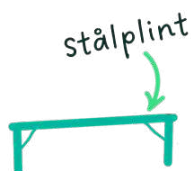


# Kraftspring

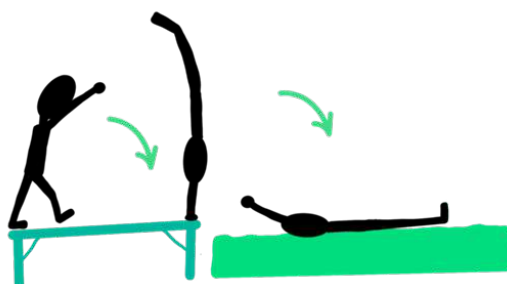
## Redskabsopstilling

### Redskaber



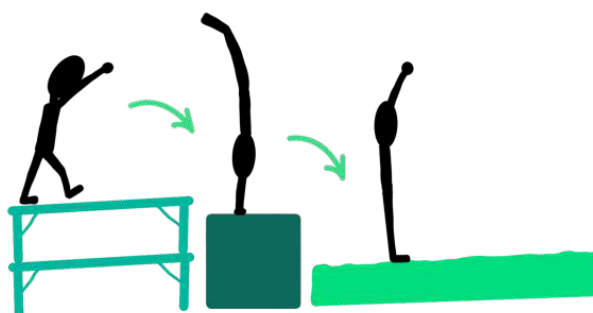
### Opstilling 1

1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Bøj standbenet og løft låret op til vandret, mens kroppen falder let forover.
3. Sæt standbenet på plinten og sving nu op på hænder. Hænderne placeres på kanten af plinten.
4. Lav et kort stop i midten af håndstanden, og fortsæt nu om på ryggen i måtten.
5. Slut helt spændt på ryggen med armene strakt over hovedet.
6. Sørg for, at der står en modtager på hver side af plinten til at hjælpe springeren efter behov.



### Opstilling 2

1. Start stående med armene over hovedet på en dobbelt stålplint.
2. Standbenet løftes, mens kroppen falder let forover.
3. Hænderne placeres på saltoplinten, og der laves et kraftfuldt afsæt til håndstand.
4. Brug skuldrene som fjedre, og træk med hælene gennem hele springet.
5. Land med samlede fødder og armene strakt over hovedet på måtten.
6. Sørg for, at der står en modtager på hver side af saltoplinten til at hjælpe springeren efter behov.



# Kraftspring

## Modtagning

### Tænk over og tal om

- Snak om, hvordan I laver den bedste modtagning ved kraftspring.
- Hvilken modtagningsform har I selv behov for?
- Hvad er vigtigt at huske, når man skal lave en god modtagning?  
Tag udgangspunkt i *Modtagningsplinten* i jeres snak. Brug gerne de forskellige begreber, der står på den.

