

Træningsøvelser til hækkeløb

Indhold

Generelt om hækkeløb.....	1
Lektion 1 – første bens arbejde.....	3
Lektion 2 – andet bens arbejde.....	5
Lektion 3 – hækrytmen.....	6
Lektion 4 – hækkeløb.....	7
Træningsøvelser og lege.....	8
Konkurrencen.....	10

Generelt om hækkeløb

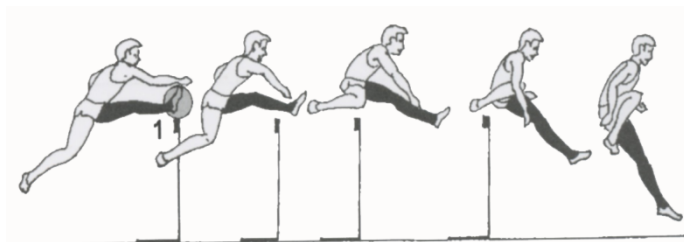
Hækkeløbet består af to dele. Først og fremmest handler det ligesom i sprint om at kunne løbe hurtigst muligt. Dette skal dog gøres samtidigt med, at 6 forhindringer, kaldet hække, skal forceres.

Da det udelukkende handler om at komme hurtigst i mål, vil teknikken hvormed man passerer hækkene være individuelt tilpasset til fx højde og fart. Her handler det om at finde en teknik, hvormed man kan gennemføre et rytmisk løb med 3 skridt mellem hækkene, samt at udføre en hækpassage uden for stor opbremsning. Det gør, at en hækkeløbers træning i høj grad handler om at udvikle sprinteregenskaber, samt træne den tekniske hækpassage.

De vigtigste tekniske elementer

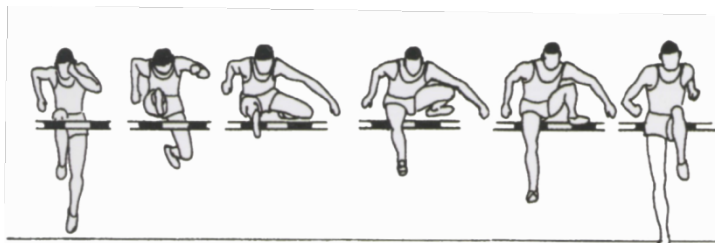
Teknikelement 1 – første ben

Det første ben skal føres over hækken, så tæt på som muligt. Benet løftes opad med et "spidst" knæ til vandret, for derefter at rettes ud over hækken.



Teknikelement 2 – andet ben

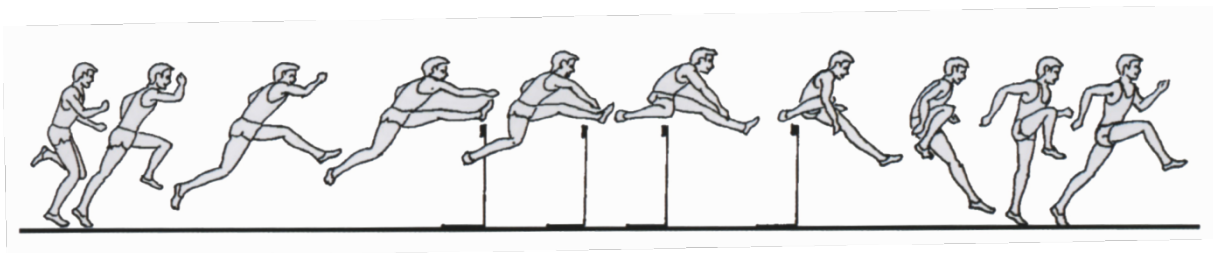
Andet bens arbejde sker ved at man "vinkler" benet, ved at bukke i knæleddet. Knæet "trækkes" derefter over hækken og benet strækkes ud til et nyt løbeskridt.



1

Tekniskelement 3 – hækkeløbet

Løbet mellem hækkene består af 3 aktive løbeskridt. Det er vigtigt at dette sker rytmisk og aktivt, således at farten bevares mellem hækkene. Hækkeløb er en svær disciplin med flere svære elementer, og den bedste metode til hurtigt at lære teknikken, er at gennemføre et helt hækkeløb, lære rytmen, og derudfra lave de tekniske justeringer.



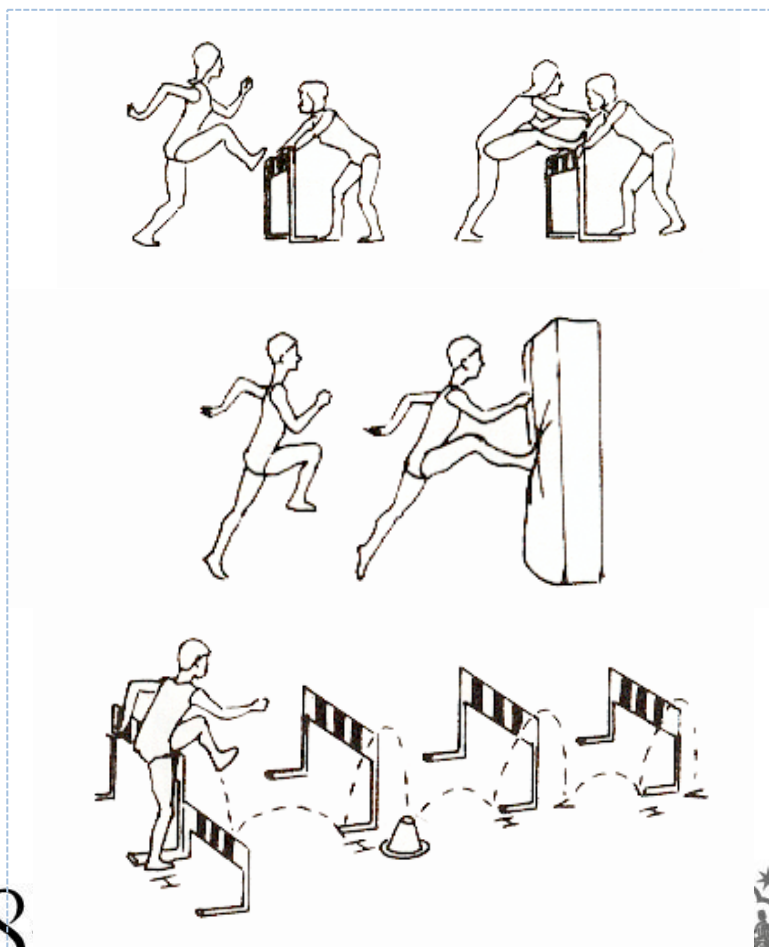
Lektion 1 – første bens arbejde

Det første bens arbejde er det som styrer hele hækpassagen. Det er vigtigt at betone, at man skal *løbe* over hækken, ikke hoppe! Ved at hoppe over hækken mister man en stor del af den fart man kommer med.

Den indledende del i førstebenets arbejde er et højt knæløft i løbsretningen, som følges af en udstrækning af underbenet over hækken. For de mandlige seniorer som vi ser løbe på tv, lettes dette moment ved at man lade overkroppen falde fremover. Når man træner på lavere hække i ungdomsrækkerne, så skal man IKKE udføre denne bevægelse, men i stedet holde overkroppen i samme position som ved sprintløbet mellem hækkene.

Første ben skal efter en passage af hækken trækkes aktivt ned mod jorden, for dermed at få en aktiv fodisætning og en hurtig hækpassage.

Start med at gå over hækkene, for at så hurtigst muligt at forsøge at løbe over siden af hækken, med fokus på førstebenets arbejde.



Træn passage med begge ben på lave hække. Det er en god motorisk udfordring for eleverne og samtidigt kan det være gavnligt at kunne passere en hæk med begge ben, så man kan tilpasse løbet mellem hækkene bedst muligt. Der er ingen regler for hvilket ben man bruger og man må gerne skifte ben undervejs.

Eleven skal...

- Passere hækken ved at lave et højt knæløft i løbsretningen
- Holde overkroppen oprejst
- Lade benet passere hækken i løbsretningen

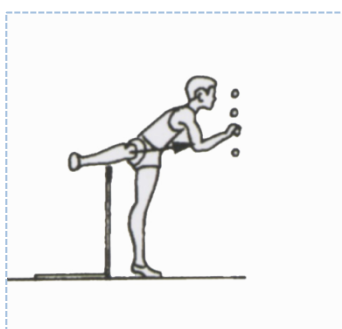
Læren skal...

- Holde øje med at eleven ikke roterer i overkroppen ved passage over hækken
- Holde øje med at benet passere hækken i løbsretningen
- Holde øje med at eleven ikke hopper over hækken, men i stedet løber hen over

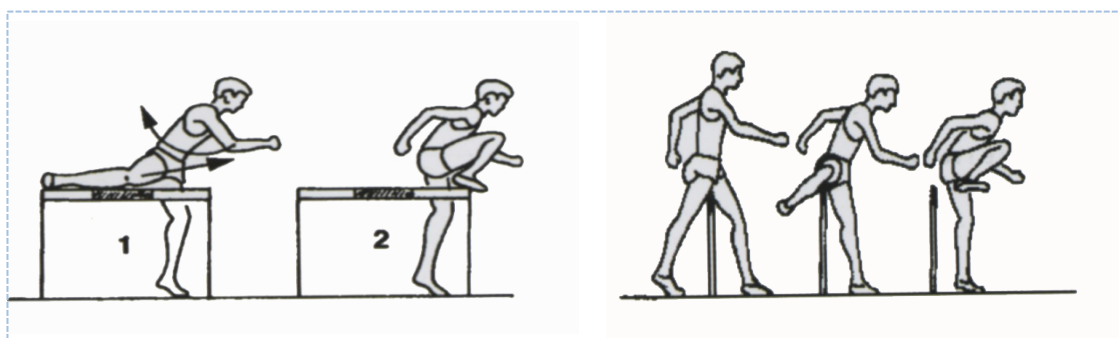
Lektion 2 – andet bens arbejde

Andet bens arbejde indebærer at man vinkler benet over hækken, for så at trække benet frem til et nyt løbeskridt. Denne bevægelse skal ske hurtigt, uden at man roterer til siden, hvilket er en meget almindelig fejl hos ungdomsløberne.

Start med at lade eleverne stå ved en ribbe eller noget de kan holde fast i, og lad dem udføre andet bens bevægelse hen over en hæk (eller blot i luften). Det giver dem en fornemmelse af øvelsen, mens de er i balance.



Gå derefter hen over hækkene, for så at løbe med fokus på andet bens arbejde.



Eleven skal...

- Lade bagerste ben trække sig frem til et nyt løbeskridt
- Undgå at rotere i kroppen
- Holde overkroppen oprejst

Som lærer skal du...

- Holde øje med at eleven ikke roterer i kroppen ved passage over hækken
- Holde øje med at bagerste ben trækkes frem til nyt løbeskridt
- Holde øje med at eleven ikke hopper over hækken, men i stedet løber hen over

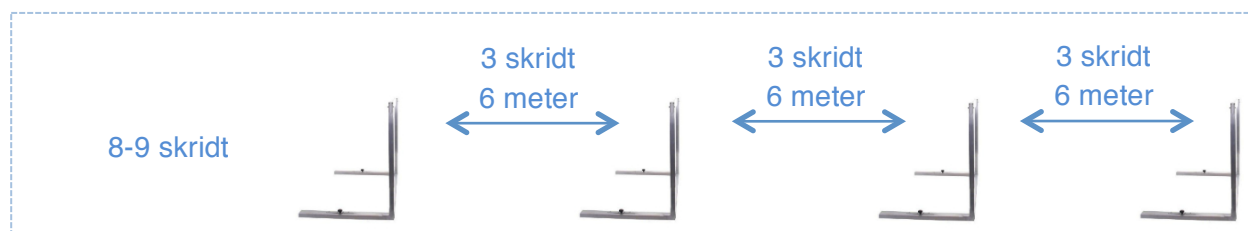
5

Lektion 3 – hækrytmen

Hækkeløb har en særlig løberytme med 3 skridt mellem hækkene. Ved at træne denne rytme kan man undgå at eleverne tripper for meget i løbet mellem hækkene, og derved mister fart.

3 skridts rytmen kan man træne ved at løbe over lave forhindringer med varierende afstande, men hele tiden med 3 skridt imellem. Dette gøres for at træne evnen til at tilpasse skridtlængden til afstanden, men samtidigt stræbe efter at øge løbehastigheden mellem hækkene, hvilket er et af de svære elementer i hækkeløb.

Prøv at løbe over forhindringer med forskellig afstand.



De korrekte afstande mellem hækkene finder i under "konkurrence" i dette materiale. For nogle elever vil det være svært at holde 3 skridts rytmen på disse. Her kan man netop forsøge i stedet at løbe med 4 skridt (og dermed skifte ben ved hver hæk) eller gå op på 5 skridt.

Eleven skal...

- Kunne løbe med 3 skridt mellem forhindringerne, uden at miste fart
- Passere hækken uden at rotere i kroppen

Som lærer skal du...

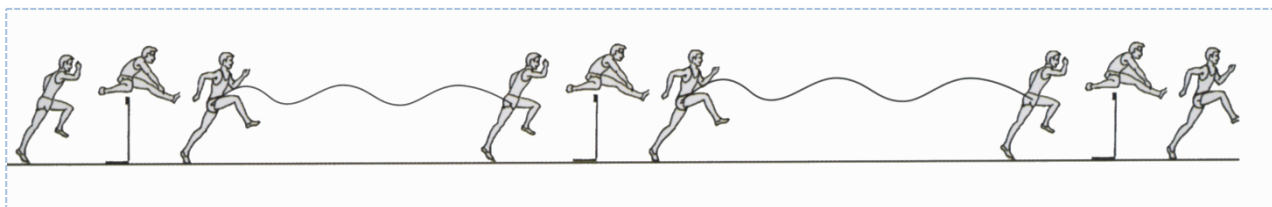
- Holde øje med at eleven ikke hopper over forhindringen, men får en god rytme hvor der løbes hen over
- Holde øje med at bevares mellem forhindringerne (Helst øges endda)

Lektion 4 – hækkeløb

Hækkeløb er en meget kompleks øvelse med mange forskellige svære tekniske delelementer. Hvert delelement kan man træne hver for sig, men dette bør hele tiden kobles sammen til et helt hækkeløb eller en hækkepassage. Slut derfor gerne træning af delelementerne af med at løbe et helt hækkeløb. I denne helkropsbevægelse kan man så lave mindre rettelser, som man beder den aktive fokusere på.

Træn et fuldt hækkeløb

Indstil afstand og hækkehøjde, så den aktive kan gennemføre løbet på så højt et teknisk niveau som muligt. Det gælder hele tiden om at løbe hen over hækkene, ikke hoppe!



Eleven skal...

- Fokuserer på at løbe teknisk korrekt hen over hækkene
- Holde overkroppen oprejst
- Undgå at rotere i kroppen

Som lærer skal du...

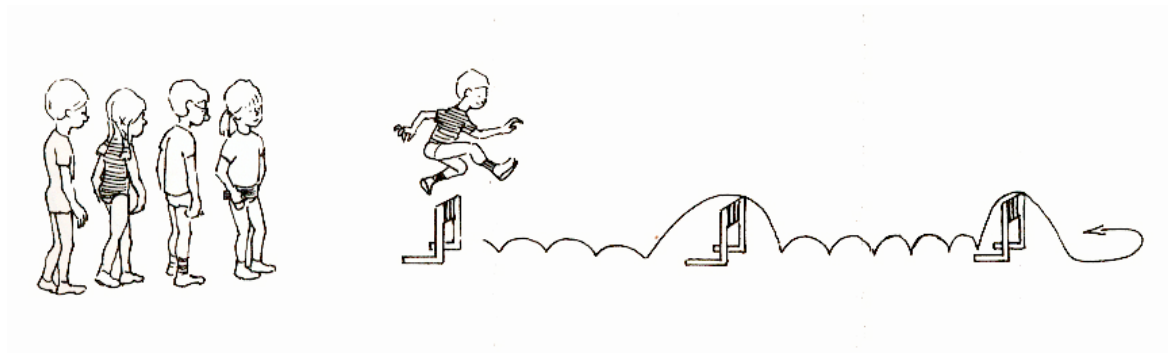
- Holde øje med hver enkelt teknisk element og give eleven de nødvendige korrektioner
- Betone 3-skridts rytmen og at eleven løber hen over hækkene

Træningsøvelser og lege

”Hækkeløb”

Løb over lave hække/klodser på ca. 20-30cm med uregelmæssig afstande på 3-6 skridt imellem. Dette kan også udføres som en stafet.

Øvelsen er god til at lære eleven at bedømme afstanden frem til hækken.



”Koordinationsøvelser på hække”

Placer 4-5 hække med en afstand på ca. 3-4 fod. Lav evt. flere baner med forskellige afstande og tilpas elevernes formåen.

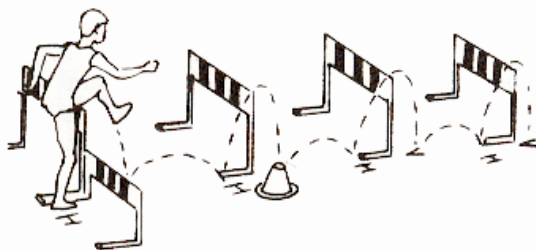
Gå på siden af hækken med 1. benet ind over hækken.

Gå på siden af hækken med 2. benet ind over hækken.

Gå på midten af hækken.

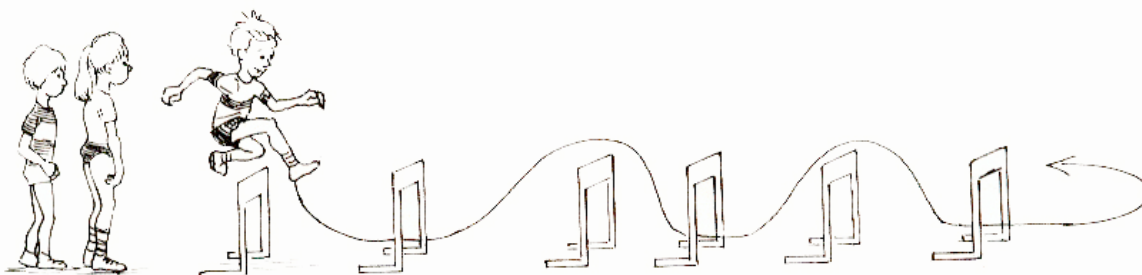
Efterhånden som eleverne mester dette, kan man øge afstanden og sætte rytme på.

Øvelserne giver en masse hækpassager og kan bruges til fejlretning af elevernes teknik



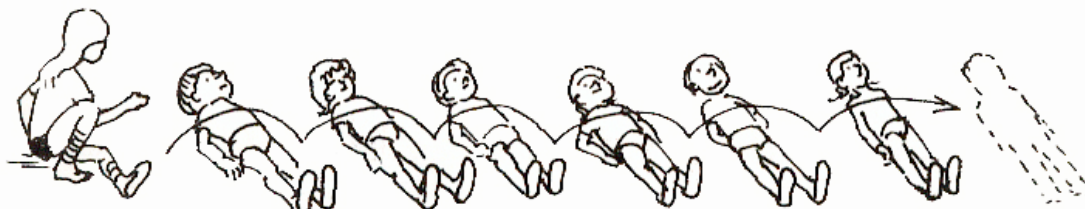
”Over og under hækkene”

Skiftevis over og under hækkene. Dette kan også udføres som stafet med flere hold.



”Stafetløb”

Løb over dine kammerater.



Konkurrencen

Materialer:

- 6/12/18/24 forhindringer afhængig af antal baner (6 forhindringer på hver bane)
- Målebånd
- Kegler
- Stopur

Forhindringer:

Afhængig af klassetrin skal der bruges forhindringer af forskellige højde.

Opstilling af bane:

- Stil to kegler som markering af startstreg.
- Placér forhindring ved følgende afstande fra startstregen:

	4. klasse	5. klasse	6. klasse	7. klasse
Forhindring højde	Ca. 30 cm	Ca. 50 cm	Ca. 65 cm	Ca. 65 cm
Startstreg	0 meter	0 meter	0 meter	0 meter
1. forhindring	11,75 meter	11,75 meter	11,75 meter	11,75 meter
2. forhindring	17,75 meter	18,25 meter	18,75 meter	19,25 meter
3. forhindring	23,75 meter	24,75 meter	25,75 meter	26,75 meter
4. forhindring	29,75 meter	31,25 meter	32,75 meter	34,25 meter
5. forhindring	35,75 meter	37,75 meter	39,75 meter	41,75 meter
6. forhindring	42,75 meter	44,25 meter	46,75 meter	49,25 meter
Mål	60 meter	60 meter	60 meter	60 meter

- Placér igen 2 kegler for at angive mållinjen.

Banen kan sættes op på en almindelig græsplæne – og I kan lade en, få eller mange løbe

samtidigt, såfremt I har en bane til hver med egne forhindringer.

Eleverne må gerne ramme og vælte hækken, samt rejse sig og løbe videre hvis de falder. Der er ingen regler for hvilket ben man får først over hækken – og man må godt skifte ben undervejs.

Tips til eleverne

- Løb med hovedet højt og med let overbalance i kroppen. Hold fokus fremad og ikke til siderne. Det tager tid at holde øje med alle de andre.
- Sving armene frit, aktivt og "bestemt kraftfuldt" frem og tilbage i løberetningen – men træk ikke skuldrene oppe til ørene.
- Forsøg at passere forhindringerne uden at tabe fart fremad.
- Fortsæt i høj fart til efter målstregen er passeret.

