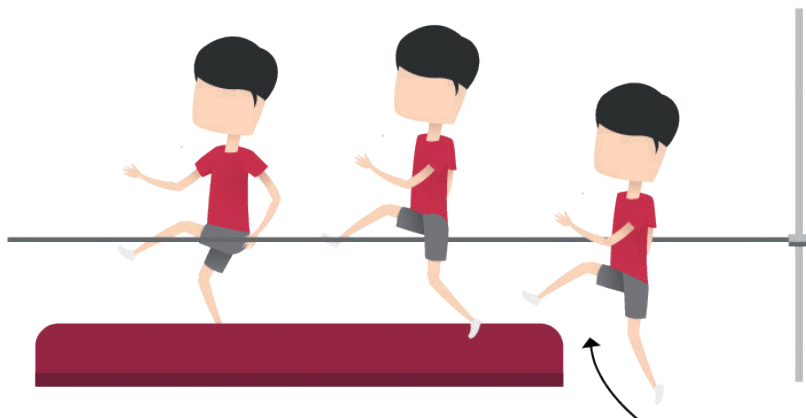


HØJDESPRINGSAFSÆT



Afprøv de tre faser hver for sig først og sæt dem sammen til sidst.

1) Tilløb:

- Lav et buet tilløb. Sæt af med den fod, der er længst væk fra madrassen, ca. 1 meter før du når til midten af buen.
- Land med begge fødder på den anden side af buen.
- Prøv nu at sætte af som før, men løft knæet på det ben, som er tættest på madrassen (svingbenet) højt og hurtigt op.


2) Afsæt:

- Spænd (eller hold) en tryllesnor op som overligger foran madrassen. Alle skal kunne komme over den.
- Lav et buet tilløb, løft knæet på svingbenet højt op, og spring sakspring over tryllesnoren.

3) Armtræk:

- Når du sætter af, skal armene trækkes hurtigt med op til ca. skulderhøjde, samtidig med at du løfter knæet på svingbenet.
- Spring sakspring over tryllesnoren.

Løb, spring og kast

Spring 

Grundform 

20 min 

HØJDESPRINGSAFSÆT



FORMÅL

- At øve tilløb, afsæt og armtræk i højdespring.



REKVISITTER

- Højdespringsmåtte
- Tryllesnor/overlægger



FOKUSPUNKTER

- Sæt af med det yderste ben.
- Hold et jævnt, højt tempo i tilløbet.
- Løft knæet på svingbenet (tættest på madras) op ved afsæt.
- Træk begge arme op til skuldehøjde ved afsættet.



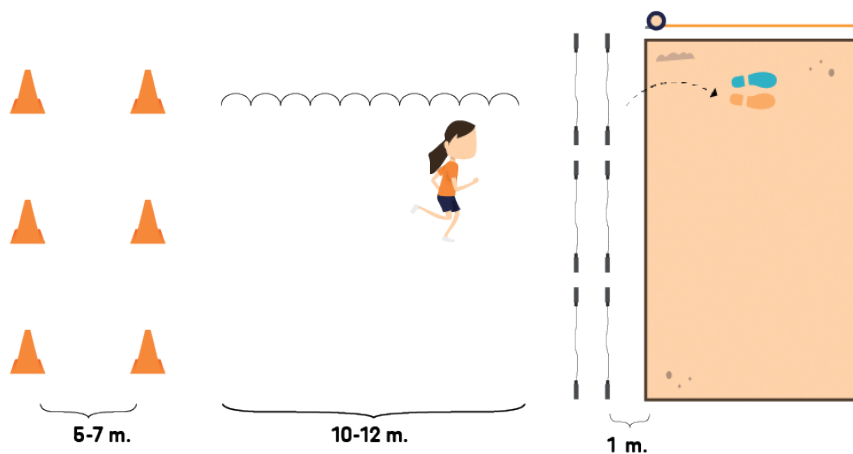
REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilket fokuspunkt har du lettest ved at udføre?
- Hvilket fokuspunkt har du sværest ved at udføre?
- Hvilket fokuspunkt har din makker lettest ved at udføre?
- Hvilket fokuspunkt har din makker sværest ved at udføre?

ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Giv hinanden point for at udføre rigtigt tilløb. Man får 1 point for hvert af de fokuspunkter, man overholder.

LÆNGDESPRING TILLØB OG TIMING



- Del jer i tre grupper og lav en bane som vist på tegningen.
- Start ved den forreste kegle og løb i fuld fart hen mod afsætzonen og sæt af.
- Forsøg at ramme din topfart, når du sætter af.
- Prøv et par gange.
- Læg et målebånd i kanten af sandkassen. Spring tre-fire gange og husk jeres bedste resultat.
- Start derefter ved den bagerste kegle, så det omtrent svarer til et fuldt tilløb.
- Spring tre ad gangen på hver jeres bane. Stadig med fokus på at løbe i fuld fart HELT hen til afsættet.
- Mål springene igen. Hvor stor er forskellen på at springe med et kort tilløb og et langt tilløb?

OBS: Denne øvelse forudsætter, at du har varmet grundigt op.

LÆNGDESPRING TILLØB OG TIMING



FORMÅL

- At øve tilløb til det færdige længdespring.



REKVISITTER

- 15 kegler
- 6 sjippetove og en sandgrav eller måtte til at lande i.



FOKUSPUNKTER

- I tilløbet: Tænk på at løbe med knæene lidt højere end normalt.
- I afsættet: Tænk på at gøre afsættet VIRKELIG hurtigt.
- Spring højt (højere end du tror), så springet kan blive langt. Afsætsvinklen skal være ca. 45 grader.



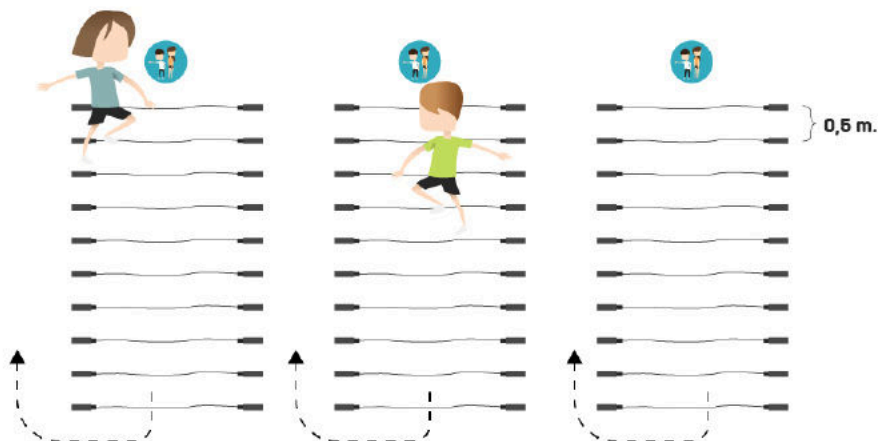
REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvor langt skal dit tilløb være, så du rammer afsættet med topfart?
- Hvor stor forskel var der på det korte tilløb og det lange tilløb – med hvilket tilløb kunne I springe længst?
- Hvad kigger du efter hos din makker, når du skal analysere springet og give et godt råd?
- Kom med forslag til at springe endnu længere. Hvad skal der til for at du/I kan forbedre jeres spring?

ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER


- Prøv en springstafet, inden du starter på det rigtige længdespring.
- Gå sammen med en makker og giv feedback til hinanden.

SJIPPETOVENE ER GIFTIGE



- Lav tre baner som vist på tegningen.
- Fordel jer ligeligt bag ved banerne og bevæg jer fremad på forskellige måder
- Gå tilbage til start ved siden af sjippetovene.
- Sjippetovene er giftige – I må ikke røre dem!
- Løb/spring over sjippetovene på følgende måder:
 - 1) Løb gennem banen uden at røre sjippetovene.
 - 2) Løb med høje knæ.
 - 3) Hink på højre ben.
 - 4) Hink på venstre ben.
 - 5) Hop med samlede ben.
 - 6) Gå baglæns.
 - 7) Løb baglæns.
 - 8) Hop baglæns.
- Prøv hver serie 3-4 gange.

Løb, spring og kast

Spring 

Grundform 

20 min 

SJIPPETOVENE ER GIFTIGE



FORMÅL

- At øve sig i at udføre enkle former for spring og hop.



REKVISITTER

- 20 sjippetove eller lignende.



FOKUSPUNKTER

- Hold farten.
- Landing og afsæt sker i én bevægelse. (I modsætning til land, stå, sæt af).
- Landing foregår som en fjeder/spændstig kænguru.



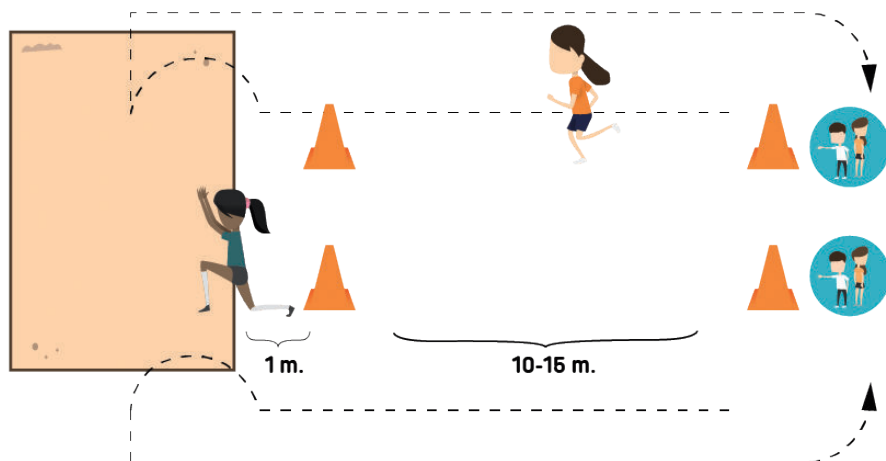
REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Ved hvilket af de afprøvede løb/spring var det lettest at lave en sammenhængende bevægelse med landing og afsæt?
- Ved hvilket af de afprøvede løb/spring var det sværest at lave en sammenhængende bevægelse med landing og afsæt?
- Hvordan kan du bruge denne øvelse, når du skal lave et trespring, længdespring eller højdespring?

ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Varier evt. afstanden mellem sjippetovene og gør afstanden længere, kortere eller hav forskellig afstand mellem tovene.

SPRINGSTAFET



- Lav to hold og stil op bag keglen længst væk fra sandgraven.
- Ved et startsignal løber den forreste i hver række ned til den anden kegle, sætter af ud i sandgraven, løber ud til siden og tilbage og klapper den næste i rækken i hånden.
- Lav en prøveomgang, inden I starter rigtigt.
- Et stafetløb består af fem runder. I hver runde skal man lave forskellige spring.
 1. runde: Afsæt ud i sandgraven med venstre ben.
 2. runde: Afsæt ud i sandgraven med højre ben.
 3. runde: Sprællemænd i luften ud i sandgraven.
 4. runde: Knæ til brystet i luften, når I springer ud i sandgraven.
 5. runde: "Me Tarzan"-slag på brystet i luften, når I springer ud i sandgraven.
- Stafetløbet er afgjort, når den sidste af jer løber forbi startkeglen.

SPRINGSTAFET



FORMÅL

- At øve/lege med tilløb og afsæt - med smil på læben og heppende holdkammerater.



REKVISITTER

- Sandgrav eller madras man kan hoppe længdespring i.
- 4 kegler.



FOKUSPUNKTER

- I tilløbet: Tænk på at løbe med knæene lidt højere end normalt og hold høj fart.
- I afsættet: Tænk på at gøre afsættet VIRKELIG hurtigt.
- Brug armene til at trække med, når du sætter af. Det hjælper til at få endnu bedre spring.



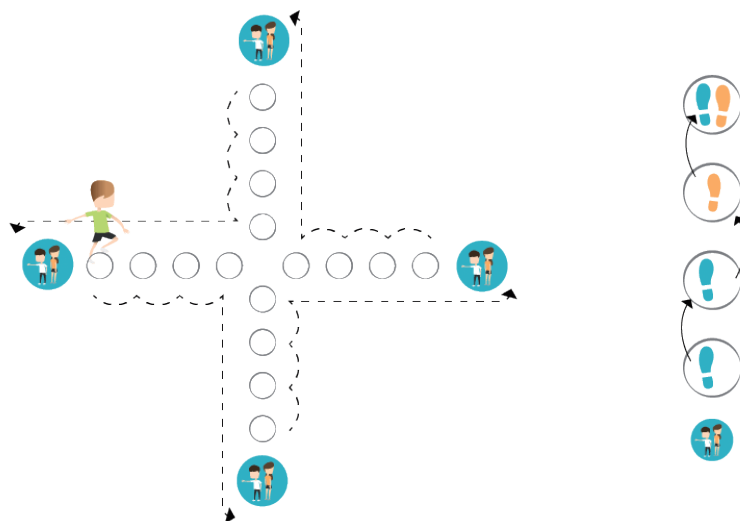
REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvordan fungerede det for dig at holde farten i tilløbet?
- Hvilket ben fungerede bedst til at sætte af med?
- Hvordan fungerede det for dig at lave armtræk ved afsættet?

ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Som efterfølgende aktivitet kan man gå videre med rigtigt længdespring, men hvor der fortsat er fokus på ovenstående fokuspunkter.

TRESPRING I TØNDEBÅND



- Lav en bane som vist på tegningen, og fordel jer i fire grupper, der starter fra hver sin bane.
- Spring udefra og ind mod midten og gå derefter om bag i rækken ved den næste bane osv.
- Gennemfør i alt tre omgange, hvor I springer sådan: 1) hink på højre ben, 2) hink på venstre ben og 3) hop på samlede ben.
- Øg afstanden mellem tøndebåndene med en fod og gennemfør igen tre omgange: 1) hink på højre ben, 2) hink på venstre ben og 3) hop på samlede ben.
- Øg igen afstanden mellem tøndebåndene med en fod og gennemfør igen tre omgange.
- Find den af de fire baner, hvor du synes, du springer bedst, og prøv at springe trespring på banen.
- Hink fra det første til det andet tøndebånd. Tag et skridt fra det andet til det tredje tøndebånd. Og hop til sidst hen i det sidste tøndebånd og land med samlede fødder.

TRESPRING I TØNDEBÅND



FORMÅL

- At øve sig i trespringsrytme.



REKVISITTER

- 16 tøndebånd.



FOKUSPUNKTER

- Hold farten gennem hele springet.
- Hold rytmen i springet: "hink, skridt, hop" (prøv fx at klappe rytmen)
- Forsøg at gøre de tre spring nogenlunde lige lange
- Land på hele foden hver gang og ikke kun på tæerne.



REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvad kan du gøre, for at de tre spring er nogenlunde lige lange?
- Hvad kan du arbejde med, for at gøre hvert af de tre spring lidt længere?
- Hvilket ben startede du med, når du oplevede den bedste rytme?
- Hvad skete der med din hinkerytme, når afstanden mellem tøndebåndene var størst/mindst?

ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- "Rigtigt" trespring med landing i en sandgrav el. lign.