

## FALDSTART



- Gå sammen i par.
- Den ene af jer er løber og står klar bag en linje.
- Den anden står med siden til ca. to-tre meter længere fremme og holder en arm udstrakt i skulderhøjde.
- Løberen laver en "faldstart", hvor man fra stående stilling med samlede fødder lader overkroppen "falde" lidt forover, indtil man ikke kan holde balancen mere. Så sætter man af og løber frem så hurtigt som muligt.
- Hold hovedet og kroppen nede, så man kommer under armen, som makkeren holder udstrakt.
- Løb ca. 15-20 meter frem.
- Skift, og gentag 3-4 gange hver.

## FALDSTART



### FORMÅL

- At øve sig i startteknik uden startklodser.



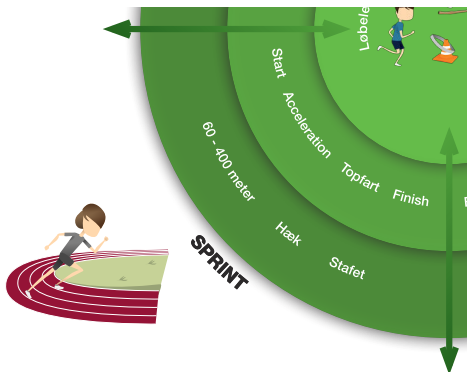
### REKVISITTER

- Ingen.



### FOKUSPUNKTER

- Kig ned i jorden de første 4-5 skridt.
- Træk meget aktivt og kraftigt med armene fra start.
- Land på den forreste del af foden – endelig ikke på hælen.



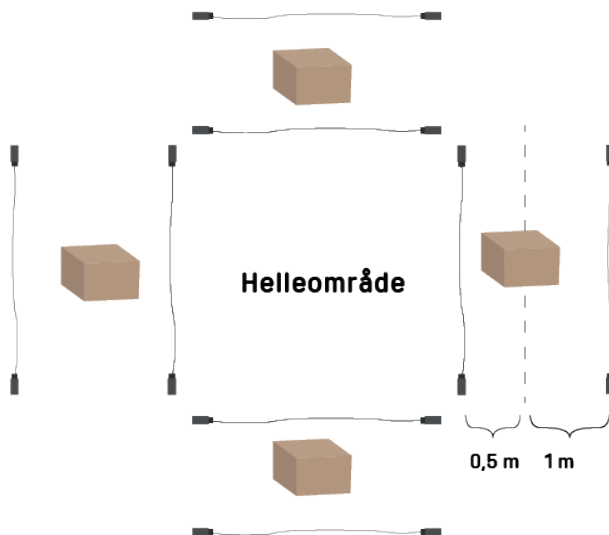
### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvorfor er det svært at se ned de første meter, når man skal starte?
- Hvad kan I bruge fra øvelsen "faldstart" til en rigtig sprintstart, hvor man sidder på hug?
- Hvad har I lært om at starte med "faldstart-teknikken"?

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav en konkurrence, hvor I løber sammen tre og tre eller fire og fire. I skal lave en faldstart samtidig. Stå klar ved startlinjen. En af jer sætter i gang ved at sige fx: "Ooooooog LØB!", fald frem og spurt 20-30 meter frem. Ved mål skal I lægge mærke til, hvor stor afstand, der var mellem jer.
- Når I løber næste gang, skal I stille jer op igen, men denne gang forskudt, så den langsomste løber står forrest ved startlinjen og den hurtigste bagerst med ca. den afstand imellem jer, som der var i mål. Når I løber igen, skulle I gerne komme ca. samtidig i mål. Prøv 3-4 gange.

## HÆK-TAGFAT



- Lav en opstilling som vist på tegningen.
- Vælg to fangere - resten fordeler sig frit ud over området.
- Bliver man fanget af fangeren, bliver fangeren fri, og den anden bliver fanger i stedet.
- Man kan få "helle" ved at løbe over en af "hækkene" og ind i "helleområdet".
- Når man løber over "hækkene", skal afsættet ske FØR det første sjippetov og landing EFTER det andet sjippetov.
- Man må være i "helleområdet", indtil en anden løber over PRÆCIS den samme hæk, som man selv løb over.
- I kan aftale, at når man løber ud af "helleområdet" skal man ud og røre en kegle et sted på banen, før man må løbe ind i "helle området" igen.

## HÆK-TAGFAT



### FORMÅL

- At øve sig i enkle former for hækkeløb - med et smil på læben.



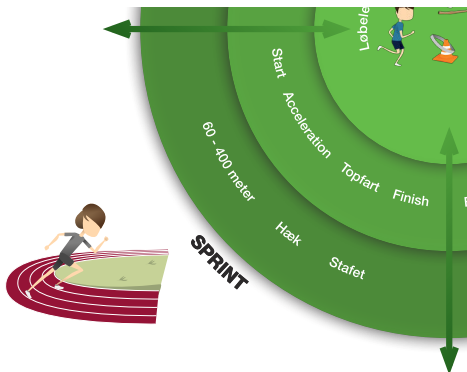
### REKVISITTER

- 8 sjippetove.
- 4 papkasser/hække eller andre forhindringer.



### FOKUSPUNKTER

- LØB hen over hækkene frem for at hoppe.
- Bevægelsen over forhindringerne skal derfor være hurtig, flad og i fuld fart!



### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilket ben sætter du af med, når du løber hen over hækkene?
- Var din egen hækpassage løbende eller hoppende?
- Hvad kan du gøre, for at din hækpassage bliver mere løbende?
- Var der nogle af dine klassekammerater, som var gode til at løbe over forhindringerne i stedet for at hoppe?

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Varier hækkene ift. højde og afstand til helleområdet.
- Aktivitetskortet "Løb over krokodillegraven" kan være næste skridt ift. hækkeløb, hvor fokus er på at finde en god rytme mellem hækkene.

## KOORDINATIONSØVELSER



- I skal øve tre grundlæggende koordinationsøvelser: 1) fodledsjog, 2) hælspark på hvert tredje skridt (spark, alm. højre, alm. venstre, spark, venstre, højre, spark, højre, venstre) og 3) knæløft på hvert tredje skridt (knæløft, højre, venstre, knæløft, venstre, højre, knæløft, højre, venstre).
- Scan QR koderne nedenfor og se, hvordan I skal udføre øvelserne
- Lav øvelserne i 2 grupper eller parvis, hvor den ene gruppe øver, og den anden gruppe giver feedback.
- Gennemfør hver øvelse 3-4 gange og arbejd med teknikken sammen med din feedback-makker.

### 1. Fodledsjog



### 2. Hælspark



### 3. Knæløft på hvert tredje skridt



## KOORDINATIONSØVELSER



### FORMÅL

- At forbedre løbeteknik og løbekoordination.



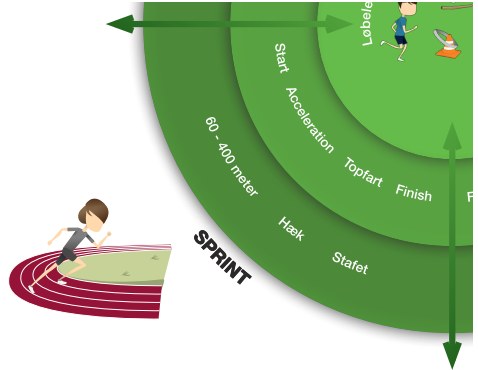
### REKVISITTER

- Ingen.



### FOKUSPUNKTER

- Få en god rytme og find dit eget tempo.
- Start langsomt og sæt derefter tempoet op.
- Brug armene aktivt og overdriv gerne dit armtræk.



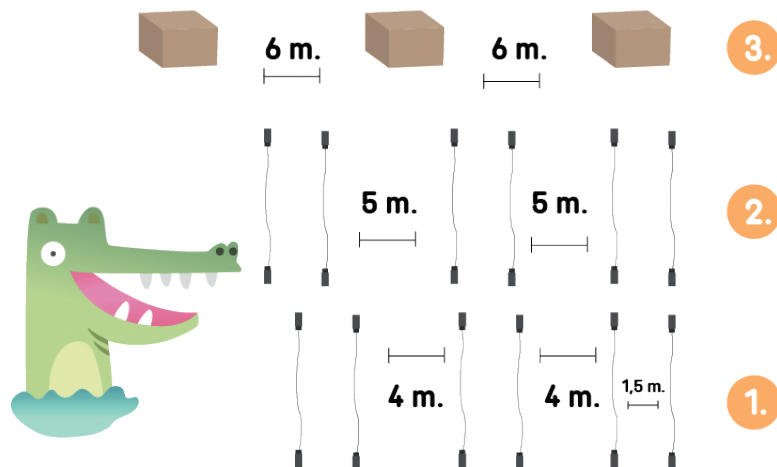
### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvordan kan du bruge øvelserne fra fodledsøjg til når du løber "almindeligt"?
- Hvordan kan du bruge øvelserne fra hælsark til når du løber "almindeligt"?
- Hvordan kan du bruge øvelserne fra knæløft på hvert 3. skridt til når du løber "almindeligt"?

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- I øvelsen faldstart kan man arbejde med indledende startøvelser.

## LØB OVER KROKODILLEGRAVEN



- Lav en opstilling som vist på tegningen.
- Løb igennem bane 1 UDEN at lande med fødderne i "krokodillegravene".
- Løb igennem bane 1 igen med 3 skridt mellem hver krokodillegrav.
- Når I lander efter graven, tæller det ikke som et skridt. Så kommer 1. skridt, 2. skridt og 3. skridt, som også er afsættet over den næste grav.
- Løb bane 1 så hurtigt I kan med tre skridt mellem hver grav, og prøv derefter de to andre baner.
- Find den bane, som passer bedst til jer. I skal kunne løbe i fuld fart gennem banen med tre skridt mellem hver grav.

## LØB OVER KROKODILLEGRAVEN



### FORMÅL

- At øve grundlæggende rytme i hækkeløb, hvor man skal løbe med tre skridt mellem hækkene.



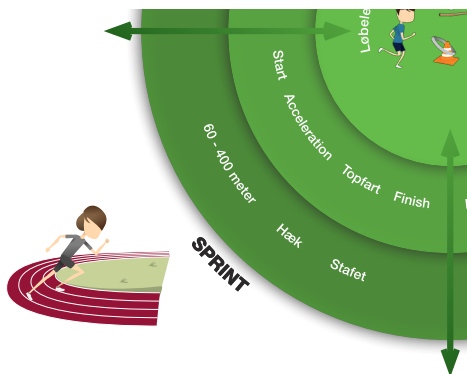
### REKVISITTER

- 18 sjippetove/cykelslanger el. lign.
- Evt. 9 papkasser/kegler/minihække.



### FOKUSPUNKTER

- LØB hen over hækkene frem for at hoppe.
- Bevægelsen over gravene skal være hurtig, flad og i fuld fart!
- Land så hurtigt som muligt på den anden side af forhindringen.



### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvor sætter du af for at få et fladt spring?
- Hvordan kan du løbe hurtigt hen over krokodillegraven?
- Hvilket ben sætter du af med, når du føler, at du har den bedste rytme?

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav evt. en konkurrence, hvor der er en løber på hver af de tre baner. Hvem kommer først?
- Stil en minihæk, papkasse eller lignende i hver krokodillegrav, som I skal springe over.



## STAFETLØB - SKIFTET



- Gå fire på række med ca. 1 meter mellem jer. Gå stille og roligt.
- Bagerste mand råber "hep" og rækker depechen frem med sin højre hånd.
- Modtageren rækker sin venstre arm bagud og modtager depechen.
- Husk at aflevere depechen oppefra og ned i modtagerens hånd.
- Når man har afleveret depechen, spurter man op foran i rækken.
- Gentag indtil alle har prøvet et par gange.
- Prøv at øge afstanden mellem jer, så man skal række længere frem, når man afleverer.
- Byt pladser i rækken og prøv øvelserne igen.
- Gentag øvelsen, hvor I løber roligt.
- Lav en skiftezone på 20 meter med to kegler, hvor depechen skal afleveres til den næste løber.
- Prøv at skifte i zonen med så høj fart som mulig.

## STAFETLØB - SKIFTET



### FORMÅL

- At arbejde sammen om gode og effektive skift i stafet.



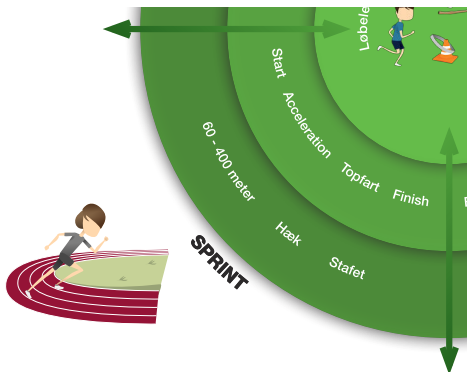
### REKVISITTER

- 1 depeche.



### FOKUSPUNKTER

- Modtag depechen med strakt arm.
- Aflever depechen oppefra og ned.
- Kig fremad, både når du modtager og afleverer depechen.



### REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvordan kan I få skiftet til at foregå i højest mulige fart?
- Hvilke par er gode til at lave skift i jeres gruppe? Hvad er de gode til?
- Hvornår skal løberen, der skal modtage depechen, begynde at løbe?

### ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Prøv skiftene i par, hvor I starter 20 meter før skiftezone og har mål 20 meter efter skiftezone (det vil sige 60 meter i alt). Gentag og se, hvor meget I kan forbedre jer.
- Prøv at løbe 8 \* 50 meter på stadion.
- Prøv at løbe 4 \* 100 meter med de rigtige skiftezoneer.