

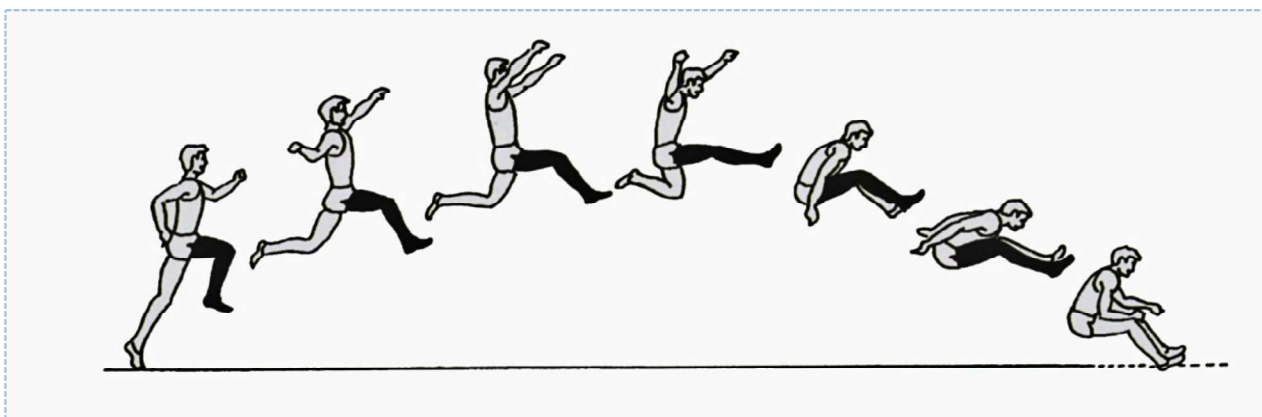
Træningsøvelser til længdespring

Indhold

Generelt om spring	1
Lektion 1 – afsættet	3
Lektion 2 - tilløb	4
Lektion 3 – svævefasen.....	6
Træningsøvelser og lege.....	7
Konkurrencen.....	9

Generelt om spring

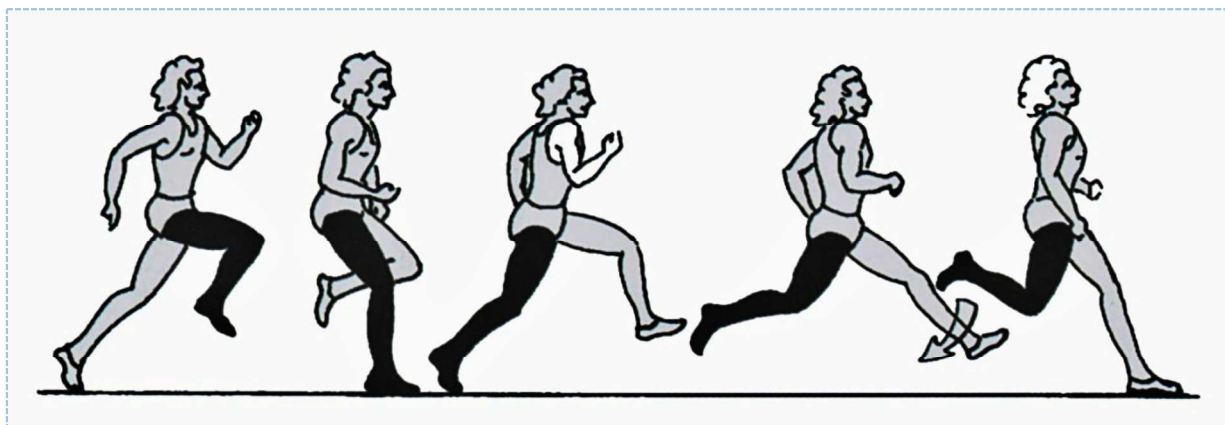
Et længdespring kan deles op i 4 hovedområder – tilløb, afsæt, svæv og landing. Af disse 4 områder er det afsættet som er det vigtigste, hernæst høj fart i tilløbet. De to øvrige områder, svæv og landing, er påvirket meget af den teknik der er anvendt i afsættet, derfor bruger man ikke så meget energi på at træne dette hos børn.



Tilløb

Et godt længdespring afhænger i første omgang af en høj tilløbshastighed! I tilløbet skal man forsøge at løbe så hurtigt man kan, hvor man stadig kan kontrollere sit løb.

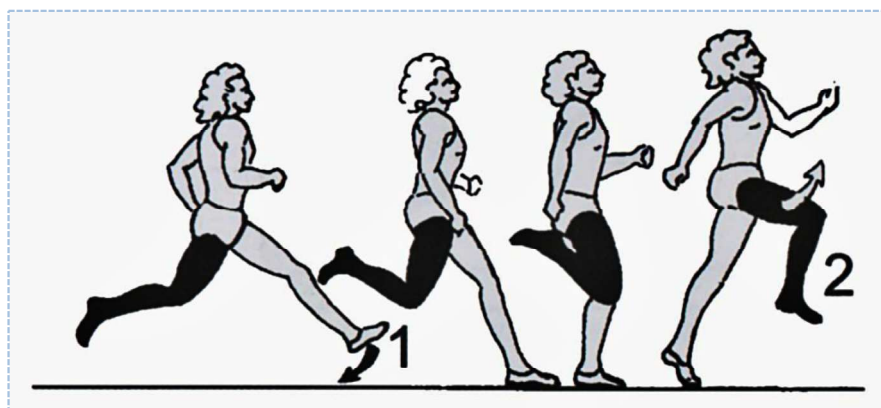
De ældste elever kan arbejde på at opnå denne fart efter 13 -17 skridt, og afpasse tilløbet så den højeste hastighed opnås lige ved afsætsplanken og afsættet.



1

Afsæt

I afsættes skal fokus være på at lave et "aktivt fodisæt". Det betyder, at man skal have en aktiv og hurtig bagudgående bevægelse af afsætsfoden. Det gør man for at minimere opbremsning ved fodisættet. Det aktive fodisæt skal efterfølges af et aktivt og hurtigt knæløft på det frie svingben (fig. 2). Svingbenet skal svinges helt op til vandret. I afsætsfasen skal kroppen være rank, dvs. hverken lænet bagover eller fremover!



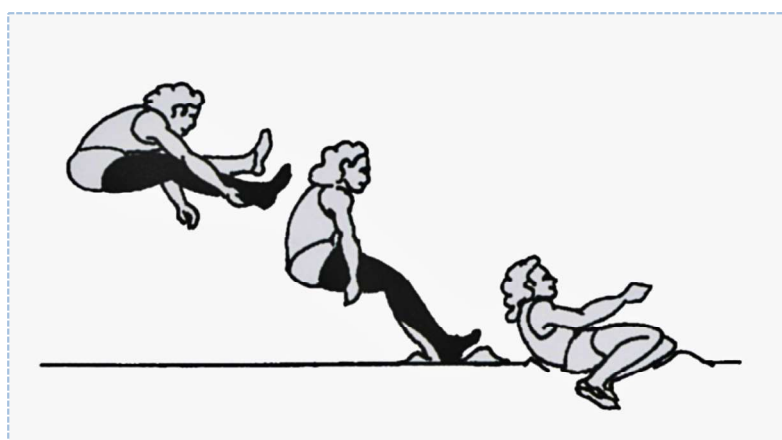
Svæv og

landing

I svævefasen skal svingbenets knæ holdes højt. Kroppen skal fortsat være rank og oprejst. Når landingen begyndes skal afsætsbenet føres frem ved siden af svingbenet, samtidigt med at overkroppen lænes fremover. Armene, som også er aktive i afsættet, strækkes langt frem og umiddelbart herefter ned langs kroppen og de udstrakte ben.

Eleven skal holde benene oppe så længe som muligt, og når fødderne rammer sandet, forsøger man at presse hoften frem mod landingsstedet, så enden ikke stritter bagud.

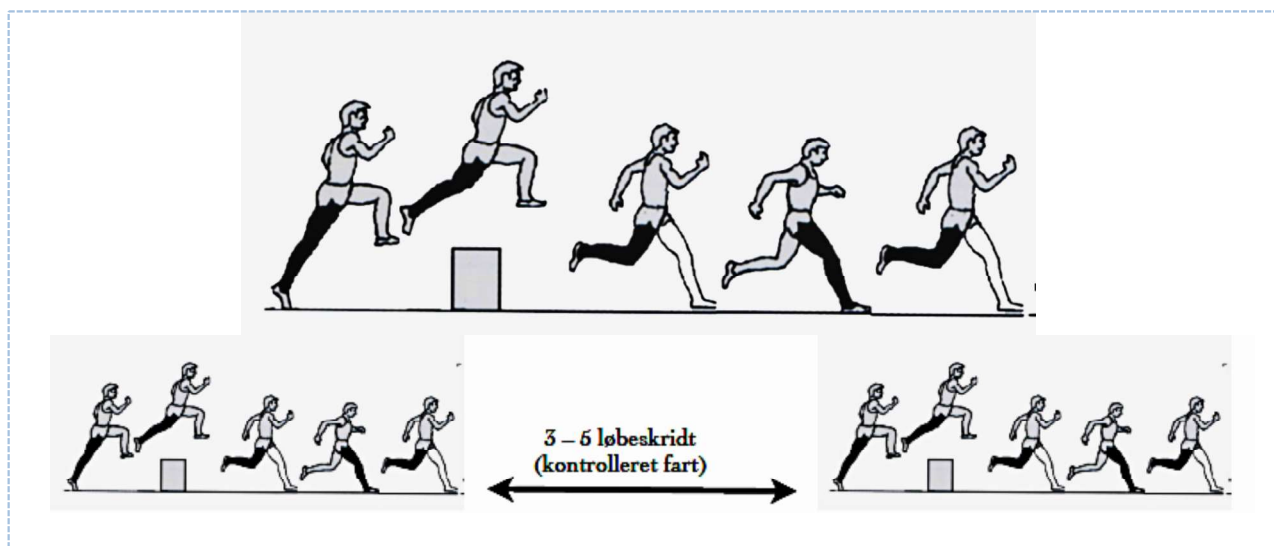
Sørg for at eleven ikke sætter hænderne i sandet, bag ved landingsstedet.



Lektion 1 – afsættet

Et godt længdespring starter med et korrekt udført afsæt, som ikke bremser tilløbshastigheden, og som samtidigt giver fart fremad, såvel som et godt løft og dermed højde på springet.

Denne bevægelse kan man træne på flere forskellige måder, både i en gymnastiksal og ude på atletikbanen, ved at udføre afsætsbevægelsen over lave forhindringer med passende afstand. Man kan vælge alt fra små kasser til hække og andre lignende forhindringer – brug hvad I har! Der bør være 3-5 skridt mellem forhindringerne, så eleverne sætter af på samme fod hver gang.



Eleven skal...

- Kunne kontrollere sin høje tilløbshastighed
- Kunne lave et afsæt, hvor svingbenet kommer frem og op til vandret position og holdes der gennem springet.

Som lærer skal du...

- Kontrollere at der er god balance i afsættet, så eleven ikke roterer i afsættet
- Kontrollere at svingnets knæ kommer op til vandret og godt frem
- Kontrollere at kroppen holdes rank gennem afsættet
- Kontrollere at der er et godt flow i bevægelsen



Lektion 2 - tilløb

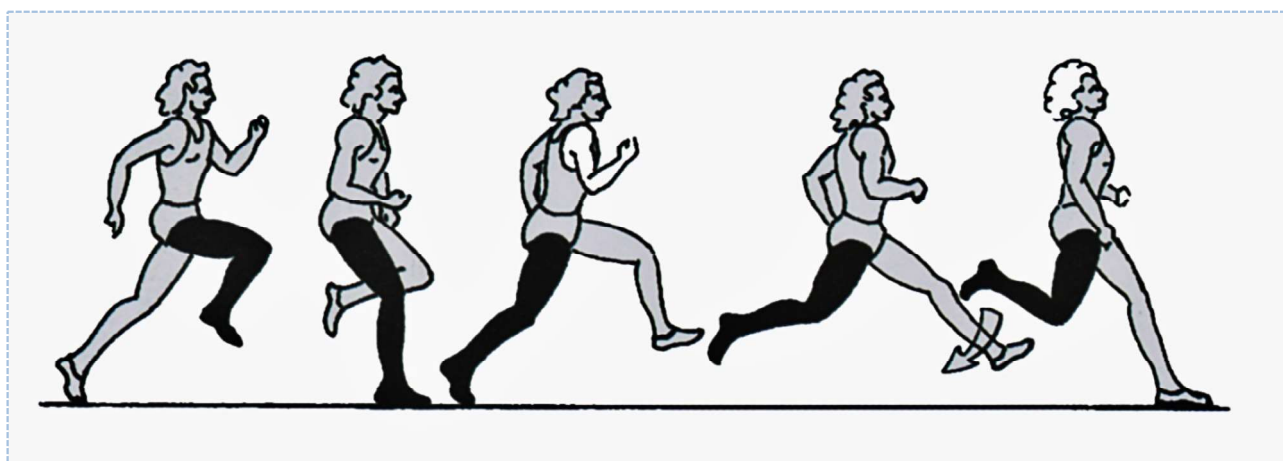
Til et godt længdespring hører en høj tilløbshastighed! Verdens bedste længdespringere løber fx med en hastighed på over 11m/sek!

For et optimalt længdespring, skal eleven opnå den højeste fart lige inden afsætzonen.

Når I træner til Skole OL kan I vælge at placere en kegle ca. 18m fra afsætzonen, og lade alle elever starte herfra. Men I kan også vælge at sætte tid af til at hver elev kan finde deres eget tilløb:

Før man starter sit tilløb, skal man vide hvor man skal starte, således at man løber med den højeste hastighed, når man rammer afsætzonen. Det gør man lettest ved at hver elev løber "omvendt" ned ad tilløbsbanen, i et hurtigt accelererende løb, ligesom hvis man skulle lave et rigtigt længdespring. Eleven starter med afsætsfoden midt i afsætzonen, og en klassekammerat står længere nede og tæller den løbende elevs skridt. Der hvor eleven sætter sig skridt nr. 13, 15 eller 17, markerer kammeraten med et mærke, som er genkendeligt for den løbende elev. Herfra starter eleven sit tilløb! Mærkerne skal sikkert flyttes lidt frem og tilbage, alt efter hvor foden rammer i forhold til afsætzonen, men efter et par tilløb bliver eleven mere fortrolig med tilløbet og afstanden, og så vil det formentlig passe.

Husk at notere afstanden til mærket, til næste gang I skal springe længdespring. I kan enten måle det med et målebånd, eller lade eleven tælle afstanden op i fødder.

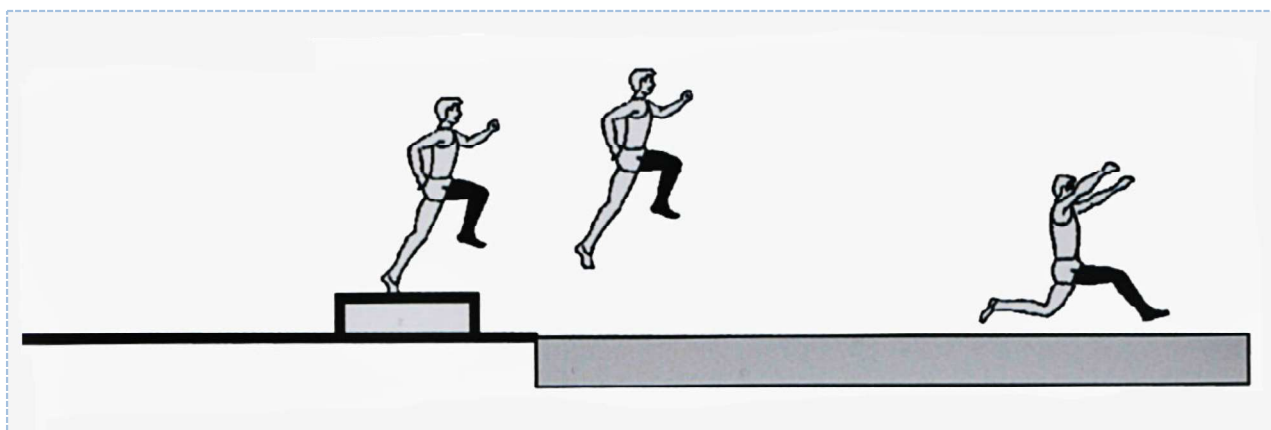


Eleven skal...

- Forsøg at finde en tilløbslængde som giver mulighed for et accelererende tilløb helt frem til afsættet.
- Forsøg at løbe tilløbet så ens, at afsættet foretages præcis samme sted hver gang, eller så tæt på som muligt.

Som lærer skal du...

- Kontrollere at springerens tilløb er accelererende helt frem til afsættet.
- Kontrollere at afsættet ligger så tæt på samme sted hver gang.
- Kontrollere at springeren ikke så så hurtigt/ukontrolleret, at der ikke kan sættes optimalt af i afsættet



Lektion 3 – svævefasen

I denne lektion træner I svingbenet og kroppens placering i svævet.

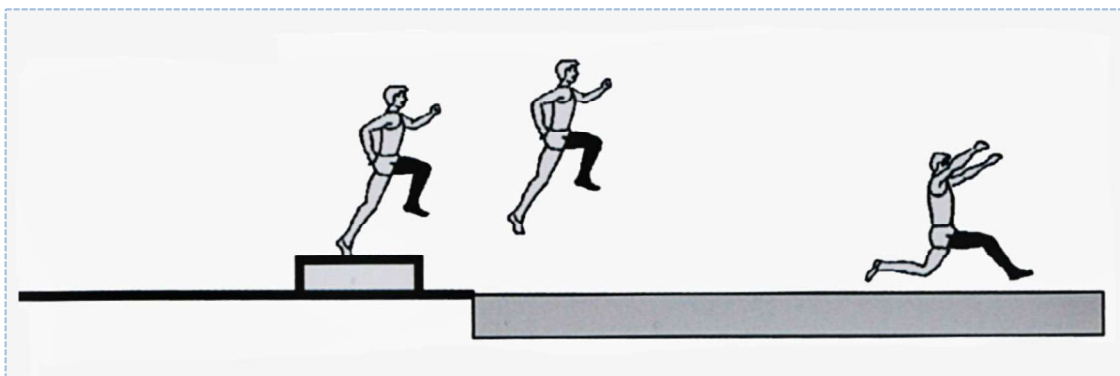
For at få mest muligt ud af farten i tilløbet og et godt afsæt, er det vigtigt at eleven ikke får overbalance i svævet. Ved overbalance mistes der springlængde, fordi fødderne rammer jorden for tidligt i landingen. Man kalder det at "overrotere".

Når denne del af længdespringet skal trænes, laver man spring med kort tilløb, ca. 5-7 skridt. Selvom tilløbet er kort, skal eleven alligevel forsøge at få god fart på. Med det korte tilløb laver man afsætsøvelser, hvor fokus er på:

At holde kroppen rank i afsættet

At få svingbenets knæ frem og op til vandret, samt holde det i denne position hele svævet

Lande i sandgraven med svingbenet fremme og afsætsbenet laaangt tilbage i en form for skridtposition.



Mål for elev

Kunne lave spring fra kort tilløb med kontrolleret fart, hvor fokus er på:

- At kroppen er rank og ikke overroterer
- Svingbenet føres frem og op til vandret
- At holde denne svævende skridtposition helt ud i landingen

Som lærer skal du...

6

Holde øje med at eleven holder kroppen rank efter afsættet og ikke overroterer

Træningsøvelser og lege

”Grundøvelse 1”

Løbespring over en forhindring med kort tilløb (6-8 skridt). I denne øvelse træner man afsættet.



”Grundøvelse 2”

Sæt af fra en plint og land på en madras. Eleven skal lande næsten siddende med fødderne fremstrakte.

Denne øvelse træner elevens afsæt, med fokus på at få trykket godt af i afsættet og få et løft på springet.



”Grundøvelse 3”

Spring fra en plint til en madras med 4-8 skridts tilløb.

Denne øvelse er godt til at give eleven en fornemmelse af rytmen i et godt længdespring.



”Grundøvelse 4”

Lav et fuldt længdespring med afsæt fra en lav plint eller et springbræt, med landing i en madras.



Konkurrencen

Materialer:

- Lændespringsbane/sandgrav
- Kridt
- Målebånd
- Målepind

Opstilling af bane: Placér 2 kegler ca. 18 meter fra afsætsområdet. Herfra starter eleverne deres tilløb, med mindre de har fundet deres eget tilløb under træningen.

Marker en afsætszone på 1m, hvori eleverne skal sætte af. Man måler springet fra den forreste del af foden. Man kan markere zonen med kridt, for lettere at se hvor eleven sætter af.

Inden der springes skal sandet bringes i niveau med løbebanen, og det er en god ide at vendes med en skovl, så sandet er løst og sikkert at lande i. Riv sandet så overfladen er pæn, og gentag dette mellem springene.

Springet: Springerne starter deres tilløb ved keglerne. Tilløbet foretages i høj fart, men med overskud til at foretage et kraftfuldt afsæt.

Der skal sættes af i afsætsområdet på ét ben – og landes på to.

Der skal måles fra den forreste del af afsætsfoden i afsætsområdet – til den bagerste del af landingsmærket i sandgraven.

Lad eleverne springe så mange gange I har kræfter og tid til – det bedste resultat noteres og tages ind på hjemmesiden.

Tips til eleverne:

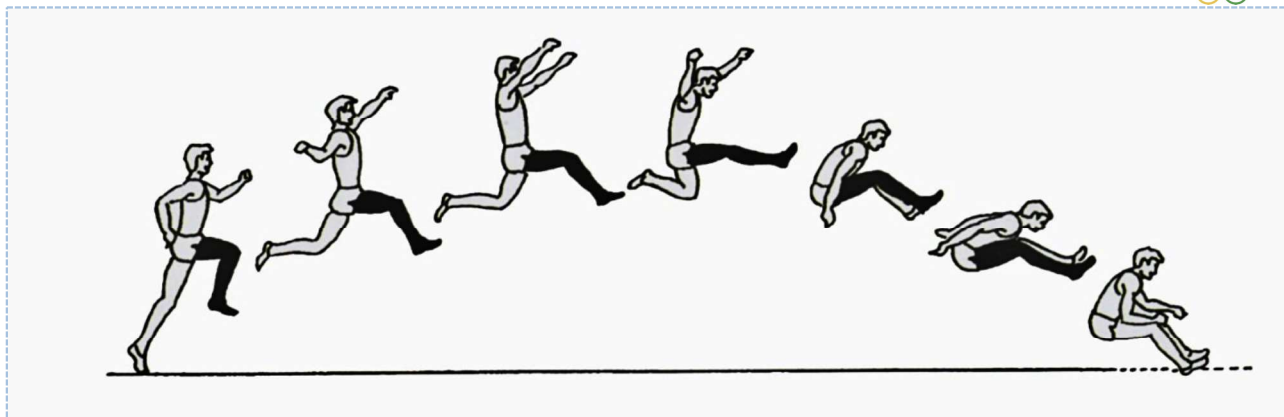
- Løb tilløbet hurtigt accelererende og rytmisk. Foretag et kraftfuldt afsæt hvor fokus er på at svinge det frie bens knæ og fod hurtigt fremad/opad og lade dem blive fremme indtil landing.
- Før armene frem mod fødderne ved landingen – det kan give god balance i spring og landing.
- Kig fremad i springet... ikke ned på afsæt og landing. Fornem følelsen af at hænge lidt i luften inden der landes.
- Mærk efter at tæerne trykker kraftigt mod jorden ved afsæt. Spring altid med sko på fødderne – det giver de sikreste afsæt og landinger.

Instruktion til børnene: I skal springe længdespring. I skal lave et-bens afsæt og to-bens landing.

Start jeres tilløb ved keglerne. I må sætte af i hele afsætsområde. Der måles præcist fra jeres afsætsfod til jeres landingsmærke. Husk ikke at sætte hænderne i bag kroppen når I lander – for så er det her der skal måles til.

Som lærer skal du være opmærksom på om eleven...:

- Løber kontrolleret frem mod planken i 13-17 skridt.
- Kan løbe et tilløb, som er nogenlunde ens hver gang, med afsæt ca. midt i afsætszonen
- Sætter af uden at bremse op og miste farten fra tilløbet
- Holder kroppen rank i afsættet
- Laver en aktiv bagudgående bevægelse med afsætsfoden i afsættet
- Får svingbenet op til vandret og holder det her igennem springet
- Udfører svævet i god balance uden overrotation
- Udfører en landing hvor fødderne rammer sandet langt fremme og hvor hoften presses fremad, og hænderne ikke sættes i bag kroppen



Mål for elev

Gennemført et helt længespring, med fokus på alle de tekniske dele af springet som I har trænet

Som lærer skal du...

- Kontrollere de tekniske dele af springe (HVILKE) og hjælpe eleven hvis du kan se nogle tekniske detaljer som eleven bør h
- Give eleverne tip om hvilken teknisk detalje de bør rette og have fokus på i næste forsøg