

LØB, SPRING OG KAST

Undervisningen inden for området løb, spring og kast skal lede eleverne frem til, at de har opnået kundskaber og færdigheder, der gør, at de kan:

- ✓ beherske teknikken at løbe, at springe og at kaste sikkert og stabilt.
- ✓ beherske udvalgte atletikdiscipliner med fokus på fart, distance og længde.

Forklare en bevægelsesanalyse og fx vise et længdespring trin for trin.

Der er lagt op til atletik, men løb, spring og kast kan også indgå i fx parkour, lay-up i basketball og andre former for idrætsaktiviteter, der indeholder de tre elementer.

- ✓ Legerelateret øvelser til løb, spring og kast
- ✓ Løbe, springe og kaste øvelser
- ✓ Bevægelsesanalyse

LEGE OG FORØVELSER

KAST

Kast med forskellige redskaber; gummistøvler, forskellige bolde, aviskæppe, spyd. Øv længde og præcision. Opstil spande, hulahopringe i mål el.lign.

ATLETIKRUNDBOLD

Træning i hæk, sprint, kast.

Rundboldbane, størrelse afhængig af alder og antal deltagere.

Beskrivelse af øvelse:

I princippet som rundbold, men bolden kastes ud. På den ene langside placeres hække, gerne 2 rækker. Den yderste lidt lavere. På den anden langside placeres hulahopringe tæt på hinanden, der skal løbes i alle ringe (hurtige korte skridt). Ved at placere de lave hække yderst bliver ruten længere. Derfor fristes dygtige hækkeløbere ikke automatisk til at vælge de lave hække.

Det anbefales at give holdene lige lang tid inde fx 2 x 5 min.

Udeholdet får point, når én fra inde holdet "dør" ("den døde" går bag i rækken eller tilbage til startstedet). Inde holdet får point som normalt.

<http://traenerguiden.dgi.dk/Atletik/øvelsesbank/Lege>

LØBEBANE - AGILITYBANE

Formål: små hurtige fødder, springet og kast

Beskrivelse af øvelse: 2 stiger lægges ud, hvor der kan trænes: et ben, samlet ben, sidestep, små hurtige bevægelser.

10 hulahopringe lægges efterfølgende med passende afstand, her er der fokus på springet fra hulahopring til hulahopring.

En kasse med tennisbolde stå for enden af banen, her skal eleverne tage en bold og kaste den mod hulahopringene, som er hængt op i et mål. Der kan gives point.

Når banen er gennemført løber en ny.

KASTEGOLF

Formål: at træne det lange kast

Beskrivelse af øvelsen: Mange hulahopringe placeres rundt på en fodboldbane. Eleverne er sammen to og to og skal kaste med en tennisbold fra ring til ring. Der trænes det lange kast og eleverne forsøger at bruge så få kast så mulig på at komme rundt.

STAFETLØB

6 DAGSLØB

TERNINGELØB

Find et startsted. Planlæg 6 forskellige løbeaktiviteter, der passer til de forskellige antal øjne

LØB, SPRING OG KAST

på en terning.

Det kunne være:

1´er: Løb hen til søen og tilbage

2´er: Løb i 2 minutter

3´er: Løb hen til søen med hælspark og almindeligt tilbage

4´er: Spurt hen til legepladsen og tilbage

5´er: Løb baglæns hen til søen og forlæns tilbage

6´er: Dejligt...du kan tage en slurk vand af din drikkedunk og strække ud i 2 minutter.

Noter de 6 muligheder på papir og sæt eleverne i gang med at slå. Lad løbet køre i 15-20 minutter.

<http://skoleatletik.dk/index.php?id=22>

FLERE ATLETIKLEGE

[http://www.dansk-](http://www.dansk-atletik.dk/Skoler/Uddannelse/~media/DAF/Arkiv/PDF/2010/Lektionsplaner_samlet.ashx)

[atletik.dk/Skoler/Uddannelse/~media/DAF/Arkiv/PDF/2010/Lektionsplaner_samlet.ashx](http://www.dansk-atletik.dk/Skoler/Uddannelse/~media/DAF/Arkiv/PDF/2010/Lektionsplaner_samlet.ashx)

www.skoleatletik.dk

LØB, SPRING OG KAST ØVELSER

KUGLESTØD

Formål: At lave et korrekt kuglestød

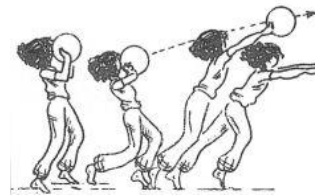
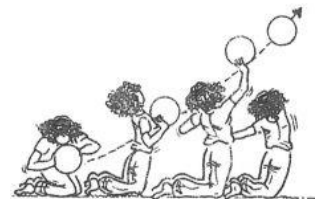
Beskrivelse af øvelse: Stødbevægelse fra knæsiddende med Medicinbold (basketball) mod væg.

Stødbevægelse fra brystet med begge hænder ind mod væggen.

Benyt basketball eller medicinbold.

Variation:

- ✓ Der kan arbejdes på fast tid, f.eks. 20-40 sek. arbejde - 20-40 sek. hvile.
- ✓ Et fast antal gentagelser, f.eks. 10-20 stk. pr. elev.



KUGLESTØD AFSÆT

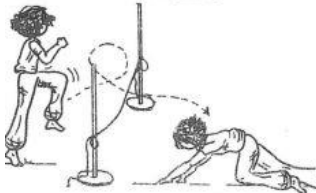
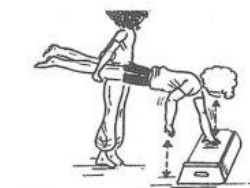
Formål: at træne afsæt

Beskrivelse af øvelse:

- ✓ Afsæt på et ben over forhindring - med rotation, tilbage under forhindringen.
- ✓ En-arms opstigning på forhindring, partner holder lige over knæene. Forhindring og armstrækning skal give deltageren muskulatur til kuglestød.

Variation:

- ✓ Der kan arbejdes på fast tid, f.eks. 20-40 sek. arbejde - 20-40 sek. hvile.
- ✓ Et fast antal gentagelser, f.eks. 10-20 stk. pr. elev.



LØB, SPRING OG KAST

LÆNGDESPRING - TILLØBET

Beskrivelse af øvelse: Her lægges vægt på rytme i de sidste skridt.

Svingbenets arbejde.

Forsøg at springe så højt som muligt. Løbet er sprinterbetonet.

- ✓ Tilstræb stor hastighed lige før afsætsplanken (zonen).
- ✓ I de sidste 4 - 6 skridt bevares hastigheden - afslappet (afspændt) løb.
- ✓ Næst sidste skridt forlænges lidt.
- ✓ Sidste skridt udføres en anelse hurtigere og dermed kortere hurtige fodisæt.



Formål:

- ✓ Tilpasse løbehastigheden og afsæt.
- ✓ Træne afsætsfunktionen gennem alsidige springkombinationer.
- ✓ Mange spring til den enkelte udøver.

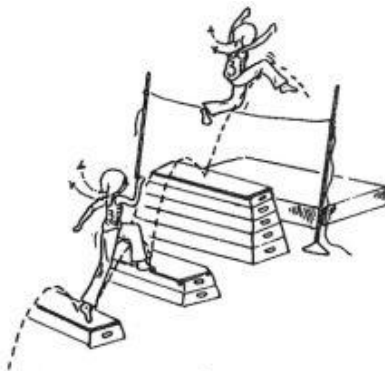
LÆNGDESPRING - AFSÆTTET

Beskrivelse af øvelse: Forsøg at springe over tryllesnoren eller forsøg på at nå noget højt oppe (f.eks. trøje på en overligger).

Forsøg at nå (springe) forbi tryllesnoren.

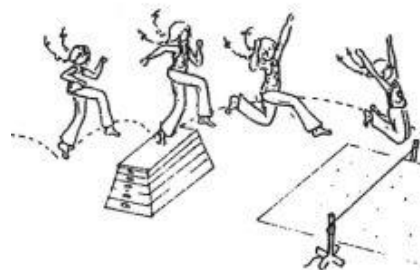
Formål:

- ✓ Tilpasse løbehastighed og afsæt.
- ✓ Træne afsætsfunktionen gennem alsidige springkombinationer.
- ✓ Mange spring til den enkelte udøver.



Hvordan:

- ✓ Foden sættes i lidt længere fremme end et normalt løbeskridt.
- ✓ Hele foden rammer planken (afsætsstedet) i en bagudgående bevægelse.
- ✓ Benet er næsten strakt.
- ✓ Er fremad.
- ✓ Efter fodisæt let bøjning i knæleddet.
- ✓ Diagonalt armstræk.
- ✓ Knæoptræk med svingbenet til ca. vandret (fremad/opad).
- ✓ Fuld udstrækning i fod-, knæ- og hoftelæddet i afsættet.
- ✓ Kroppen holdes lodret.



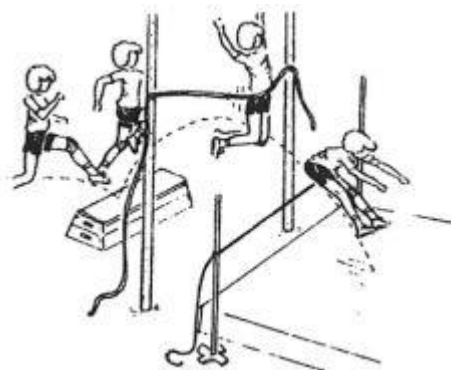
LÆNGDESPRING - HÆNGTEKNIKKEN

Beskrivelse af øvelse:

- ✓ Afsæt fra forhøjet afsætssted.
- ✓ Pres hoften mod første tryllesnor (luk sammen omkring denne). Land med samlede ben.
- ✓ Pres hoften mod en rundstok som partneren holder, eller blot mod partnerens hånd, inden sammenlukning.

Formål:

- ✓ Indøve forskellige bevægelsesmuligheder i luften.
- ✓ Udvikle bevægelseserfaring.
- ✓ Skabe forudsætning for at vælge personlig stil.



LØB, SPRING OG KAST

Hvordan:

- ✓ Efter afsættet føres svingbenet ned.
- ✓ Hoften presses igennem.
- ✓ Armene svinges ned/bagud/op.
- ✓ Efter hængstillingen føres begge ben frem/op.
- ✓ Overkroppen føres frem/lidt ned.
- ✓ Armene føres frem/ned.
- ✓ Se fremad.

LÆNGDESPRING - SVÆVET

Beskrivelse af øvelse: Spring fra forhøjet afsæt, 1 - 2 plintkasser, 5 - 7 skridts tilløb.

Afsæt fra kasserne, forsøge at nå noget - så højt som muligt, umiddelbart efter afsættet - landing på begge ben i sandkassen.

Evt. afsæt fra forhøjet afsætssted. Træne svingbenets arbejde. Forsøge at ramme f.eks en slygbold med svingbenets knæ, eller forsøg at ramme partnerens hånd med svingbenets knæ.

Formål:

- ✓ Tilpasse løbehastigheden og afsæt.
- ✓ Træne afsæts funktionen gemmen alsidige springkombinationer.
- ✓ Mange spring til den enkelte udøver.

Hvordan:

- ✓ Forberede en hensigtsmæssig landing.
- ✓ Skabe hensigtsmæssig balanceforløb.
- ✓ Tyngdepunktets bane ændres ikke efter afsættet.
- ✓ Undgå landingstab.

LÆNGDESPRING - LANDING

Beskrivelse af øvelse: Alm. stående længdespring (Samlet afsæt)

- ✓ Forberede/forbedre landingen. Springe over tryllesnor inden landing - evt. zoner i springgraven.
- ✓ Flamingokasser placeres i forskellige højde og afstand fra afsætszonen.
- ✓ Spring ud over tryllesnor spændt ud mellem 2 spyd. Tryllesnor kan hæves/sænkes efter udøverens niveau.

Formål:

- ✓ Indøve forskellige bevægelsesmuligheder i luften.
- ✓ Udvikle bevægelseserfaring.
- ✓ Skabe forudsætning for at vælge personlig stil.

Hvordan:

- ✓ Landing med samlede ben langt fremme.
- ✓ Løft benene inden landing.
- ✓ Kroppen (hoften) føres fremad.
- ✓ Armene føres frem i landing.

[HTTP://TRAENERGUIDEN.DGI.DK/ATLETIK/ØVELSESBANK/SPRING](http://traenerguiden.dgi.dk/atletik/øvelsesbank/spring)

BEVÆGELSESANALYSE

Rolf Wirheds bog "Anatomi og bevægelseslære i idræt" kan bruges til bevægelsesanalyse. Her findes en fin analyse på længdespringet.

LØB, SPRING OG KAST

Hvilke muskler arbejder og hvordan arbejder de (koncentrisk, ekscentrisk statisk)

	Tilløb	Afsæt	Svævet	Landingen
Arbejdende muskler				
Hvordan arbejder musklerne				

Coach's Eye - til video- og bevægelsesanalyse i f.eks. atletik.

Ubersence Coach - til video- og bevægels