



# Hurtighed – træning og tests

## Hvad skal I lære?

At forstå hvad hurtighedstræning er, og hvordan man kan teste og træne hurtighed på forskellige måder.

## Hvad er hurtighed?

Hurtighed handler om, hvor hurtigt din krop kan reagere – og det kan se forskelligt ud, afhængigt af hvad du laver. For eksempel:

- Sprint: Når du løber 60 eller 100 meter lige ud.
- Reaktionsevne: Når du skal reagere hurtigt, som i kampsport, badminton og e-sport.
- Retningsskift: Når du hurtigt skal skifte retning i aktiviteter som fodbold, håndbold, badminton, volleyball, dans og gymnastik.

## Prøv det med kroppen

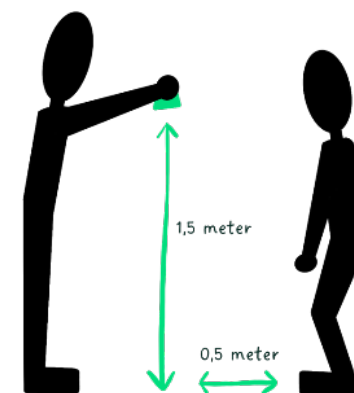
### Ærtepose-reaktion

#### Sådan skal aktiviteten forberedes

Stil en kegle eller sten, der markerer 0,5 m afstand, og gør det for hver ti ekstra centimeter, dvs. ved 0,6 m, 0,7 m og op til 1 m. Udover kegler/sten skal I bruge et målebånd, papir og blyant. I skal være sammen 2-3, jeres lærer laver grupperne.

#### Sådan skal aktiviteten udføres

1. En person står med en ærtepose, tennisbold eller lignende i udstrakt arm i 1,5 meters højde. Testpersonen stiller sig 0,5 meter væk. Når genstanden slippes, skal testpersonen forsøge at gribe genstanden, inden den rammer jorden.
2. Prøv nu, hvor testpersonen står 0,6 meter væk. Fortsæt, indtil testpersonen ikke længere kan nå at gribe genstanden.
3. Notér, ved hvilken afstand, testpersonen ikke kan gribe længere.
4. Prøv flere gange, hvis I har tid



#### Overvej

- Hvordan blev jeres reaktionsevne udfordret under testen? Hvordan var det for jer hver især?
- Hvilke sanser og muskler arbejder særligt under testen?

Fortsættes på modsatte side



## T-test

### Sådan skal aktiviteten forberedes

Se opstilling på tegningen til højre. I skal være sammen 2-3, jeres lærer laver grupperne. I skal bruge 4 kegler, et målebånd, et stopur, papir og blyant.

### Sådan skal aktiviteten udføres

Testpersonen starter ved kegle 1, når tiden startes – sprinter til kegle 2 og rører den med højre hånd. Derefter sideskridt til kegle 3 (røres med venstre hånd), videre til kegle 4 (højre hånd), tilbage til kegle 2 (venstre hånd), og bakker til startlinjen, hvor tiden stoppes.

### Regler

- Rør bunden af høje kegler eller toppen af lave kegler (afhængig af, hvad I bruger).
- Benene må ikke krydses under sideskridt.
- Fronten skal være fremad under hele testen.
- Rør keglerne med de angivne hænder.
- Én person tager tid og signalerer start og stop.
- Tre forsøg pr. person med pauser imellem.
- Notér alle tider og markér den bedste.

### Overvej

- Hvor hurtigt reagerede I på startsignalet, og hvordan påvirkede det jeres samlede tid?
- Hvordan oplevede I at skifte retning hurtigt, især under sideskridt og baglæns bevægelse?

### Tænk over og tal om

På figuren er der med prikker indtegnet en lille aktiveringskæde, som starter i hjernen og ender ude i musklerne.

- Hvad har det med hurtighed at gøre?
- Hvordan trænes denne proces ved hurtighedstræning?
- I hvilke idrætsgrene er det særligt vigtigt at være hurtig på den ene eller anden måde?
- Kom med jeres egne forslag til øvelser, der kan træne hurtighed.

