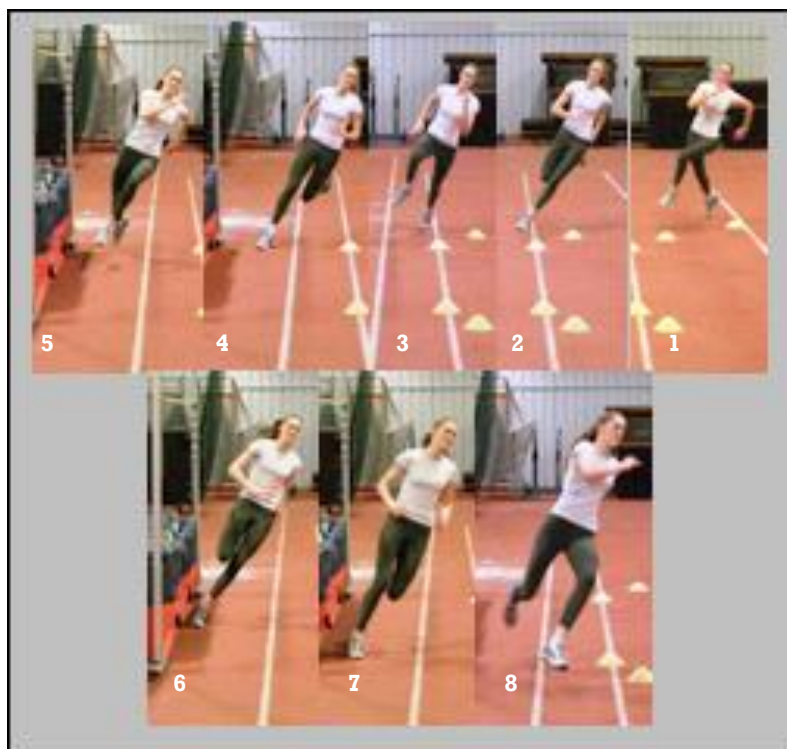
Foto 2: Opmåling af tilløb.



4
Øvelse**Tilløb i kurve,
forbi madras.**

Når tilløbet er målt op, skal dette trænes, og her er det en god ide at starte med kun at fokusere på tilløbet alene.

- Der opstilles små toppe der markerer tilløbet / kurven fra begge sider.
- Den aktive løber i kurven, fortsætter forbi madrassen og videre rundt i kurven væk fra madrassen.
- I alle tilløb skal der være fokus på følgende punkter:
 - Løbe med lodret overkrop og læne sig ind i kurven, det er vigtigt at læne sig helt nede fra anklerne og ikke kun fra hoften.
 - Løbe højt på fodballen
 - Løbe med høje knæløft
 - Løbe med en jævn rytme med kontrol.
- Bør, omend i et begrænset omfang, trænes fra begge sider.



Løbe forbi madrassen.

5
Øvelse**Tilløb i kurve med let afsæt på op madrass.**

Når tilløbet er øvet, kan fokus flyttes over på at kombinere tilløb og afsæt.

- Udføres som øvelse 4, men nu med et let afsæt op på madrassen (sakspring), således man kan tilpasse tilløbet ud fra afsætsstedet og rytmen i de sidste skridt frem mod afsættet.
- Fokus skal være på, at rytmen i løbet frem mod afsættet skal være naturlig og aktivt, hvilket vil sige at de skal "angribe" frem for at holde igen.
- Når rytmen er "naturlig" kan man fokusere lidt på om der reelt er tale om 4 skridt i kurven (5 x fod kontakter inkl. afsættet)
- En løbende tilpasning af tilløbet vil normalt være nødvendigt i den indledende fase, men derefter er det vigtigt at arbejde med ensartede tilløb.

Variation:

Det ensartede tilløb kan også trænes med løb over lave hække i kurven.

Sakspring fra tilløb i kurve.

2.trin

**Lære
armtrækket.**

FOKUSPUNKTER

- ◇ **Armtrækket er naturligt**
- ◇ **Må ikke reducere tilløbshastigheden**

2.trin

Lære armtrækket.

Der er i højdespring grundlæggende tale om enten dobbelt eller enkelt armtræk. Dette variere fra person til person, men som udgangspunkt vil springere med et hurtigt tilløb ofte bruge enkelt armtræk, mens springere med et langsommere og mere kraftfuldt tilløb ofte anvender dobbelt armtræk. Vi vil derfor her se på begge typer af armtræk

FOKUS PUNKTER:

Det er vigtigt at armtrækket er så naturligt som muligt og dermed medvirker til at optimere afsættet.

Fokus skal også være på at armtrækket ikke må reducere tilløbshastigheden.

1a
Øvelse

Gående indlæring af armtræk. (dobbelt armtræk, her til afsæt på V-fod.)

Øvelsen udføres gående V-H-V

- Ved næstsidste fodisæt (H.ben) er V.arm fremme og H.arm tilbage. (se 3)
- H.arm holdes tilbage, og V.arm kører tilbage, mens kroppen og V.ben passerer H.ben (understøtningen). (se 3 til 5)
- Når afsætsfoden (V.ben) rammer jorden er begge arme bag kroppen. (se 5 til 6)
- Begge arme og svingbenet (H.ben) føres frem/op i en bevægelse der er timet med selve afsættet, som her blot markeres. (se 6 til 9)
- Armene stoppes ved ca. vandrette overarme, mens hænderne er over hovedet. (se 8 til 9)
- Øvelsen gentages flere gange efter hinanden f.eks. 6-10 x i hver serier.



Øvelse til indlæring af dobbelt armtræk

1b
Øvelse

Gående indlæring af armtræk. (enkelt armtræk, her til afsæt på V-fod.)

Øvelsen udføres gående V-H-V

- ◇ Ved næstsidste fodisæt (H.ben) er V.arm fremme og H.arm tilbage. (se 3)
- ◇ I det sidste skridt frem mod afsættet på V.ben føres armene diagonalt som i et alm. Løbeskridt. (se 6 til 7)
- ◇ Når afsætsfoden (V.ben) rammer jorden er højre arm således allerede på vej opad, hvorfra den i en timet bevæget med afsættet, strækkes helt op over hovedet. (se 7 til 9)
- ◇ Venstre arm vil i de fleste tilfælde følge svingbenet (H.ben) og føres frem/op i en bevægelse der er timet med selve afsættet, som her blot markeres. (se 8 til 9)
- ◇ Øvelsen gentages flere gange efter hinanden f.eks. 6-10 x i hver serie.



Øvelse til indlæring af enkelt armtræk.

2a
ØvelseHink / 2 skridt i en cirkel med
fokus på dobbelt armtræk,
her til afsæt på V-ben.

Øvelsen udføres i en cirkel med en radius på ca. 5 meter.

- Der "løbes" 2 skridt i kurven og sættes af på det indvendige ben = afsætsbenet . (se 1 til 4)
- De 2 løbeskridt giver 3 x fodkontakt inkl. afsættet, her V-H-V (se 1,2 og 4)
- Afsættet (hinket) på V-ben, skal være opad rettet, men uden et stem, så man ikke mister fart. (se 4 til 5)
- Man lander på afsætsbenet igen (= et hink.) (se 8) Derefter 2 skridt og et nyt afsæt.
- Fokus på at læne sig ind i kurven.
- Fokus på armtrækket som beskrevet i øvelse 1A
- Det er ofte en god ide at starte med gå rundt i kurven og så derfra gradvis øge hastigheden, når den aktive gradvis får mere og mere kontrol over armenes bevægelse.
- Det er vigtigt med mange gentagelser af dette i starten, så armtrækket indlæres så hurtigt som muligt.



2b
Øvelse

Hink / 2 skridt i en cirkel med fokus på enkelt armtræk, her til afsæt på V-ben

Øvelsen udføres i en cirkel med en radius på ca. 5 meter.

- Der "løbes" 2 skridt i kurven og sættes af på det indvendige ben = afsætsbenet. (se 5 til 8)
- 2 skridt er lig 3 x fodkontakt inkl. afsættet, her V-H-V. (se 2,4 og 5)
- Afsættet (hinket) på V-ben, skal være opad rettet, men uden et stem, så man ikke mister fart. (se 5 til 8)
- Man lander på afsætsbenet igen (= et hink.)
- Derefter 2 skridt og et nyt afsæt.
- Fokus på at læne sig ind i kurven.
- Fokus på armtrækket som beskrevet i øvelse 1 B
- Det er ofte en god ide at starte med gå rundt i kurven og så derfra gradvis øge hastigheden, når den aktive gradvis får mere og mere kontrol over armenes bevægelse.
- Det er vigtigt med mange gentagelser af dette i starten, så armtrækket indlæres så hurtigt som muligt.



Hink / 2 skridt med enkelt armtræk.

3.trin

**Lære
afsættet.**

FOKUSPUNKTER

- ◇ **Korrekt fodisæt**
- ◇ **Lænet position ved afsættet**
- ◇ **Fodisættet skal ske aktivt**
- ◇ **Hurtigt armtræk**
- ◇ **Ikke læne sig ind mod madrassen**

3.trin

Lære afsættet.

Afsættet i højdespring skal omsætte horisontal hastighed til et vertikalt "løft". Sakse spring er en vigtig træningsøvelse på dette niveau, da der ved udførelsen af denne, er fokus på lodret overkrop i selve afsættet. Rent motorisk tilrådes det endvidere, at der trænes afsæt fra begge sider i denne alder.

FOKUS PUNKTER:

- ◇ Gennemgang af korrekt fodisæt i afsættet.
Foden skal placeres i løberetningen og IKKE parallel med madrassen.
Foden rammer jorden ca. 2-3 fod fra madrassen.
- ◇ I det sidste skridt frem mod afsættet, skal underkroppen "overhale" overkroppen på vej mod en tilbage lænet position ved fodisæt til afsættet.
- ◇ Afsætsfoden skal føres frem langs jorden med flexet fod og fodisættet skal ske i en aktiv, gribende og bagudrettet bevægelse på et næsten strakt afsætsben.
Afsætsfoden skal ramme jorden med hele foden, fra en let kontakt med hælen og fodens yderside.
- ◇ Hurtigt armtræk og svingben skaber et effektivt afsæt med minimal bøjning i afsætsbenet.
- ◇ Fokus på ikke at læne sig ind mod, eller falde ind mod, madrassen i afsættet.

1
Øvelse

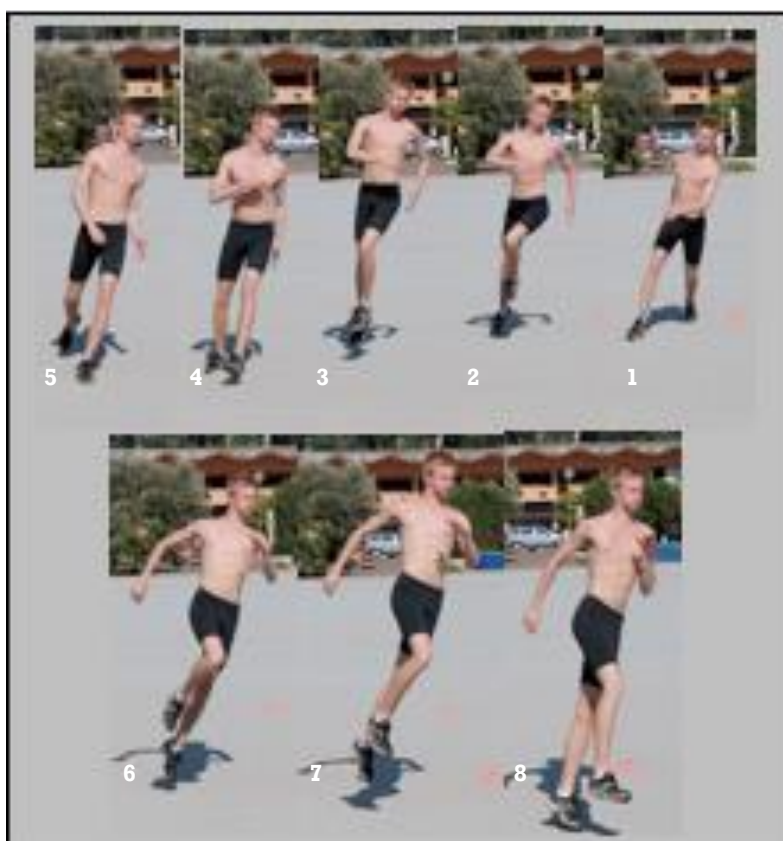
Gadedrengenhop

Øvelsen udføres med afsæt og landing på det samme ben, hvorefter der så tages et skridt og sættes af og landes på det modsatte ben, o.s.v.

- Der skal i hvert afsæt fokuseres på fuld udstrækning i fod-, knæ- og hoftelod.
- Udføres her med diagonalt armtræk med den forreste hånd op foran ansigtet, men for dem der springer med dobbelt armtræk, bør øvelsen udføres med dobbelt armtræk.
- Løft af svingbenet skal times med armtrækket og afsæt og føres op mod vandret lår.
- Fokus på en hurtig udførelse af det skridt der tages når der skiftes ben.
- Fokus på et forholdsvis opad rettet afsæt, men der må ikke være tale om et stem, da man derved mister meget af farten fremad.
- Kort tid på jorden (sidste skridt + afsæt) og lang tid i luften (svævet).

NOTE:

Ofte en fordel af lave et kraftigt afsæt på foden indvendigt i kurven, og kun et "løst/let" afsæt på foden udvendigt i kurven



Gadedrengenhop i kurve.

2a
Øvelse

Gående indøvning af afsættet i kurve / cirkel, her til afsæt på V-ben.

Øvelsen udføres med udgangspunkt i øvelse 1A under.:
Trin 2 (Lære armtræk.)

Dobbelt armtræk.

- Udføres gående V-H-V (se 2,4 og 6)
- Ved næstsidste fodisæt (H.ben) er V.arm fremme og H.arm tilbage. (se 3)
- H.arm holdes tilbage, og V.arm kører tilbage, mens kroppen og V.ben passerer H.ben (understøtningen). (se 4 til 5)
- Kroppen lænes let tilbage i fasen, hvor afsætsfoden er på vej frem til afsættet. (se 4 til 6)
- Når afsætsfoden (V.ben) rammer jorden er begge arme bag kroppen og kroppen en smule bagoverlænet. (se 5 til 6)
- Begge arme og svingbenet (H.ben) føres frem/op i en bevægelse der er timet med selve afsættet. (se 5 til 7)
- Svingbenet føres i afsættet til vandret lår og armene stoppes ca. ud for ansigtet. (se 6 til 8)
- Øvelsen gentages flere gange efter hinanden f.eks. 6-10 x i hver serie.



Gående indlæring af afsæt med dobbelt armtræk.

2b
Øvelse

Gående indøvning af afsættet i kurve / cirkel, her til afsæt på V-ben.

Øvelsen udføres med udgangspunkt i øvelse 1.B. under.:
Trin 2 (Lære armtræk.)

Enkelt armtræk.

Udføres gående V-H-V

- Ved næstsidste fodisæt (H.ben) er V.arm fremme og H.arm tilbage. (se 3)
- I det sidste skridt frem mod afsættet på V.ben føres armene diagonalt som i et alm. løbeskridt. (se 4 til 6)
- Kroppen lænes let tilbage i fasen, hvor afsætsfoden er på vej frem til afsættet. (se 4 til 6)
- Når afsætsfoden (V.ben) rammer jorden er højre arm således allerede på vej opad, hvorfra den i en timet bevæget med afsættet, strækket helt op over hovedet. (se 5 til 8)
- Venstre arm vil i de fleste tilfælde følge svingbenet (H.ben) og føres frem/op i en bevægelse der er timet med selve afsættet.
- Svingbenet føres i afsættet til vandret lår og V-arm stoppes normalt ca. ud for ansigtet.
- Øvelsen gentages flere gange efter hinanden f.eks. 6-10 x i hver serie.



Gående indlæring af afsæt med enkelt armtræk.

3
Øvelse

Gadedrengenhop med forskellig fokus:

Øvelse 1. = Gadedrengenhop, er grundøvelsen her. Udføres her ikke i kurve, men lige ud og nu med fokus på forskellige elementer i udførelsen.

3.A.: Gadedrengenhop udført med fokus på at springe mest muligt opad, dog uden at man taber for meget fart fremad.

3.B.: Gadedrengenhop udført med fokus på en hurtig rytme = et hurtigt og aktivt skridt mellem hvert afsæt.

3.C.: Gadedrengenhop udført med fokus på fuld udstrækning af afsætsbenet og hele kroppen, fokus på at hoften er med fremme og ikke stikker bagud når svingbenet er højest, samt at kroppen holdes lodret.

4 Øvelse

Højdehopsa med forskellig fokus

Højdehopsa, er gadedrengehop, hvor der sættes kraftigt af på afsætsbenet, mens der er tale om et passivt afsæt på det modsatte ben. Der sættes altså i denne øvelse kraftigt af på hvert andet afsæt. Udføres med fokus på forskellige elementer i udførelsen. Øvelserne kan med fordel udføres i en kurve/cirkel

4.A.: Højdehopsa udført med fokus på at springe mest muligt opad, dog uden at man taber for meget fart fremad.

4.B.: Højdehopsa udført med fokus på en hurtig rytme = et hurtigt og aktivt skridt, frem mod afsættet på afsætsbenet.

4.C.: Højdehopsa udført med fokus på fuld udstrækning af afsætsbenet og hele kroppen, fokus på at hoften er med fremme og ikke stikker bagud når svingbenet er højest, samt at kroppen holdes lodret



5
ØvelseHink / 2 skridt i kurve / cirkel,
her med afsæt på V-ben.

Øvelsen udføres som tidligere nævnt i en cirkel eller kurve med en radius på ca. 4,5-5,0 meter.

- Der "løbes" 2 skridt i kurven og sættes af på det indvendige ben = afsætsbenet. (se 3 til 5)
- De 2 løbeskridt giver 3 x fodkontakt inkl. afsættet, her V-H-V (se 1,2 og 3)
- Afsættet (hinket) på V-ben, skal være opad rettet, men uden et stem, så man ikke mister fart.
- Man lander på afsætsbenet igen (= et hink.) (se 7 til 8)
- Derefter 2 skridt og et nyt afsæt.
- Fokus på:
 - At læne sig ind i kurven.
 - At kroppen et let tilbage lænet i selve afsættet (Altså lænet både indad i kurven og let bagover.) (se 4 til 5)
 - De 2 løbeskridt skal være aktive og specielt det sidste skal være hurtigt.
 - Kraftigt opadrettet afsæt.



Variation:

Øvelsen bør i denne alder trænes på begge ben og altså begge veje rundt i cirklen / kurven.

Hink / 2 skridt i kurve.

6
ØvelseOpspring efter f.eks.
basketball kurv

Højdespringsafsæt/ opspring efter en basketball kurv fra 3-5 skridt tilløb i et J – formet tilløb.

- ◇ Afsættet bør ske ca. 3 / 2 fod fra kurven i løbsretningen.
- ◇ Armen (enkelt armtræk) eller armene (dobbel armtræk) skal op til kurven og gerne rører nettet eller ringen på kurven, afhængig af springerens kapacitet.
 - Svingbenet føres til vandret, i selve afsættet og sænkes undervejs i svævet. (se 6 til 10)
 - Man lander normalt på afsætsbenet eller på begge ben. (se 10)



opspring til basketkurv

7
Øvelse

Sakse spring fra kort tilløb

Øvelsen udføres som sakspring med afsæt på benet længst væk fra madrassen = det indvendige ben i tilløbskurven. (se 3 til 4)

- Svingbenet føres mere eller mindre strakt op til og over overliggeren, hvorefter afsætsbenet følger efter og man "sakser" over overliggeren med oprejst overkrop. (se 4 til 8)
- Fokus på:
 - At læne sig ind i kurven, og dermed væk fra madrassen, i tilløbet.
 - At hele højre side af kroppen (ved afsæt på H-ben) er helt strakt igennem og lodret i det øjeblik afsætsfoden slipper jorden. (se 4)
 - At springeren IKKE knækker i overkroppen, i de sidste skridt og i afsættet, så overkroppen "vælder" ind mod overliggeren. (se 2 til 4)

Variation:

Øvelsen bør i denne alder / på dette niveau trænes på begge ben, altså fra begge sider.

Det kan være en fordel at afsættet sker på en lav (ca. 10 cm.) kasse. (se foto härunder)

Det kan også være en fordel at overliggeren under træningen er skæv og er lavere i "fodenden" altså lavest i den modsatte ende af hvor afsættet sker.



Sakspring fra kort tilløb.

Note:

Husk at det IKKE giver mening at springe fra jorden efter at have sprunget fra kasser. Træningen på kasser skal derfor altid placeres efter alm. spring eller i pas hvor der kun springes på kasser.

4.trin

**Lære svæv
og passage**

FOKUSPUNKTER

- ◇ **Fokusere på svingbenets arbejde**
- ◇ **Fokusere på armtrækkets arbejde**
- ◇ **Rotation omkring overliggeren**

4.trin

Lære svæv og passage.

Indlæring af svæv og passage bygger i høj grad på indlæring af kropskontrol frit svævene i luften og dermed en fornemmelse af at føle sig sikker når man med ryggen til overliggeren passere denne.

Det er derfor vigtigt, at der i første omgang fokuseres på sikkerhed og tryghed i de øvelser der benyttes på dette niveau.

Derudover er det vigtigt, at de aktive forstår at tilløbet, centrifugal-kraften og afsættet altid vil bringe dem ind på madrassen og at de via træningsøvelser oplever dette og dermed opnår tryghed.

FOKUS PUNKTER:

- ◇ I afsættet og opspringet, skal der fokuseres på svingbenets og armtrækkets arbejde ind foran kroppen for at skabe rotation om den lodrette akse og den aktive skal opleve denne rotation og den rygvendte position / passage dette giver.
- ◇ Den fulde udstrækning i afsættet og ikke mindst hoftens udstrækning giver de bedste forudsætninger for en optimal passage af overliggeren.
- ◇ Når afsættet, svingbenet og armtrækket er gennemført kan den aktive på dette niveau, begynde at bøje kroppen bagover, hvorved rotation omkring overliggeren forstærkes.
- ◇ Hovedet vil når det bøjes bagover, forstærke svajet i ryggen, **men** det kan ikke anbefales, at man begynder at fokusere for meget på dette, før man nærmer sig en springhøjde der modsvarer ens egen kropshøjde. Et for tidligt fokus på dette vil ofte medfører, at de unge ikke får gennemført deres afsæt optimalt, og/eller at de søger alt for meget ind mod overliggeren, frem for at søge opad.
- ◇ En del af øvelserne i dette afsnit bygger videre på øvelserne i afsnit 3, hvorfor det anbefales at man har trænet disse inden man tager hul på dette trin.

1
ØvelseStående højde med
tryllesnor

Øvelsen udføres med samlet (2 bens) afsæt og udføres stående med ryggen til madrassen, ca. 1½ fod fra denne.

- Det anbefales at man anvender en tryllesnor (elastik) som overligger, da man derved indledningsvis, fjerner usikkerheden omkring det at lande på en hård overligger. I starter kan det endda være en god ide at træner uden nogen som helst "overligger".

Selve udførelsen bør ske på følgende måde:

- Start med armene løftet over hovedet. (se 1)
- Derfra trækkes armene hurtigt ned og om bagved kroppen, mens man bøjer i benene til ca. 100-120 grader i knæleddet. (se 2)
- Derfra skal der så, med det samme og i den samme bevægelse, ske en hurtig udstrækning af hele kroppen = et samlet afsæt, som primært forgår opad, men også en smule bagud, så man kommer ind på madrassen. (se 2 til 3)
- Armtrækket fra den dybe position skal foregå foran kroppen og armene skal times med afsættet så de stoppes i det øjeblik fødderne slipper jorden. Her skal de befinde sig så overarmene er ca. vandret ud for skulderne, der også er løftet op mod hovedet.
- Armtrækket og det let bagudrettede afsæt skaber en bagover rotation, som er med til at bringer springeren dels over overliggeren, dels ind på madrassen.
- Når hoften har passeret tryllesnoren, skal der ske en sammenlukning i hofte leddet, så benene og ikke mindst underbenene går fri af tryllesnoren. Dette forstærkes ved at benene strækkes i knæleddet samtidig med at man knækker sammen i hofteleddet. (se 4 til 5)
- Landingen i madrassen skal ske som beskrevet under 5. trin som omhandler indlæring af landingen.

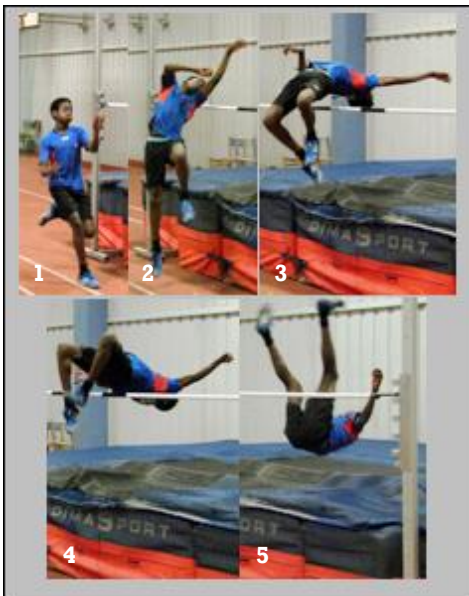


2 Øvelse

Flop fra kort tilløb

Øvelsen udføres i starten fra skridt stående position og for det meste med et meget kort tilløb = 2-3 skridt i en kurve, afhængig af med hvilken fod man helst vil starte sit tilløb.

- ◇ Det anbefales, at man med så kort tilløb, ikke starter fra en start med samlede fødder.
- ◇ Det er vigtigt, at tilløbet og det efterfølgende afsæt sker som beskrevet i 3. trin, således springeren befinder sig i en lodret kropssposition når jorden slippes, samt at svingbenet er nået til vandret og overarmene befinder sig omkring skulder højde.
- ◇ På foto 2 af billedserien ses et "typisk" afsæt, hvor udøverer "knækker" ind mod over-liggeren og altså ikke holder en strakt og lodret kropssposition (højre side) i afsættet.
- ◇ I det øjeblik jorden slippes, starter selve svævet og passagen af overliggeren.
- ◇ Rotationen omkring længdeaksen fortsættes, således man opnår en fuldstændig rygvendt position.
- ◇ Centrifugal kraften der kaster springeren ind mod madrassen bidrager til den sideløbende rotation omkring tværaksen, som forstærkes når man indleder svajet i ryggen, hvorved kroppen begynder sin bevægelse fra en lodret strakt krop en svajet vandret krop.
- ◇ Armene holdes højt indtil skulderne er ca. ud for overliggeren, hvorefter de sænkes, men ellers bør der ikke fokuseres så meget på armene i denne alder / på dette niveau. Det er dog fortsat vigtigt at armene holdes fri af og væk fra kroppen når man lander i madrassen.
- ◇ Når hoften har passere overliggeren, skal der ske en sammenlukning i hofteleddet, så benene og mindst underbenene går fri. Dette forstærkes ved at benene strækkes i knæleddet samtidig med at man knækker sammen i hofte leddet. (se 3 til 5)
- ◇ Landing på ryggen i madrassen.



Variation:

Øvelsen bør i denne alder, trænes fra begge sidder og dermed også med afsæt på begge ben.

Antal skridt i tilløbet kan øges til 4-5 skridt fra skridt stående.

3 Øvelse

Flop fra kort tilløb med afsæt på en lav kasse

Øvelsen udføres i hovedtræk som øvelse 2, nu blot med afsættet på lav (ca. 10 cm.) kasse.

- Formålet med denne øvelse er dels at give springeren lidt ekstra tid til at udføre svæv og passage med en forholdsvis lav hastighed, ligesom rytmen i det sidste skridt bliver hurtigere, da afsættet jo sker på en lav kasse.
- I forhold til udførelsen, er det det samme som i øvelse 2, dog skal der her være lidt mere fokus på en korrekt landing i madrassen, da man jo kommer fra en højere højde.



Variation:

Øvelsen bør trænes fra begge sidder og dermed også med afsæt på begge ben.

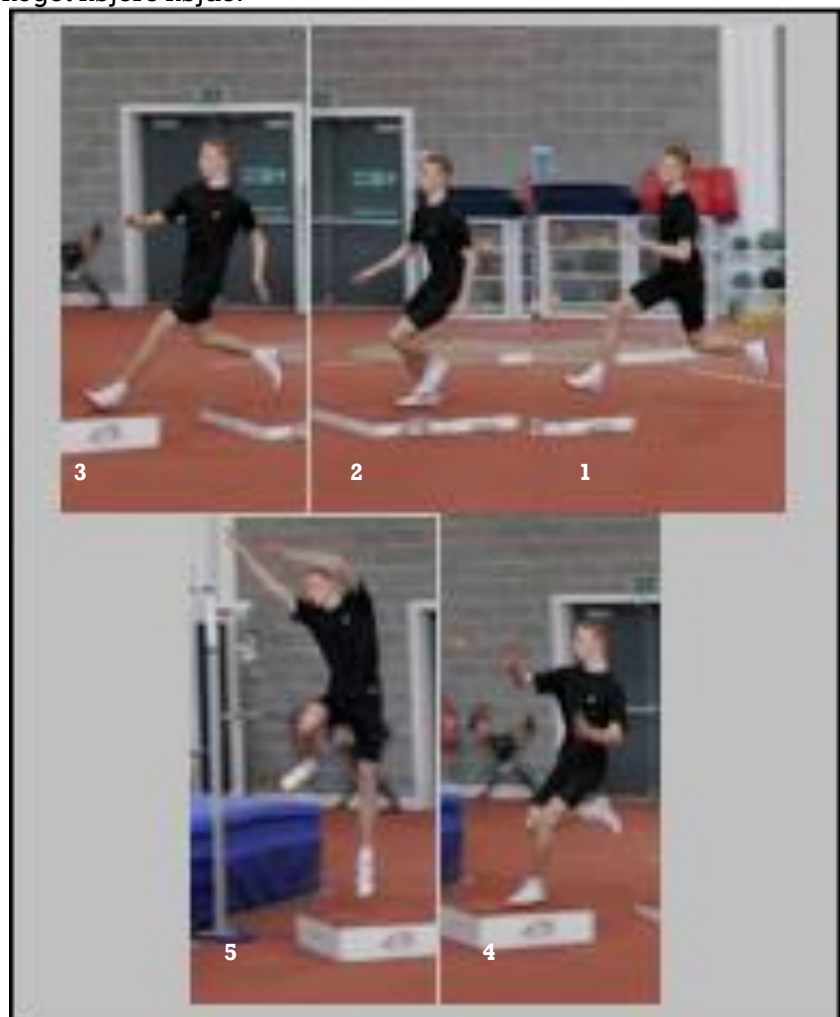
Antal skridt i tilløbet kan øges til 4-5 skridt fra skridt stående.

4
ØvelseFlop fra kort tilløb med
tilløb og afsæt på 10 og
20 cm kasser

Udføres i hovedtræk som øvelse 3, nu blot udført med 2 kasser.

Næstsidste fodisæt i tilløbet sker på en ca. 10 cm. kasse, og afsættet sker på en ca. 20 cm høj kasse.

Formålet med denne øvelse er dels at give springeren endnu mere ekstra tid til at udføre svæv og passage med en forholdsvis lav fart, ligesom rytmen i de sidste 2 skridt af tilløbet bliver hurtigere, da disse jo sker på de to kasser. Øvelsen har også et "mentalt element" da man jo her kommer til at springe på højder man normalt ikke springer på, logsom der jo er et "fare" moment i at skulle ramme kasserne. I forhold til udførelsen, er det det samme som i øvelse 2 og 3, omtalt lige før denne, dog skal der her være lidt mere fokus på en korrekt landing i madrassen, da man jo kommer fra en noget højere højde.

Variation

Øvelsen bør trænes fra begge sider og dermed også med afsæt på begge ben.

Antal skridt i tilløbet kan øges til 4-5 skridt fra skridt stående.

Note:

Husk at det IKKE giver mening at springe fra jorden efter at have sprunget fra kasser. Træningen på kasser skal derfor altid placeres efter alm. spring eller i pas hvor der kun springes på kasser.

5.trin

**Lære
landingen**

FOKUSPUNKTER

- ◇ **Hagen mod brystet**
- ◇ **Lande på hele ryggen eller den øverste del af ryggen**
- ◇ **Holde armene ud til siden**
- ◇ **Holde benene spredte**

5.trin

Lære landingen

SIKKERHED: Man bør aldrig springe højde og specielt flop, på en løst sammensat eller på en tyndslidt madras. Madrassen skal altid være minimum 40 cm tyk og gerne opbygget så den er ca. 50-60 cm høj. Endvidere bør den på dette niveau have en størrelse på minimum 2 x 4 meter men helst 3 x 5 meter.

Dernæst er det vigtigt at de unge har kendskab til og erfaring med, hvordan man lander sikkert på ryggen i en madras. Øvelserne der er beskrevet i dette afsnit, medvirker til at sikre dette og bør således trænes grundigt, inden man indleder egentlige højdespring fra kort eller fuldt tilløb.

FOKUS PUNKTER:

Til hvordan man lander sikkert på ryggen i en madras.

- o Hagen mod brystet.
- o Lande på hele ryggen eller den øverste del af ryggen.
- o Holde armene ud til siden, så man ikke lander på dem.
- o Holde benene spredte, så knæene ikke rammer hovedet / næsen.

1
ØvelseFaldøvelse fra gulv til
lav madras

Øvelsen udføres stående med ryggen til madrassen, som bør være omkring 40 cm. høj.

- Hovedet bøjes forover så hagen er mod brystet.(se 1)
- Armene holdes strakte ned langs siden og en 10-15 cm væk fra kroppen på begge sider. (se 2 til 4)
- Hoften presses frem ved at man spænder op i bagdelen, hvorved der opstår et let svaj i kroppen. (se 2)
- Fra denne position lader man sig falde bagover, mens man fastholder svajet, hagen mod brystet og armene ud til siden til ryggen rammer madrassen. (se 2 til 4)
- Man kan, hvis der er tale om en høj madras (50-60 cm høj) være nød til at bøje let i knæene lige inden man rammer madrassen med ryggen. (se 3-4)

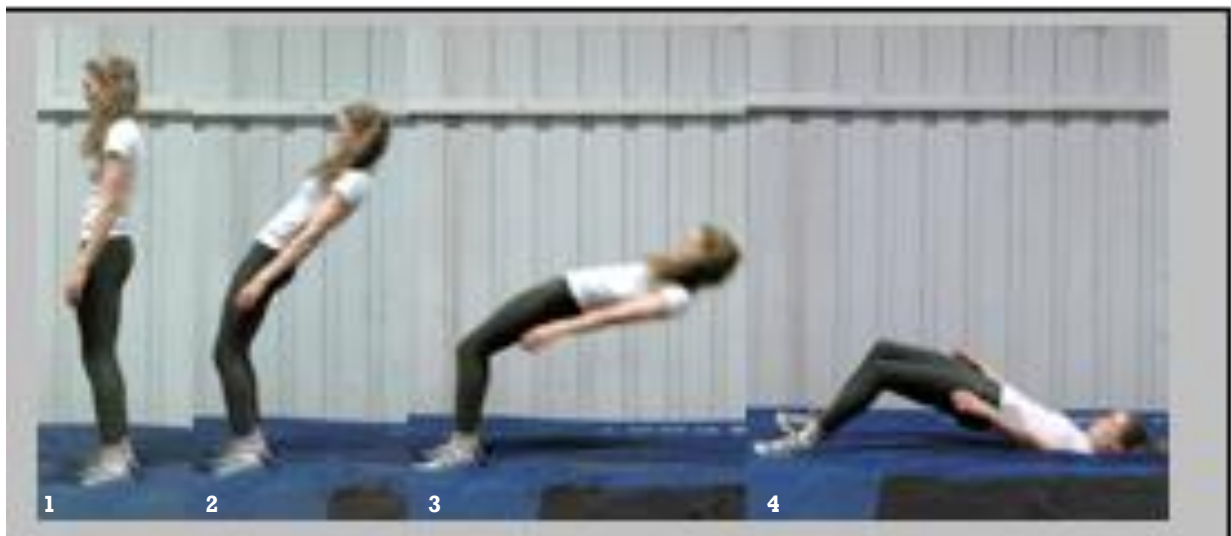


2 Øvelse

Faldøvelse på madras, lande på samme niveau som man står

Øvelsen udføres som øvelse 1, nu blot stående oppe på selve madrassen, således man nu lander på samme niveau som man står på og dermed kommer til at falde lidt længere.

- Udover det der er beskrevet i øvelse 1, herover, kan man i denne øvelse prøve at fokusere på at lande på den øverste del af ryggen. (se 4)
- Dette kan i starten indøves ved at man knækker sammen i knæleddet samtidig med at man falder bagover. – Husk hagen ind mod brystet !! (se 2 til 4)



3
ØvelseStående højde fra gulv til
madras, gerne 50 cm høj

Udføres grundlæggende som stående højde, tidligere beskrevet i Øvelse 1, 4. Trin på stående foran madrassen med ryggen til og ca. 1½ fod fra madrassen.

- Når afsættet og passage er udført, som tidligere beskrevet, skal der være fokus på landingen.
- Fokus i landingen skal være på:
 - Hagen mod brystet (se 4 til 7)
 - Lande på hele ryggen eller på den øverste del. (se 4 til 6)
 - Armene væk fra kroppen, ud til siden eller op over hovedet. (se 4 til 7)
 - Benene spredt, så knæene ikke rammer ansigtet hvis de fortsætter bagover. (se 6-7)



4
Øvelse

Stående højde fra lille kasse - ca. 20 cm høj til landing på madras

Øvelsen udføres som øvelse 3 herover, nu blot stående på en ca. 20 cm høj kasse.

- Formålet med dette er, at øge tiden i luften fra overliggeren er passeret, til man lander i madrassen.
- Dette betyder ofte, at man når at rotere endnu mere bagover og dermed lander højere oppe på ryggen. Dette skærper kravene til fokus på sikkerhed i landingen:
- Fokus områder:
 - Hagen mod brystet
 - Lande på hele ryggen eller på den øverste del.
 - Armene væk fra kroppen
 - Benene spredt, så knæene ikke rammer ansigtet hvis de fortsætter bagover.(se 6 og 7)



5 Øvelse

Flop fra kort tilløb og afsæt på 10 cm kasse og med fokus på landingen

Udføres som flop fra kort tilløb og som flop med kort tilløb med afsæt på lav kasse, beskrevet i øvelse 2 og 3 – 4. Trin

- Start fra skridt stående position med 2-3 skidt tilløb.
- Der springes på en højde, hvor man forholdsvis nemt kan passere overliggeren, så der er overskud til at fokusere på træning af landingen, og sikkerheden omkring denne.



Variation:

Antal skridt i tilløbet kan øges til 4-5 skridt fra skridt stående.

Kan gennemføre med 2 kasser, på f.eks. henholdsvis 10 og 20 cm. Hvorved faldhøjden øges.