

Hækkeløb

Fokuspunkter: Flad passage over hækken og tre skridt mellem hver hæk.

Øvelser:

Hækkekoordinationer – Hækkene er stillet op med ca. 5 fødders afstand mellem hver hæk.

1. ben: Eleverne går på højre side af hækkene og trækker 1. Benet/venstre ben op i en høj knæløftning i løbsretningen, så venstre fod trækkes lige over hækken og hurtigt ned igen. Armene er bøjet i 90 grader og arbejder diagonalt med benene. Eleverne kan med fordel øge deres tyngdepunkt ved at komme op på forfoden idet de passerer hækken.

Øvelsen gentages på begge ben.

2. ben: Eleverne går på højre side af hækken. 1. Benet/højreben sættes en fod foran hækken. 2. Benet/venstre ben vinkles over hækken, så foden ligger vandret og venstreben trækkes frem i løbsretningen i en høj knæløftning før det sættes ned. Armene arbejder stadig diagonalt, men idet 2. Benet trækkes over hækken laver eleven en smæk-med-døren bevægelse med venstre arm.

Øvelsen gentages på begge ben.

Begge ben: De to ovenstående øvelser sættes nu sammen og eleverne går over hækkene midt på hækkene med samme teknik, som beskrevet ved de to øvelser ovenover. Første gang bruges venstreben, som 1. ben hele vejen igennem hækkene, derefter højreben.

Hvis niveauet er højt, kan eleverne sætte rytme på bevægelsen.

Tre-skrids-rytme mellem hækkene.

Flere baner med hække eller kegler stilles op. På hver bane er der lidt længere afstand mellem hækkene, end der var på den foregående bane. Målet er at nå den aldersvarende afstand mellem hækkene, men afstanden justeres efter elevens niveau. På kurset valgte jeg at sætte 5 m mellem keglene på 1. bane, 6 m mellem keglene på 2. bane, 7 m mellem hækkene på 3. bane og 8 m mellem hækkene på 4. bane.

	4. + 5. klasse	6. + 7. klasse
Forhindring højde	Ca. 50 cm	Ca. 50 cm
Afstand mellem hækkene	6,65m	7,65m
Startstreg	0 meter	0 meter
1. forhindring	11,75 meter	11,75 meter
2. forhindring	18,4 meter	19,40 meter
3. forhindring	25,05 meter	27,05 meter
4. forhindring	31,7 meter	34,7 meter
5. forhindring	38,35 meter	42,35 meter
6. forhindring	45 meter	50 meter
Mål	60 meter	60 meter

Billedet er taget fra Skole OL's hjemmeside.

Længdespring

Fokuspunkter: Afsæt på et ben. Svingbenet føres op i en høj knæløftning og afsætsbenet føres tæt op mod sædet, så begge ben kan føres så langt frem i sandgraven som muligt.

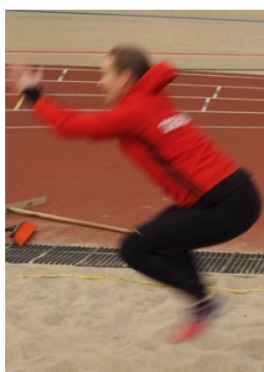
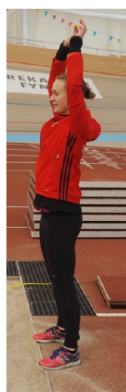
Øvelser:

Landing på knæet i sandgraven - Eleven tager to skridts tilløb og sætter af på ét ben. På billede nedenfor ses et afsæt på højre ben. Eleven lander i sandkassen med en høj knæløftning på venstre og med højre knæ i sandet. Fokus i denne øvelse skal være på at føre venstre ben op i en høj

knæløftning for at skabe opdrift. En normal fejl ved denne øvelse er, at eleverne fokuserer på at springe langt, hvor de i stedet bør tænke på at springe højt.



Frøhop - Eleven stiller sig med parallelle ben, ca. med en hofte bredde mellem fødderne ved kanten af sandgraven. Eleven skaber for spænding i benmusklerne ved at bøje ned i et squat. Armene vil i squattet trækkes ned mod jorden. Herfra sætter eleven af og trækker benene tæt op til numsen, så benene tvinges så langt frem i sandkassen som muligt. Armene føres på afsættet frem og op i springretningen. Eleven lander med samlede ben i sandgraven



Opmåling af tilløb - Eleverne går sammen 2 og 2. Den aktive eleven står midt i afsætszonen (1 m), løber på tilløbsbanen væk fra sandgraven og sætter af på det 12. skridt. Makkeren står et stykke ned ad tilløbsbanen og sætter en markering ved afsættet på 12. skridt. Hvorefter eleverne bytter, så begge får et tilløb. Fokus bør være på at eleven skal stige i fart og være tæt på tophastighed ved afsættet. Er eleven over 12 år kan han/hun øge tilløbet til 14 skridt for at øge hastigheden i tilløbet. Tilløbet justeres hvis eleven overtræder, eller hvis de sætter af uden for afsætszonen.

Øvelser fra fuldt tilløb og afsæt ud i sandgraven

- Eleverne løber hen til afsætszonen, sætter af på et ben og skal forsøge at ramme underviserens hånd med det modsatte ben, svingbenet.
- Der placeres en kegle eller en lille hæk i sandgraven for at tvinge eleverne til at føre svingbenet op i en høj knæløftning.

- Der lægges en klud ud i sandgraven, som eleverne skal forsøge at springe ud over. Det vil tvinge eleverne til at føre deres ben langt ud i sandgraven.

Hylerkast

Fokuspunkter: Der arbejdes på at skabe lang arbejdsvej ved at strække kastearmen og skabe for spænding i overkroppen ved at læne sig tilbage. Fokus i tilløbet skal være på at lære at løbe i den rigtige sidevendte position, og få overført hastigheden fra tilløbet over til kastet ved, at få stoppet farten i sidste stemskeid.

Leg: Sænkeslagskibe.

2 hold placeres på hver side af en firkantet bane, som er markeret med kegler. Mellem holdene lægges der et ulige antal hulahopringe ud på bane (jeg brugte 9). Det gælder om for holdene at sænke så mange skibe som muligt ved at ramme hulahopringene med hylerne. En elev kaster af gangen på hvert hold. Eleverne må ikke gå ind på banen. Hvert hold har en lærer eller assistent tilknyttet, som kaster hylerne tilbage til holdet og som fjerner skibet hvis det rammes.

Øvelser:

Stående kast - Eleven stiller sig med siden til kasteretningen og hyleren holdes i strakt arm. Set bagfra står eleven med ca. en hofte bredde mellem fødderne, venstre fod peger mod kl. 12 og højre fod peger mod kl. 13.30. Højre ben er let bøjet og eleven er en anelse bagud lænet for, at skabe for spænding i overkroppen. Herfra drejer eleven højre hæl op og ud og højre hofte følger med. Når hofte er sat i bevægelse, begynder eleven at føre kastearmens albue opad og fremad mod kasteretningen. Når kastearmens albue er over hovedet bør vinklen være ca. 90 grader. Hyleren kastes og slippes højt, når det er nået lige over venstre fod. Eleverne kaster til hinanden.

Kast med kryds-tilløb - Eleven stiller sig med siden til kasteretningen og blikket rettes mod kasteretning. Eleven tager 4 skridt hvor venstre ben trykker aktivt frem og højre ben krydser fladt foran venstre ben. På det 5. skridt laver eleven et impulsskridt. Impulsskridtet er et ekstra aktivt afsæt på venstre fod, og højre ben føres let bøjet, fladt og aktivt frem foran venstre ben (6. Skridt). Disse hurtige og aktive bevægelser i underkroppen bevirker, at underkroppen overhæler overkroppen, og eleven befinder sig nu i en let bagud lænet position. På 6. skridt stemmer eleven mod den fremadgående hastighed, så farten og kræften fra tilløbet overføres til hyleren. For at sikre den højeste hastighed på hyleren, sættes venstre ben i jorden næsten strakt og giver så lidt som muligt efter i knæleddet i resten af afleveringsfasen. Eleven kaster hyleren som beskrevet i øvelsen *Stående kast*.

Stafet:

20 * 30-60 m stafet med hække.

Hvert hold får to baner, hvor der er sat et passende antal hække op. Jeg lavede en bane på ca. 30 m med 3 hække på hver bane. Husk at stil hækkene så de vender rigtigt og kan vælte, hvis eleverne rammer ind i dem.

Halvdelen af holdet stiller sig i den ene ende på bane 1. og den anden del af holdet stiller sig i den anden ende på bane 2. På en kommando må holdet starte. Når første løber når ned til den anden del af holdet, afleverer han/hun depechen til den første i køen, denne løber så tilbage og afleverer til den næste på holdet. Sådan fortsætter vi til alle har løbet og hele holdet er kommet i mål.

I kan finde flere øvelser på <https://skoleol.dk/sportsgrene/atletik-2/undervisningsmateriale/>

Hvis i har nogle spørgsmål, så er i mere end velkomne til at skrive til mig på linelykkehoej@hotmail.com

Hvis der er nogen, der er interesseret i legekataloget "LegMedAtletik", er i også meget velkomne til at kontakte mig. Kataloget er fyldt med lege og aktiviteter, som har fokus på at træne atletikrelevante elementer som spring, løb og kast. Kataloget koster 95 kr. + forsendelse.

