

# Teknisk progression

## *Længdespring*



Den tekniske progression på dette niveau, beskæftiger sig med de grundlæggende øvelser til indlæringen af længdespring. Her kan det, i forhold til en praktisk og måske mere logisk indlæring af øvelserne, når der er tale om nye udøvere i 12--14 års alderen, være en fordel, at starte med øvelserne på trin 2 (lære afsættet), efterfulgt af trin 3 (lære svævet), trin 1 (lære tilløbet) og afsluttende med trin 4 (lære landingen).

**1.trin**

**Lære  
tilløbet**

## **FOKUSPUNKTER**

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

# 1.trin

# Lære tilløbet

## Lære tilløbet

Tilløbet er en af de tre vigtigste hovedfaser i et længdespring. Kort sagt så kan det siges at uden fart i tilløbet intet langt spring. Man kan således med rette påstå, at tilløbet og den hastighed og energi dette tilfører længdespringet er den vigtigste af de tre vigtige hovedfaser.

Fokus punkter:

- 1 Længden af tilløbet: Antallet af skridt i tilløbet, kan på dette niveau, ofte sættes lig med alderen. F.eks.: ( 13 år = 13 skridt)
- 2 Det mest ensartede tilløb opnås bedst via en stående start fra skridt stående position og altid med den samme fod forrest.
- 3 Der løbes på fodballen med høje knæløft og markeret armføring.
- 4 Kropsholdningen er en smule mere lodret end i alm. sprint.
- 5 Vigtigt at man som minimum fastholder og gerne også øger hastigheden, med en frekvensøgning i den sidste del af tilløbet.
- 6 Naturlig rytme og optimal hastighed er, i træningen på dette niveau, vigtigere end at ramme planken præcist.

### NOTE

De 5 hovedfaser i længdespring

Tilløb, Afsætsforberedelse, Afsæt, Svæv og Landing

# 1 Øvelse

## Opmåling af tilløbet

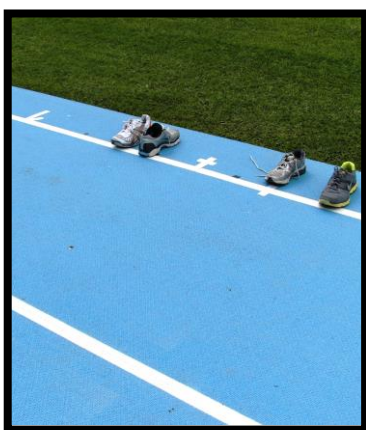


Foto 1: En række startmærker i starten af tilløbet

Øvelse til at finde ud af hvor den aktive skal starte sit tilløb første gang dette skal måles op.

- For at finde det første startsted, til et f.eks. 13 skridt langt tilløb, kan man tage 25 alm. gå skridt tilbage fra planken. (findes ved:  $13 \times 2$  gå skridt, minus et skridt – minus 1 skridt, fordi de første skridt i tilløbet ofte er lidt kortere.)
- Der kan anvendes både ulige og lige antal skridt i tilløbet, det der er mest naturligt, bør vælges.
- Ved 14 skridt er det 27 alm. skridt ( $14 \times 2$ , minus et skridt.)
- Her sættes et mærke, som så anvendes som startmærke – Dette kan være en sko el. lign. I konkurrence situationen er det vigtigt at sikre sit mærke, hvilket f.eks. kan gøres med et stykke tape på banen, under skoen. (se foto )

## 2

## Øvelse

## Starten af tilløbet

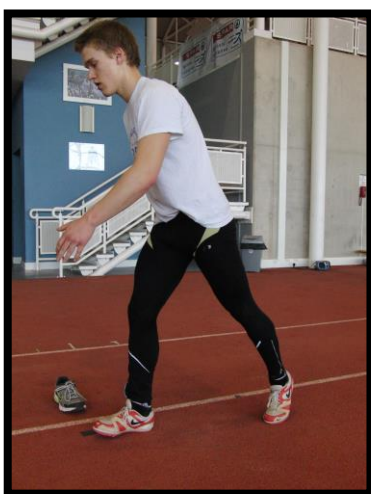


Foto: Skridt stående start position

Stå i skridt stående med den ene fod ved start mærket. Modsatte fod er bag denne og armene holdes diagonalt modsat. (se foto )

- Start fra denne position, enten som en form for faldstart, hvor man blot kører henover den forreste fod og løber derfra, eller ved at lægge vægten over på det bagerste ben og så trykke kraftigt fra / frem, og så løbe derfra.
- De første par skridt må gerne være en smule springende og dermed lidt længere end i en sprint start, hvorefter løbet indtager en mere ensartet rytme med lodret overkrop, høje knæløft, kraftigt armtræk og med minimal bøjning i standbenet.

### 3 Øvelse

## Indløb og træning af tilløbet



Foto: Lodret løbestil i tilløbet

Start træningen af tilløbet ved at man løber det 1- 2 gange, hvor afsætsstedet registreres. Første derefter bør man justere på tilløbet.

- Start mærket kan så rykkes enten frem eller tilbage, så afsættet nærmer sig det optimale afsæt midt i afsætszonen.
- Det er vigtigt, at der i træningen fokuseres på ensartet rytme og hastighed i tilløbet, frem for at have fokus på at ramme planken.
- Tilløbet gentages derefter igen yderligere en 3- 4 gange, også med en markering af afsættet.

o Der foretages så evt. en yderligere justering frem/tilbage, hvorefter tilløbet er fundet.

- Når tilløbet er fastlagt, er det vigtigt at opmåle afstanden fra planken til startmærket, enten i meter eller i fod. Denne opmåling skrives ned, så man har den klar til næste gang.

o Dette bør også gøres, når korte tilløb anvendes til træning (f.eks. 5, 7 eller 6 og 8 skridt) så man ikke hver gang, skal bruge tid på at finde startmærket til hver træning.

## 4.1 Øvelse

### Hjælpe øvelser til tilløbs- træningen



Foto: Høje knæløftninger

De følgende 4 hjælpeøvelser er særligt udvalgt, da de på hver sin måde medvirker til at indlære; ensartet rytme, løbestil og frekvens kontrol. Det anbefales derfor, at disse ofte indgår i den daglige træning, f.eks. som en del af opvarmningen.

- Høje knæløftninger:

- o Fokus på at holde hoften højt, være på fodballen og holde stand benet strakt. (se foto 4. – venstre ben.)

- o At knæene løftes så højt som muligt uden at man læner sig bagover.

- o Knævinklen på det løftede ben danner en spids vinkel. (se foto . – højre ben.)

- o At armene arbejder aktivt.

- o Kan evt. også udføres med mærker, for at træne ensartet rytme.

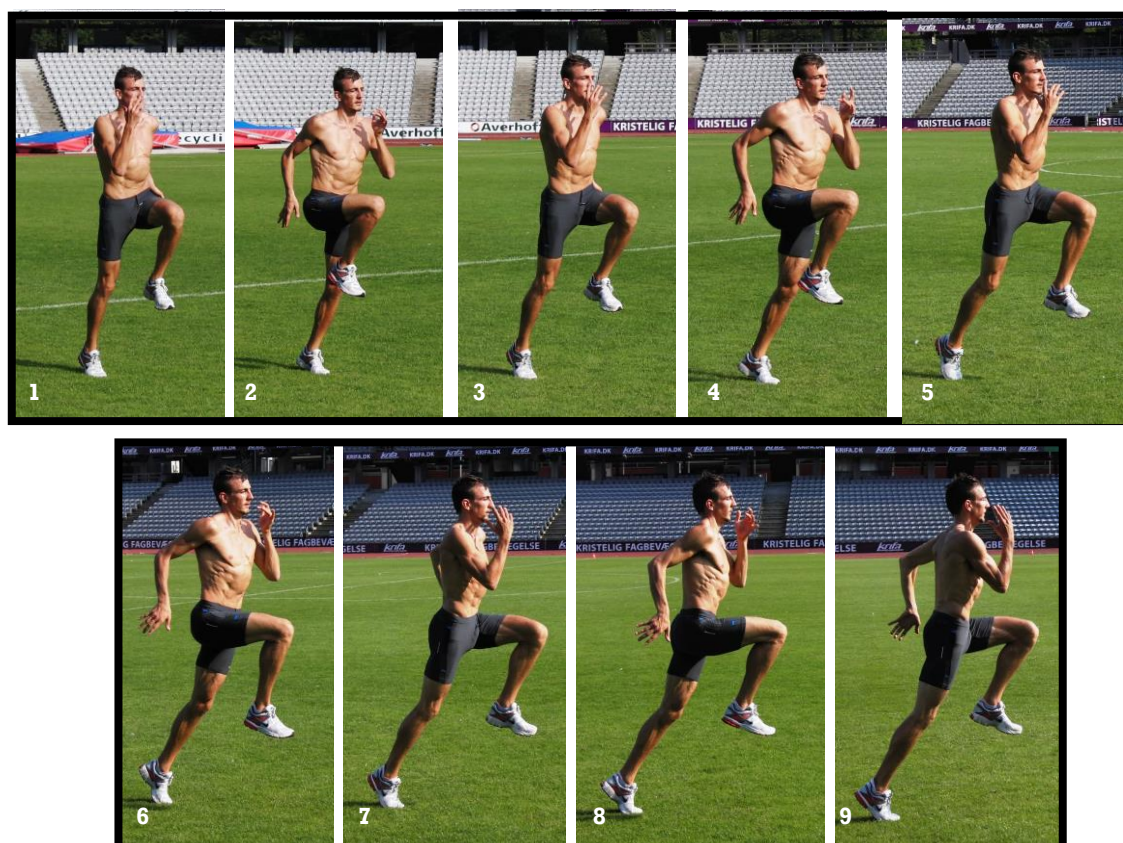


## 4.2 Øvelse

### Hjælpe øvelser til tilløbs træningen

Høje knæløft over i sprint: (se billedserie.)

- ◇ En gradvis overgang fra høje knæløft over i sprint løb, ved gradvist at øge skridt længden, mens knæløftet bibeholdes.
- ◇ F.eks. 10 meter knæløft, 10 meter overgang, der går over i 20 meter sprint.
- ◇ Husk at fastholde det høje knæløft hele vejen, hellere nedsat fart og høje knæ, end at knæene tabes.
- ◇ Husk også at der skal ske en kontrolleret og jævn overgang fra knæløft til sprint.



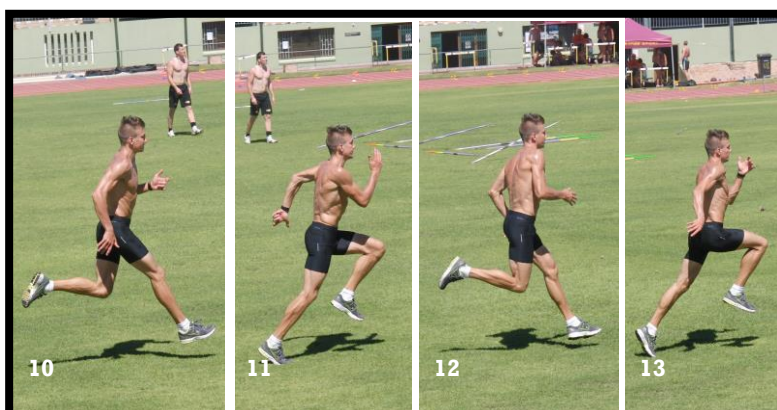
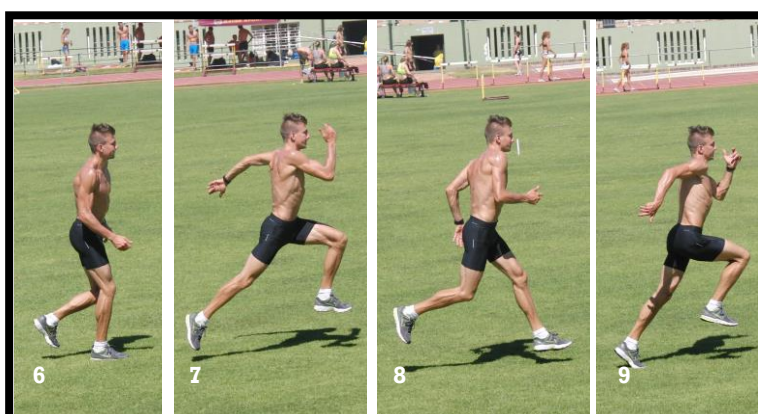
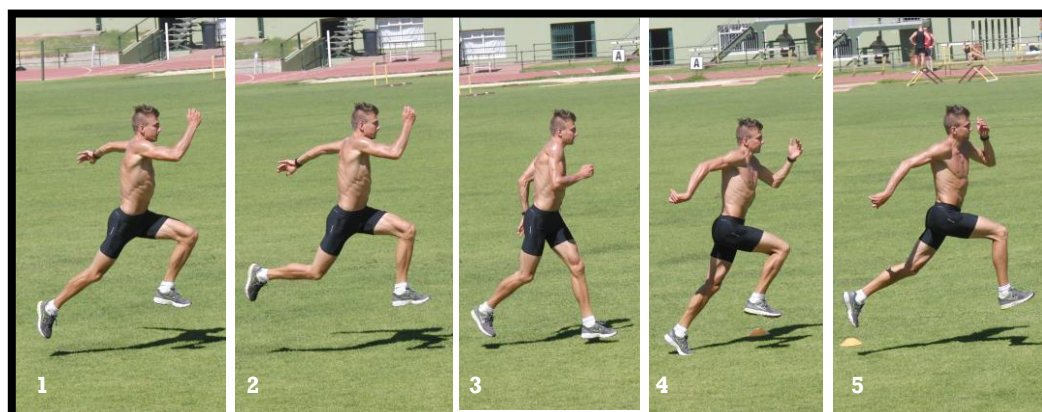
Billedserie : Høje knæløft til sprint



## 4.3 Øvelse

# Hjælpe øvelser til tilløbs træningen

- Løbespring over i sprint: (se billedserie.)
  - o En gradvis overgang fra løbespring med høje knæløft til sprintløb, ved gradvist at afkorte springene.
  - o Løbespringene afkortes, ved at fodisættet foran kroppen gøres hurtigere og hurtigere, samt kommer tættere og tættere på kroppen, således det til sidste bliver som i et tilløb.
  - o F.eks. 6- 8 løbespring, overgang med 6- 8 løbespring som afkortes og derfra over i 20 meter sprint / tilløb.



Billedserie : Løbespring over i sprint

## 4.4 Øvelse

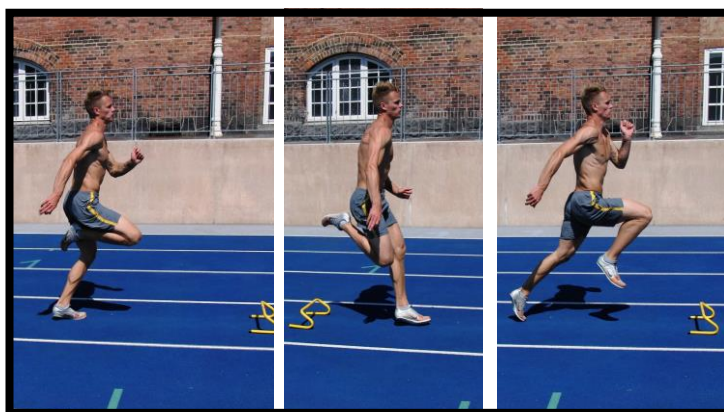
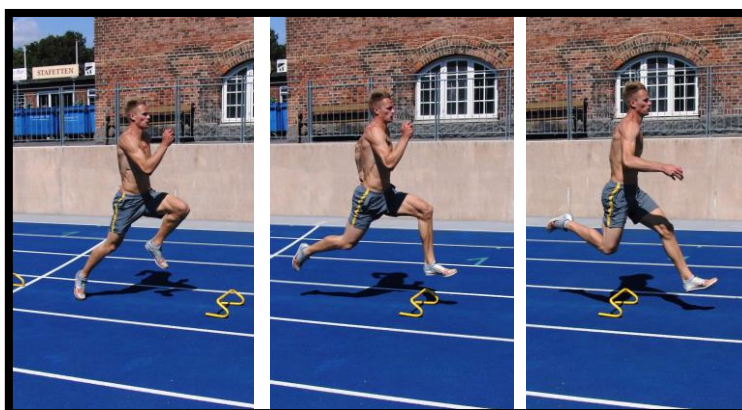
### Hjælpe øvelser til tilløbs træningen

- ◇ Løb over mærker / små hække: (se billedserie .)
- ◇ Tilløb over ca 12-20 stk mærker / små hække (ca. 20 cm. høje) udlagt på banen, med ens afstand.
- ◇ Vigtigt med den rette afstand. Se skemaet modsat, og ikke mindst teksten under skemaet.
- ◇ De sidste 3- 4 afstande kan reduceres en smule (5- 10 cm) for at træne frekvensøgning.
- ◇ Det er en god ide med flere "baner" med forskellige afstande = individuel tilpasning, således udøverne har mulighed for at prøve sig lidt frem.

Vejledning til de rette afstande, med udgangspunkt i udøverens højde

Højde	Afstand piger	Afstand drenge
150cm	170-180	
160cm	180-190	190-200
170cm	190-200	200-210
180cm	200-210	210-220
185cm		220-230
190cm		230-240

**NB!** Disse afstande er baseret på max fart med 10- 15 meter indløb til første mærke/hæk. Ved kortere indløb eller ved submax fart bør disse afstande derfor afkortes forholdsmæssigt.



Billedserie : Løb over mærker / små hække

**5  
Øvelse**

## Træning af rytmen i tilløbet, med markering af afsæt

Når tilløbet, via øvelse 3, er rimeligt fastlagt og afprøvet nogle gange, er der behov for at fokusere yderligere på rytmen i tilløbet.

- Tilløbet gennemføres nu en 5-6 gange, med en markering af afsættet.
- Det er vigtigt, at der på dette niveau, fokuseres mere på en ensartet rytme og hastighed i tilløbet, end på at ramme planken.
- Det er samtidigt også vigtigt, at der allerede på dette niveau, fokuseres på, at der sker en frekvens øgning i de sidste skridt af tilløbet.
- Det er også vigtigt, at der fokuseres på tilløb med et højt tyngdepunkt, så udøveren ikke under en frekvensøgning "krøller" sig sammen.
- De sidste 2-3 skridt skal være aktive og det sidste skridt skal være hurtigt !
- Man skal ikke fokusere på skridt længder i de sidste skridt, men på at det sidste skridt er hurtigt.

**2.trin**

**Lære  
afsættet**

## **FOKUSPUNKTER**

- ◇ **Det sidste skridt**
- ◇ **Aktiv bevægelse**
- ◇ **Ramme med hele foden**
- ◇ **Forlade planken**

## 2.trin

## Lære afsættet

### Lære afsættet

Det falder naturligt for de fleste, at starte med at lære at sætte af, når man skal træne længdespring. Derfor giver det også mening at gøre dette her. Afsættet er sammen med tilløbet, på dette niveau de to vigtigste faser af et længdespring.

### **Fokus punkter:**

- 1 Det sidste skridt frem mod planken skal være aktivt og hurtigt.
- 2 Afsæts foden skal sættes i planken i en aktiv, gribende, nedad- og bagud rettet bevægelse.
- 3 Afsæts foden skal ramme planken med hele foden, hverken med tåen eller hælen først.
- 4 Når planken forlades skal:
  - o Overkroppen være lodret og blikket rettet fremad / let opad.
  - o Afsæts benet skal være strakt helt igennem i både fod- , knæ- og hofte led.
  - o Højt knæløft på svingbenet som skal til vandret.
  - o Aktivt diagonalt arm træk i afsættet, forreste hånd op foran ansigtet.



1  
Øvelse

## Gadedrengehop

Udføres med afsæt og landing på det samme ben (se 1 til 3), hvorefter der så tages et skridt (se 3 - 4) og sættes af og landes på det modsatte ben (se 5.), o.s.v.

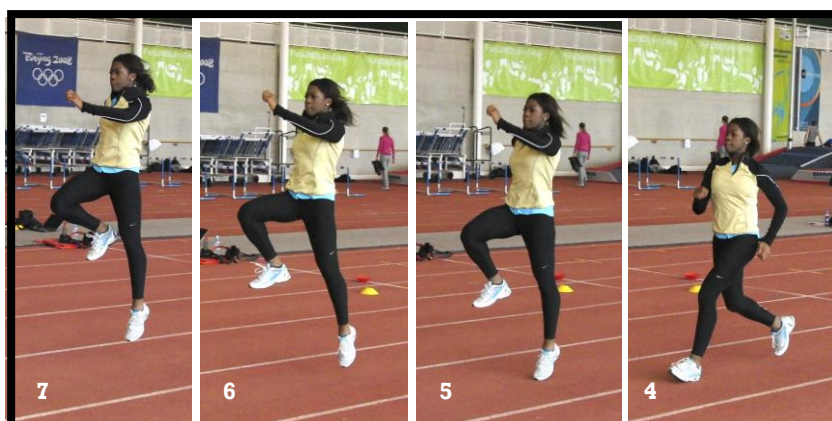
Der skal i hvert afsæt fokuseres på fuld udstrækning i fod-, knæ- og hofted. (se 1 og 5.)

Udføres her med diagonalt arm træk med den forreste hånd op foran ansigtet. (se 1 og 5.)

Løft af sving benet, skal times med armtræk og afsæt og føres til vandret lår (se 2 og 6.), hvor det forsøges holdt, til man lander. (se 3.)

Fokus på, en hurtig udførelse af det skridt der tages på jorden, når der skiftes ben.(se 3 til 5.)

Kort tid på jorden (sidste skridt + afsæt) og lang tid i luften (svævet)



2  
Øvelse

## Afsæt / skridt

Øvelsen udføres med afsæt på det ene ben (se 1.) og landing på det modsatte ben (se 3.), hvorefter der tages et skridt (se 3 til 5.) og sættes af på det samme ben igen. (se 5 til 6.)

- Der skal i hvert afsæt fokuseres på fuld udstrækning i fod-, knæ- og hoftelæddet. (se 1 og 6.)
- Afsæt udføres med diagonalt arm træk med den forreste hånd op foran ansigtet. (se 1 og 6.)
- Løft af svingbenet skal times med afsættet og arm trækket – Vigtigt med fokus på, at hoften kommer frem. (se 2 og 7.)
- Fokus på hurtigt udførelse af skridtet der tages på jorden. (se 3 til 5.)
- HUSK! Kort tid på jorden (sidste skridt + afsæt) og lang tid i luften (svævet).
- Bør gentages med 6-8 afsæt i hver serie.





### 3 Øvelse

## Stående indøvning af afsættet ved kasse

Start i skridt stående position foran en 40-60 cm høj kasse, med afsæts foden forrest, ca. 2-3 fod fra kassen. (se 1.)

- Afsæts benet er meget let bøjet, hele foden i jorden og armene holdes diagonalt. (se 1.)
- Herfra føres sving benet hurtigt frem og op på plinten (se 2 til 4), hvor positionen holdes (balance) se efter at

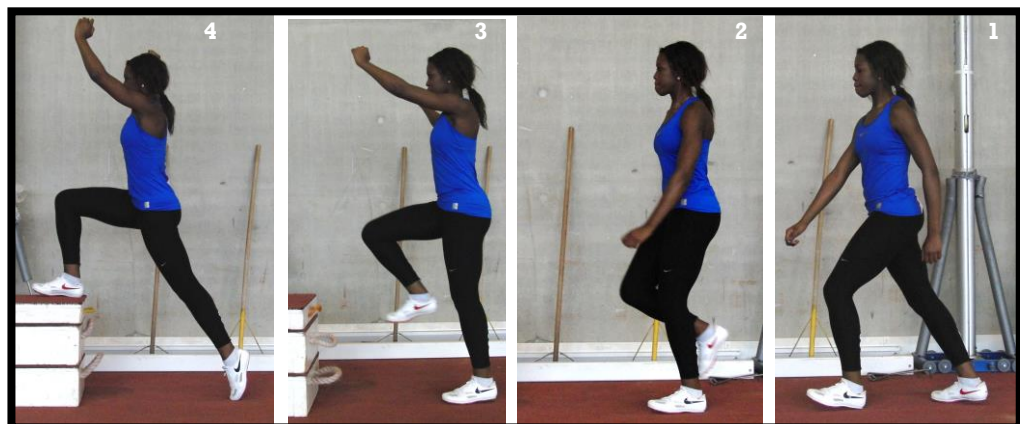
o Hoften er fremme ( se 4.)

o Afsæts benet er fuldt strakt igennem i fod-, knæ- og hofteled. ( se 4.)

• Variation:

o Når benets bevægelse og ovennævnte punkter beherskes, kan fokus på arm trækket tages med ind.

o Forreste arm op foran ansigtet. ( se 4.)



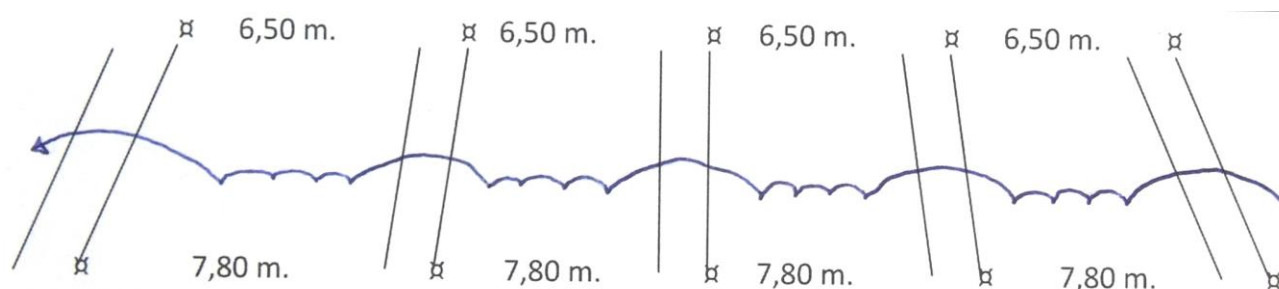
Billedserie: Stående indøvning af afsæt ved kasse

4  
Øvelse

## Afsæt / 3 skridt

Øvelsen udføres som afsæt / skridt (øvelse 2.), men nu med 3 skridt imellem hvert afsæt.

- De 3 skridt imellem hvert afsæt, fastholder og evt. øger hastigheden igennem hele øvelsen.
- Hastigheden fremad, skal kunne fastholdes igennem mindst 4-- 5 afsæt efter hinanden.
- Kan med fordel udføres med afsæt spring over en række "forhindringer" med ens afstand. F.eks.:
  - o 4-5 x (2 sjippetove eller 2 skumklodser udlagt med 1-1 1/2 m. imellem, som en "å" der hoppes over.)
- o Afstand:
  - Piger = 6,50 – 7,30 meter
  - Drengene = 7,30 – 8.30 meter
  - Afstanden mellem forhindringerne skal variere efter udøverens formåen. Brug derfor gerne flere opstillinger med forskellig afstand, eller en opstilling som vist på skitsen nerunder.
  - Det er vigtigt, at de 3 skridt mellem hvert afsæt kan udføres så det ikke bliver med for lange eller for korte skridt.



Skitse: Opstilling til afsæt / 3 skridt

5  
Øvelse

## Afsæt på lav kasse fra 3-4 skridt

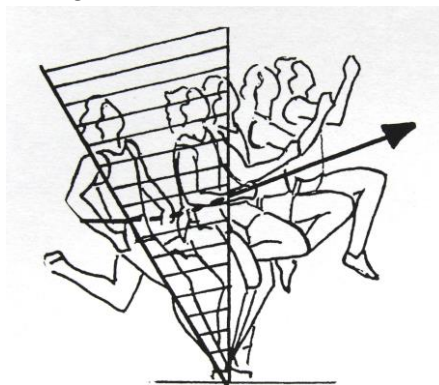
Udføres som et længdespring ved sandkassen fra 3-4 skridts tilløb. Fokus på at løbe med lodret overkrop og ikke på at få så høj hastighed som muligt.

- Afsættet sker på en ca. 10 cm. høj kasse, som bør have en størrelse på ca. 80 x 80 cm. (L x B)
- **Fokus på et hurtigt sidste skridt op på kassen**, samt fuld udstrækning i afsættet.
- Sving benet til vandret og den forreste arm op foran ansigtet. (se foto)
- Landingen i sandkassen kan udmærket ske stående på begge ben, men en alm. landing er det bedste.
- Variation:

o Øvelsen kan også udføres på to kassen, den første ca. 10 cm høj og den anden, hvor afsættet sker, ca. 20 cm høj.

Længdesprings afsæt med "stå imod fasen" (skraveret område) og "trykke fra fasen".

"Stå imod fasen" kaldes også for amortisationsfasen, hvilket er den fase/del af afsættet med den største belastning (ydre belastning – ikke mindst fra tilløbshastigheden.) Denne kan nå helt op på 10 – 12 x kropsvægten på springeren



Skitse:  
Stå imod og trykke fra  
faserne i et afsæt

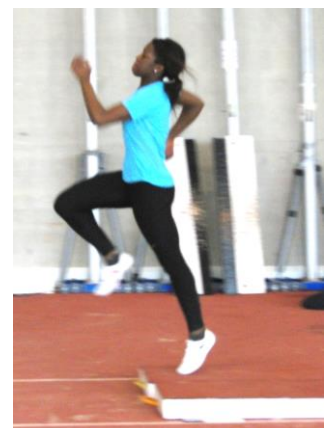


Foto Længde afsæt fra en  
ca 10cm kasse

# 3.trin

Lære  
Svævet  
- Skridt længdespring

## FOKUSPUNKTER

- ◇ **Strakt afsæts ben**
- ◇ **Sving ben**
- ◇ **Stor split**
- ◇ **Armene**
- ◇ **Landingen**

# 3.trin

## Lære Svævet - Skridt længdespring

Skridtlængdespring er den mest enkle og bedste stil til, at lære børn og unge, de vigtigste ting i et længdespring. Dette fordi det med sin enkle udførelse, netop giver plads til, at man kan fokusere på de basale, men vigtige elementer i springet, og dermed skaber det mest optimalt grundlag, for en evt. anden individuel stil, på et senere tidspunkt.

Ved at anvende og forsøge at indlære hængestil eller løbestil på dette niveau, flyttes fokus hos de fleste, fra et perfekt afsæt med et effektivt svingben (lår til vandret), til fokus på, at skulle nå at udføre de bevægelser som indgår i den valgte teknik, inden man lander. Dette kan derfor IKKE anbefales.

### **Fokus punkter:**

- o Strakt afsæts ben (fod-, knæ- og hofte led). o
- o Sving benets lår skal holdes i vandret
- o Stor afstand (split) mellem knæene i svævet.
- o Se frem / opad.
- o Armene føres diagonalt op over hovedet hvor de mødes og føres samlet frem til landing.
- o Afsætsbenet skal føres frem til landingen, med foden så tæt på sædet som muligt.



# 1 Øvelse

## Afsæt med split landing

Øvelsen udføres med et afsæt fra 2-5 skridt tilløb, med en split landing og lodret overkrop i sandkassen.

Vigtigt med et hurtigt sidste skridt og fuld udstrækning i fod-, knæ- og hofte led i selve afsættet.

- Armtrækket skal times med afsæts- og sving-ben, og forreste hånd skal op foran ansigtet.
- Husk fokus på balance i luften, via et stort split, altså størst mulig afstand mellem knæene.
- Lodret overkrop i gennem hele springet.
- Variation:

o Kan også udføres med afsæt på en lav (ca. 10 cm.) kasse.



Foto: Landing i split position

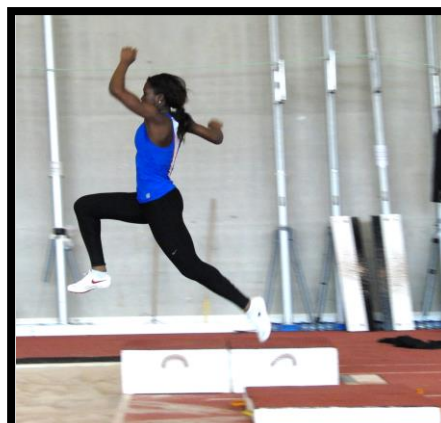


Foto: Afsæt til øvelse 1 og 2

2  
Øvelse

## Skridt længdespring med afsæt på kasse

Øvelsen udføres fra 3-6 skridts tilløb, med afsæt på en lav (ca. 10 cm.) kasse. Dette medvirker til dels et hurtigt sidste skridt, dels til mere tid i luften.

- Tilløbet skal løbes med fokus på, en lodret / let fremad lænet kropsholdning, frem for et fokus på hastighed.
- Fokus på dels et hurtigt sidste skridt, dels på at holde farten henover kassen og på en fuld udstrækning af afsætsbenet i selve afsættet.
- Sving benet til vandret og et stort split mellem benene.
- Vigtigt at se fremad / opad, da det påvirker kropsholdningen.
- I afsættet føres forreste arm op foran hovedet (se foto). Den bagerste føres let bagud/ud til siden, med håndfladen væk fra kroppen.
- Herfra føres armene diagonalt op over hovedet, hvor de mødes og føres samlet fremad/ned mod landingen.
- Benene føres fremad til landing.
- Variation:

o Kan også udføres med 2 kasser, den første ca. 10 cm og den anden (til afsættet) ca. 20 cm.

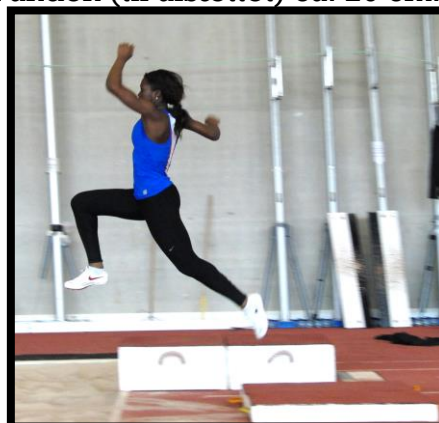


Foto: Afsæt til øvelse 1 og 2



### 3 Øvelse

## Skridt længdespring fra mellem tilløb

Øvelsen består af et alm. skridt længdespring, udført fra 5-8 skridt tilløb, med fokus på teknikken og ikke på tilløbsfart og på at springe langt fra kort tilløb.

#### NOTE:

Det er vigtigt at huske på, at man altid skal træner spring med afsæt fra planke eller jorden, inden man træner spring med afsæt på kasser. Den omvendte rækkefølge giver en særdeles dårlig effekt.

Spring med afsæt på kasser efter alm. spring, giver modsat en særdeles god effekt. Ligesom de aktive ofte kan klare yderligere en 6-8 spring på kasser, efter spring fra jorden. Let øget træningsmængde med kvalitet.

- Fokus på frekvens øgning i de sidste 3 skridt af tilløbet, samt på hurtigt sidste skridt og fuld udstrækning i afsættet.
- I forhold til svævet og udbyttet af øvelsen, er det vigtigt, at sikre, at sving benet kommer til vandret og at der skabes og kort holdes, et stort split mellem benene.
- Også her vigtigt at se fremad / opad, i forhold til kropsholdningen.
- Armtrækket i afsættet, skal være tydeligt og markeret. Den forreste hånd skal op foran ansigtet og den bagerste, bag kroppen men let ud til siden, med håndfladen væk fra kroppen.
- Herfra føres armene diagonalt op over hovedet. Lang krop = mindre forover rotation. Her mødes de og føres samlet fremad / nedad mod landingen.
- Benene føres frem til landing, vigtigt at afsætsbenet, bliver ført frem med foden så tæt på sædet som muligt.
- Husk, at i denne øvelse, er et godt teknisk spring, vigtigere end et langt spring!!
- Variation:

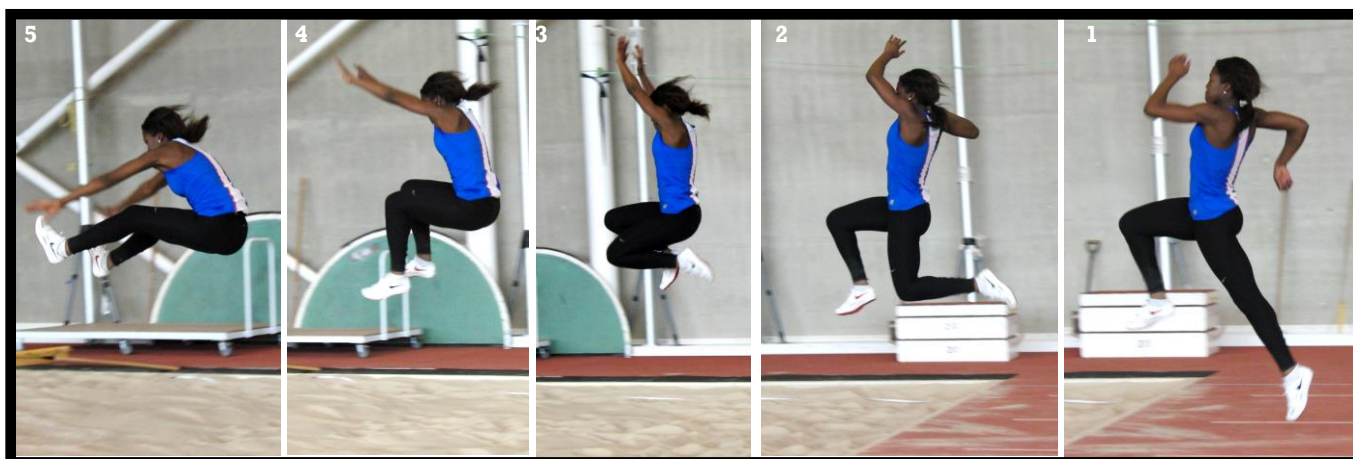
o Kan også udføres med afsæt på en lav (ca. 10 cm.) plint.

4  
Øvelse

## Skridt længdespring fra langt tilløb

Øvelsen udføres som et alm. skridt længdespring, udført fra 9-14 skridt tilløb.

- Den øgede tilløbslængde og dermed også øgede hastighed, stiller større krav til fokus på udførelsen af ikke mindst svingbens- og armtrækbevægelserne, i såvel selve afsættet som i svævet. Derfor skal fokus primært være på dette i denne øvelse.
  - Opbygningen af tilløbet kan evt. også tages med i bedømmelsen af denne øvelse, når der er styr på afsæt og svæv.
- Fokus punkter og variation, er som omtalt i øvelse 3.



Billedserie : Skridt længdespring

**4.trin**

**Lære  
Landingen**

## **FOKUSPUNKTER**

- ◇ **Benene føres fremad og op**
- ◇ **Benene strækkes**
- ◇ **Bøj knæene i landingen**
- ◇ **Undgå at falde**

# 4.trin

## Lære Landingen

Landingen markere helt naturligt afslutningen på længdespringet. Landingens betydning for den samlede længde af springet, er begrænset. Ofte ses det dog at det er de små marginaler der afgør placeringerne i konkurrencerne, så derfor er det også vigtigt med en god teknik i landingen.

Derudover forstærker en optimal landing også markant følelsen af at være lykkedes med et super godt længdespring.

### **Fokus punkter:**

Selve landingen: (se billed serien til øvelse 2, 4 trin)

- ◇ I den sidste fase af springet, føres benene fremad og op, med hælene så tæt på bagdelen som muligt. (se foto 1 til 3.)
- ◇ Når de er ført frem, strækkes de ud ved at underbenene føre frem, hold dem mest muligt strakte til de rammer sandet. (se foto 3 til 5.)
- ◇ Bøj i knæene, når fødderne rammer sandet (se foto 5-6)
- ◇ Bagdelen køres/styres mellem benene eller ud til den ene side. (se foto 6 til 8.)
- ◇ I landingen trækkes armene fremad, opad og holdes fri af sandet. (se foto 5 til 8.)
- ◇ Undgå at falde, gå eller træde tilbage i sandkassen og forlad sandkassen fremad i forhold til hvor du kom fra.

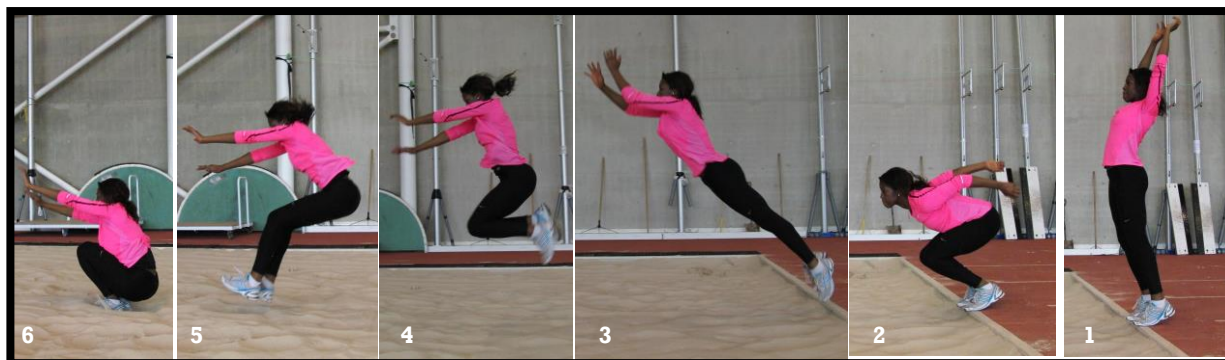
1  
Øvelse

## Stående længdespring

Øvelsen udføres stående på kanten af sandkassen, med tæerne lige ude over kanten.

- Start med armene over hovedet og strakt krop. (1)
- Bøj let forover, armene føres strakt ned og om bag kroppen, samtidig med at benene bøjes til ca. 90 grader, og fald derfra, let forover. (2)
- Afsæt med begge ben, samtidig med at begge armene trækkes frem foran kroppen og der sker en fuld udstrækning af hele kroppen. (3)
- Træk benene bøjet frem, med fødderne tæt på bagdelen. (4 til 5)
- Fokus på at løfte knæene op mod brystet og ikke på at føre brystet ned til knæene. (4 til 5)
- Fødderne skal være længst muligt fremme foran kroppen, når de rammer sandet. (5)
- Bøj i knæene når fødderne rammer sandet. (6)
- Bagdelen føres mellem knæene eller ud til den ene side. (6)
- Variation:

o Kan med stor fordel udføres med afsæt fra en plint kasse (20-30 cm.), da dette vil give mere tid i luften til at udføre øvelsen.



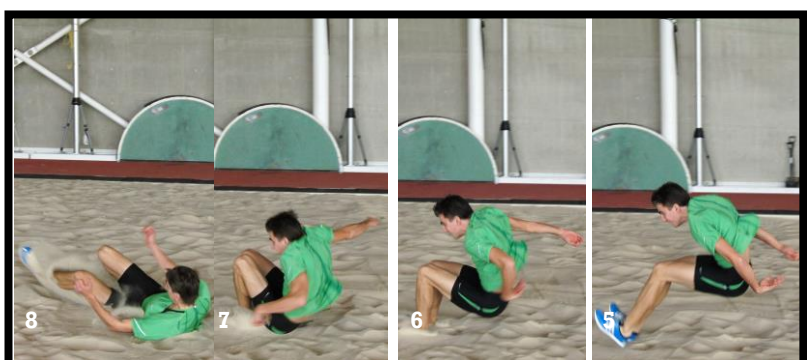
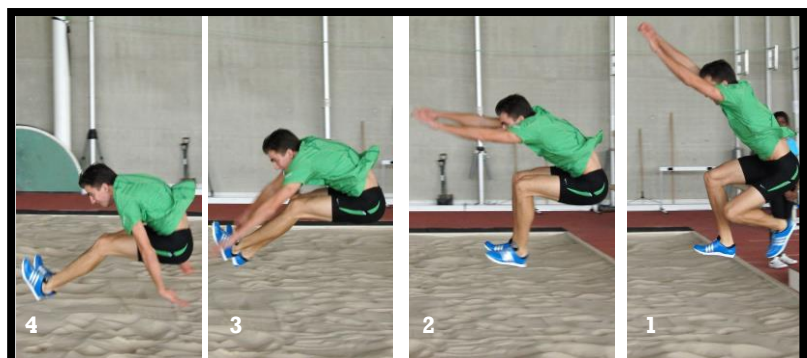
Billedserie - Stående længdespring

2  
Øvelse

## Landing fra 1-2 skridt tilløb

Øvelsen udføres med afsæt fra 1 eller 2 skridt tilløb, og har primært fokus på selve landingen.

- Fuld udstrækning i selve afsættet.
- Armtræk og svingben skal være kraftigt og markant.
- Fuld fokus på at få benene/fødderne ført langt frem foran kroppen. (1 til 4)
- Husk at specielt, foden på afsætsbenet, skal være tæt på bagdelen i fremføringen. (1)
- Der skal arbejdes med store armbevægelser i hele øvelsen, og armene skal nå om bag kroppen, inden fødderne rammer sandet. (1 til 5)
- God ide, at lave en lille sandvold i sandet, som fødderne skal løftes henover i landingen. – Denne kan rykkes fra gang til gang.
- Bøj let i knæene, når fødderne har ramt sandet og brug benene til at styre bagdelen fri af mærket i sandet. (5 til 8)



**3**  
**Øvelse**

## Skridt længdespring fra kasser med fokus på landingen

Øvelsen udføres som et skridt længdespring fra 3-6 skridt, med afsæt på en 10 cm kasse.

(se billed serie på næste side)

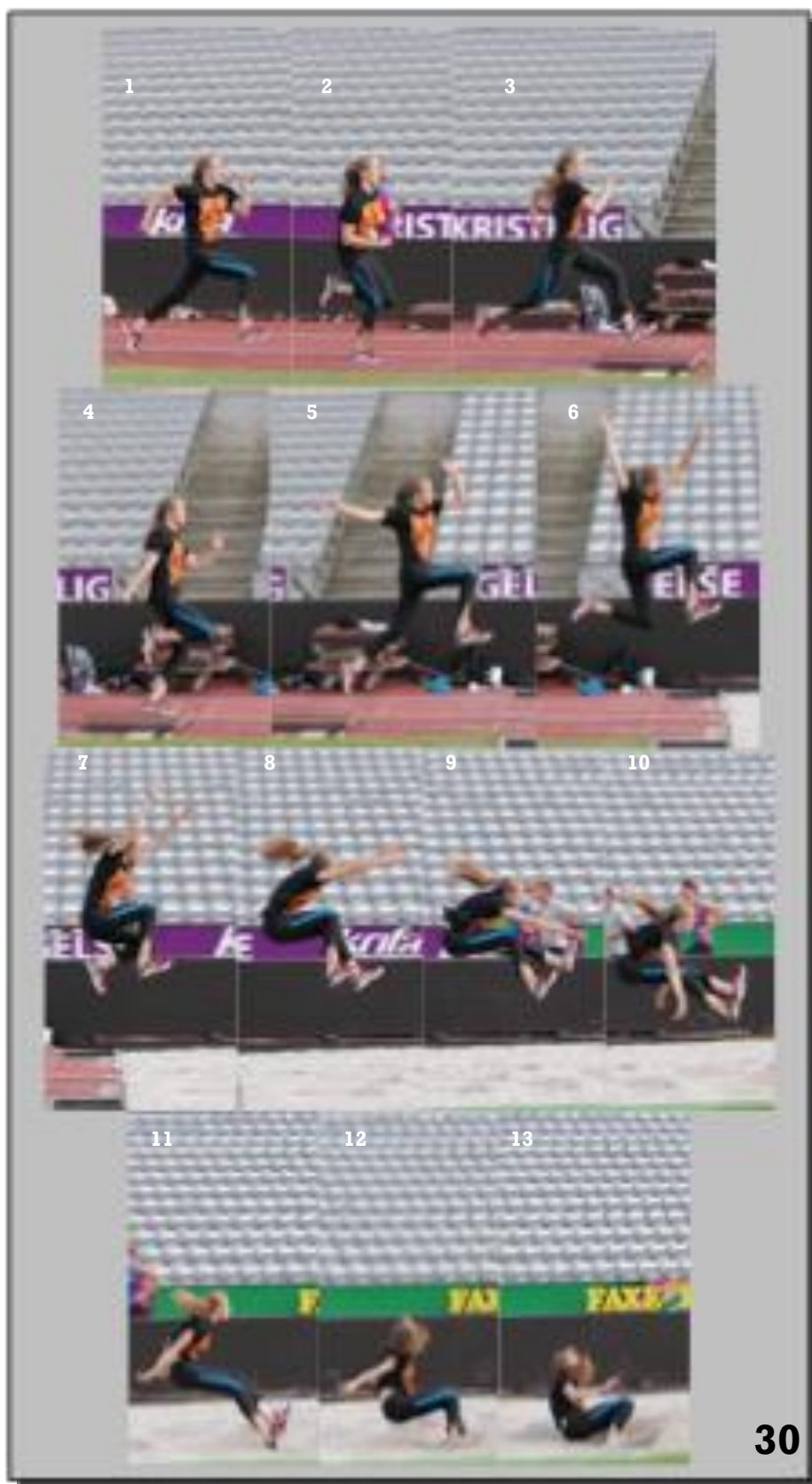
- Der er i denne øvelse fuld fokus på selve landingen. (se foto 7 til 13)

Fødderne skal være længst muligt fremme foran kroppen, når fødderne rammer sandet. (7 til 11)

- Bøj i knæene, når fødderne rammer sandet. (11 til 13)
- Bagdelen føres mellem knæene, eller ud til den ene side. (12-13)
- Armene trækkes fremad / opad og holdes fri af sandet. (12-13)
- Variation:

Kan med fordel udføres fra 2 kasser hvor den sidste (afsættet) er 20 cm. høj, da dette giver mere tid i luften.



3  
ØvelseSkridt længdespring fra  
kasser med fokus på  
landingen

Billedserie:  
Skridt længdespring fra  
10cm kasse.