



Häckteknik med styrka och kondition

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet

- Det här passet innehåller teknikgrenen häck.
- Ha olika häckbanor med olika avstånd och höjder för att deltagarna ska kunna utmanas tryggt på sin egen nivå.
- Dela gärna upp gruppen så det blir lättare att visa och gå igenom häckens grundövningar.
- Passet tar ca 75-90min.
- Utrustning: koner eller låga häckar, mellanhöga (orange) häckar, Vipphäckar i aluminium (returhäcken), ev. mattor.





Uppvärmnings övningar ca 15min. Sida 1.



Gå eller jogga i 5 min.



Lägg till armsnurr framåt och bakåt.



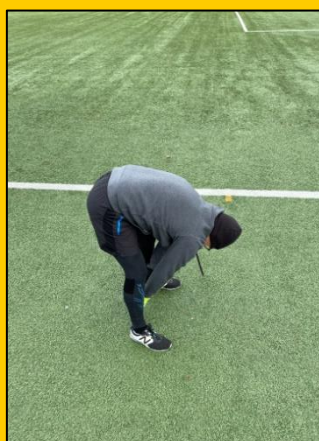
Rotera huvud från sida till sida.



Rotera överkropp med kort och lång arm.



Gunga framåt.....



... i mellan



... och sträck upp.



Rotera korset.
Titta bak med handen.



Uppvärmnings övningar ca 15min.

Sida 2.



Töj från sida av foten till andra foten.



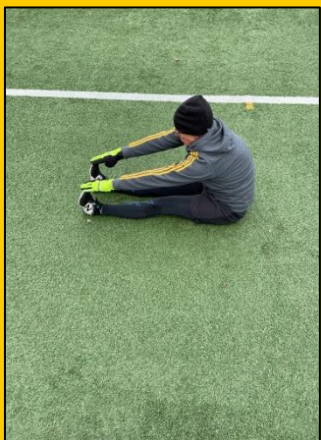
Töj insida lår från sida till sida.



Utfallssteg. Töj lumsken med lätta gung.



Töj baklår. Sätt ena foten framför den andra och gunga ner.



Töj baksidan av låret genom att försöka nå tårna.



Benpendling framåt och bakåt.



Benpendling från sida till sida.



Löpskolning.



Vristjogg/tripping.
Häl upp och ner sakta framåt.



Skipping.
Låga knälyftslöpning framåt.



Hälkick på vartannat ben.



Hälkick med båda benen på
varje steg.



Rakbengång framåt med
aktiva fotisättningar eller....



...rakbenslöpning med
löpning framåt.



Studs på ena benet och lyft andra benet
framåt, utåt sidan och fram igen, byt ben och
gör samma på andra benet.



Hoppasteg framåt.



Styrka och kondition ca 30min. Varje övning 3x20" paus 15"

sida 1



Armhävning lättare
mot ett räcke.....



...eller på marken med
knästötd....



... eller på marken utan
knästötd.



Sittups, nudda knäna med
handen.



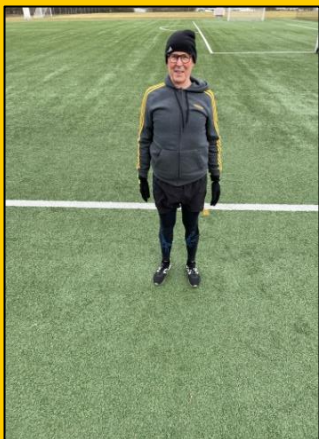
Rygglyft.
Håll kvar fötterna i marken.
Titta ner.



Höftlyft
Upp och ner med båda benen är lättast,
upp på båda och sträck ut ett ben är mellan,
eller upp och ner på ett ben lite tuffare.



Styrka och kondition ca 30min. 3x20" paus 15" sida 2



Jumping jacks

Gående eller med hopp ut och ihop.



Vadhävningar

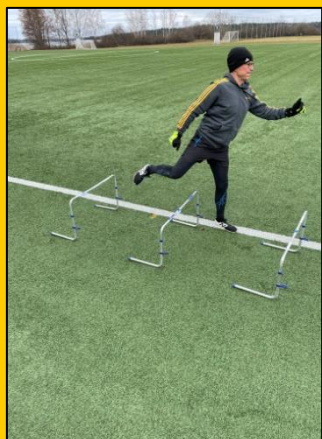
Båda benen upp/ner
eller på ett ben ner och båda upp
eller bara upp/ner på ett ben.



Häckteknik ca 30min. 2-3ggr/ben och övning.



Häckgång med första ben vid sidan om häckarna. Byt ben.



Med andrabenet vid sidan om häcken. Byt ben.



Direktövergång mitt över häckarna med båda benen.



Gång över med samma förstaben. Byt ben



Öka farten med lite studs emellan. Byt ben.



Spring över låga koner med 3 steg rytmt. Avstånd ca 4-5 m emellan.



Spring över låga häckar med 3 stegs rytmt. Avstånd ca 4-6m emellan.

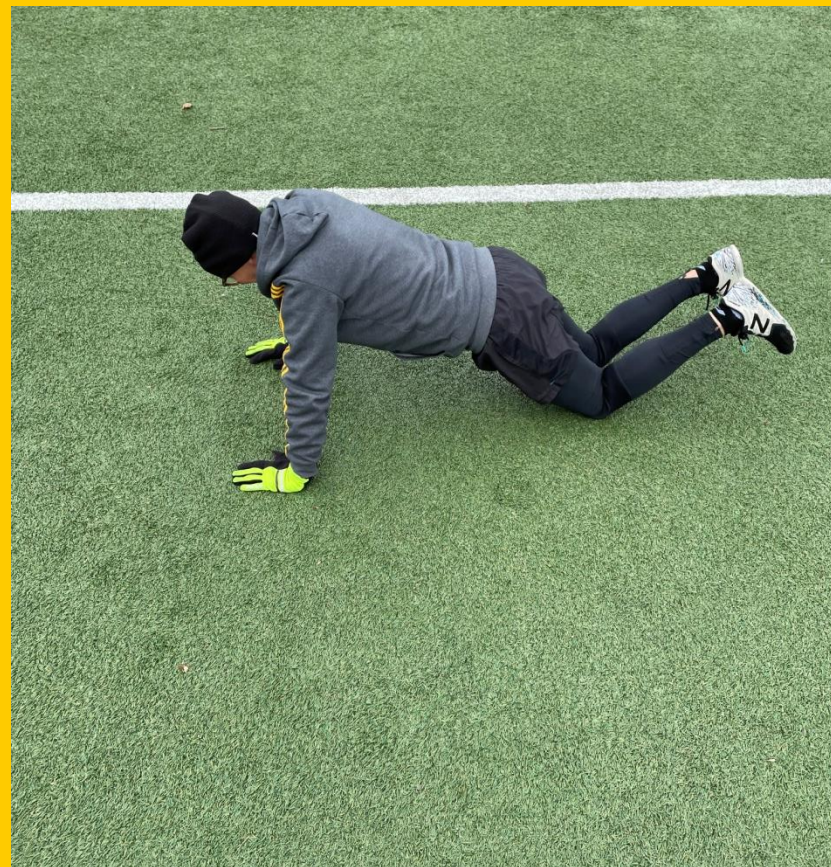


Spring över lätta aluminiumhäckar med 3stegs rytmt. Avstånd ca 5-7m emellan.



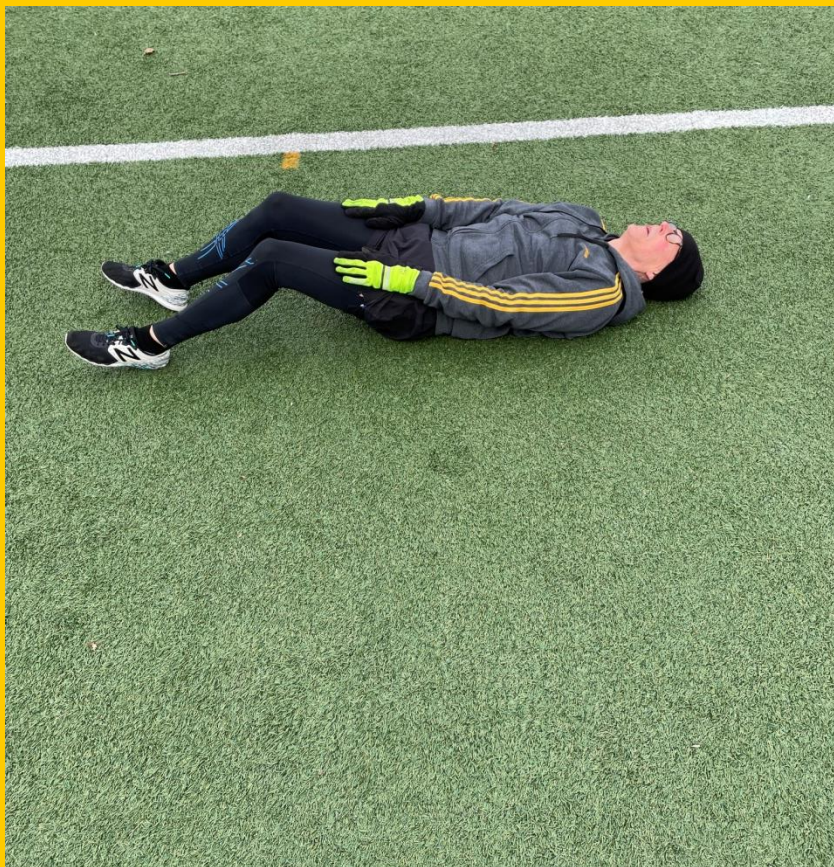
Armhävning

Mot räcke eller på marken med eller utan knästöd.



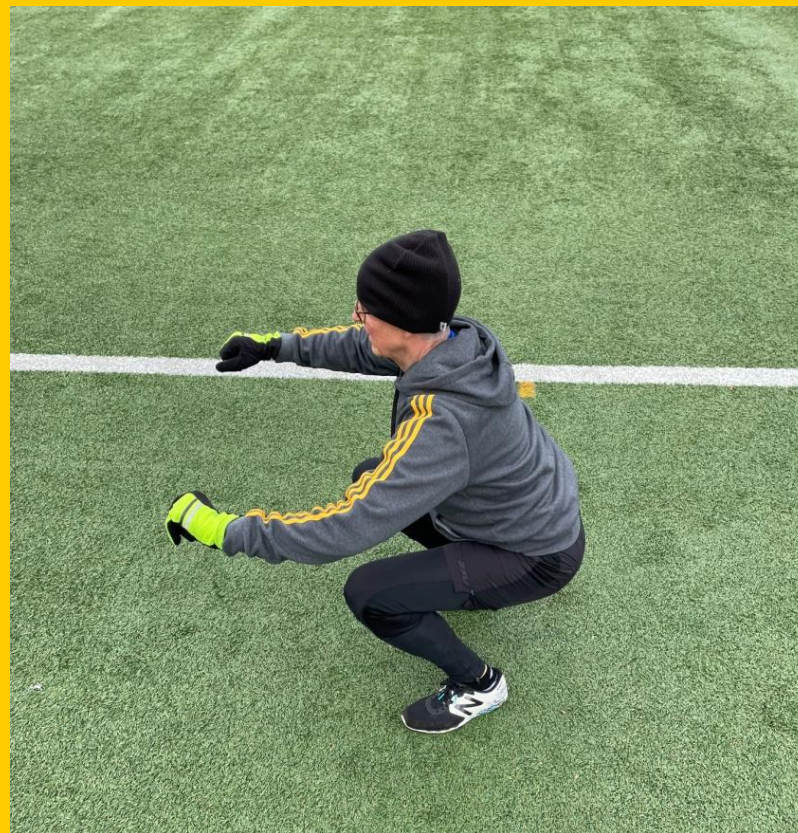


Sittups
Nudda knäna med handen.





Knäböj
Långsamt ner, håll och sträck upp.
Lägg till upphopp.



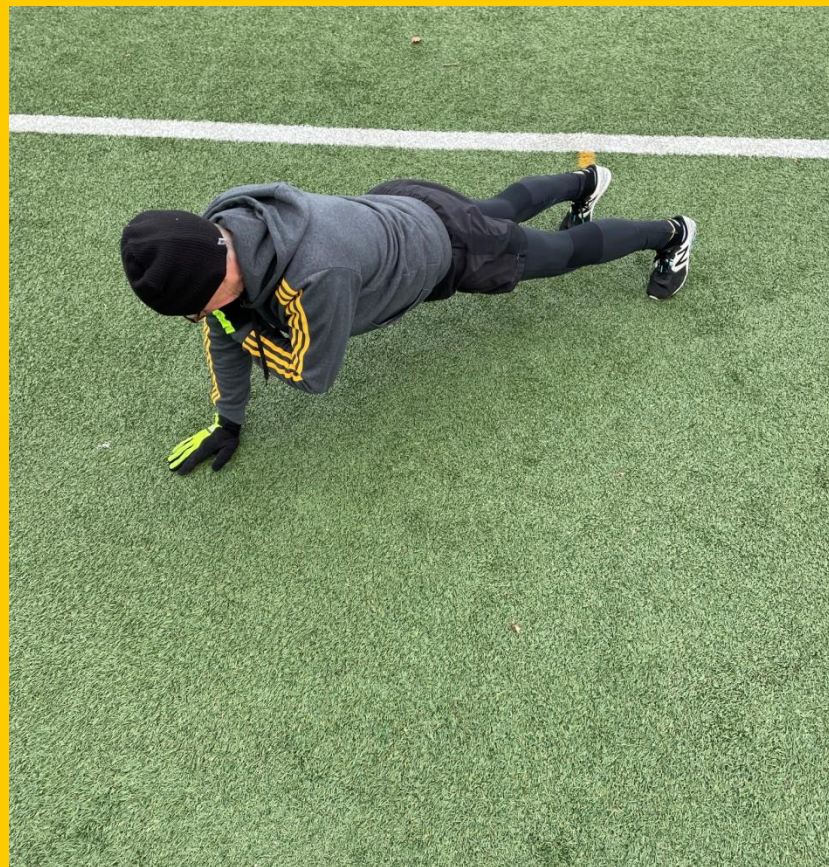
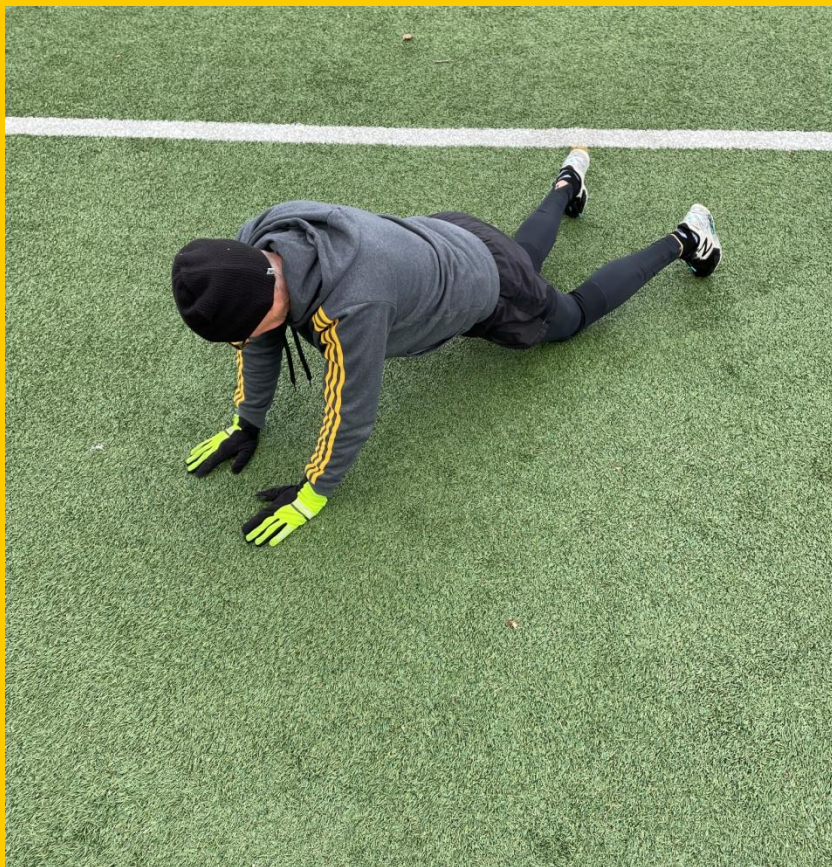


Knälyft.
Nudda knä till handen
lugna gående eller i högre tempo.



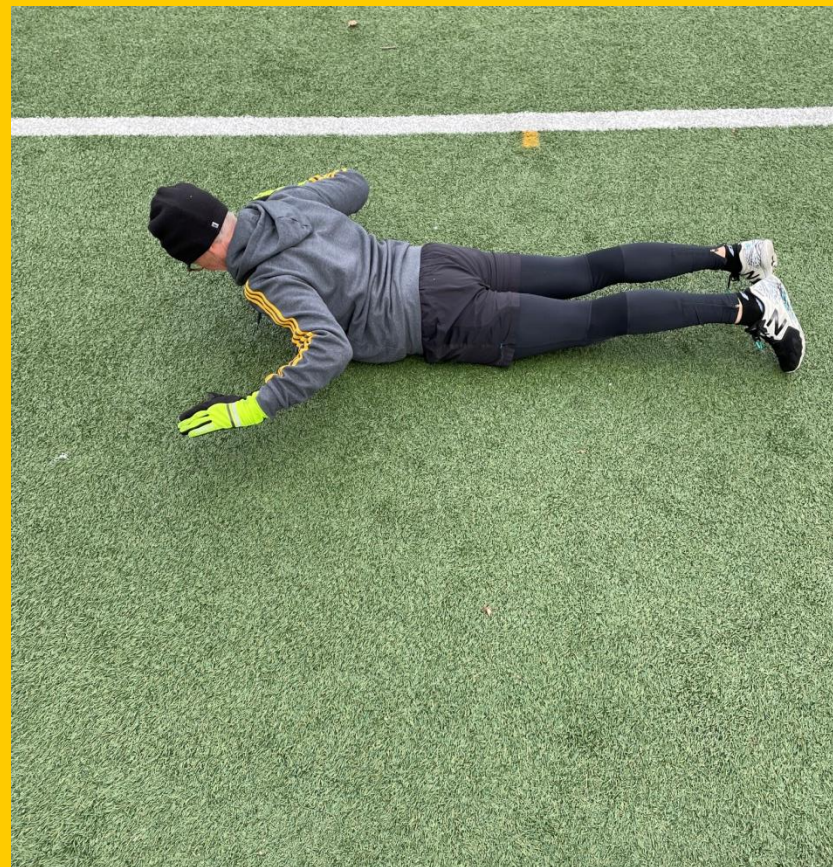
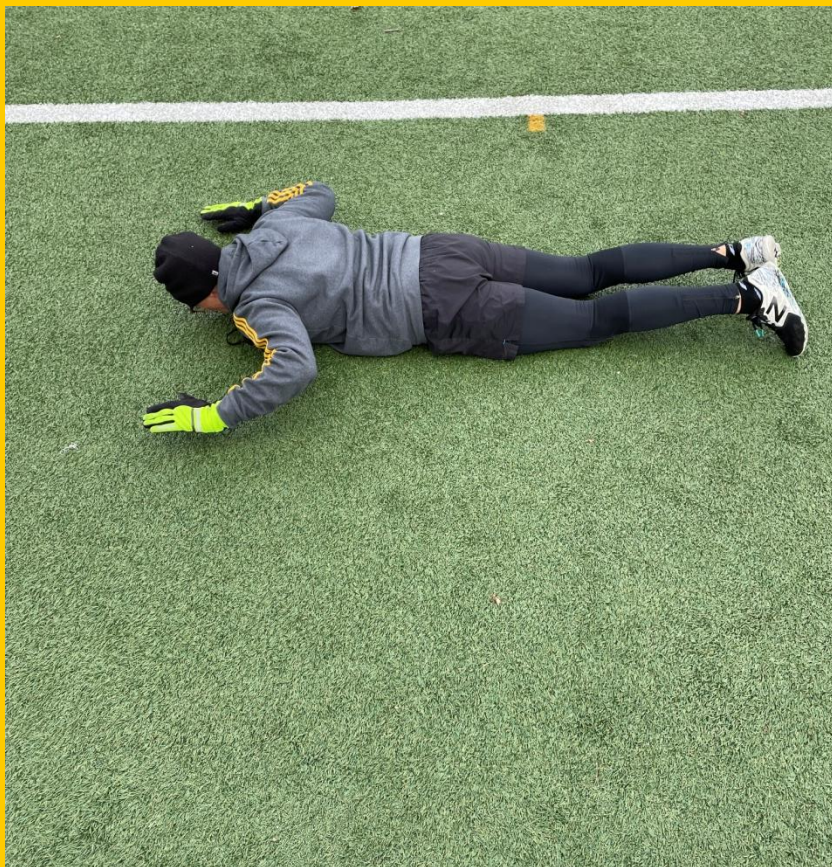


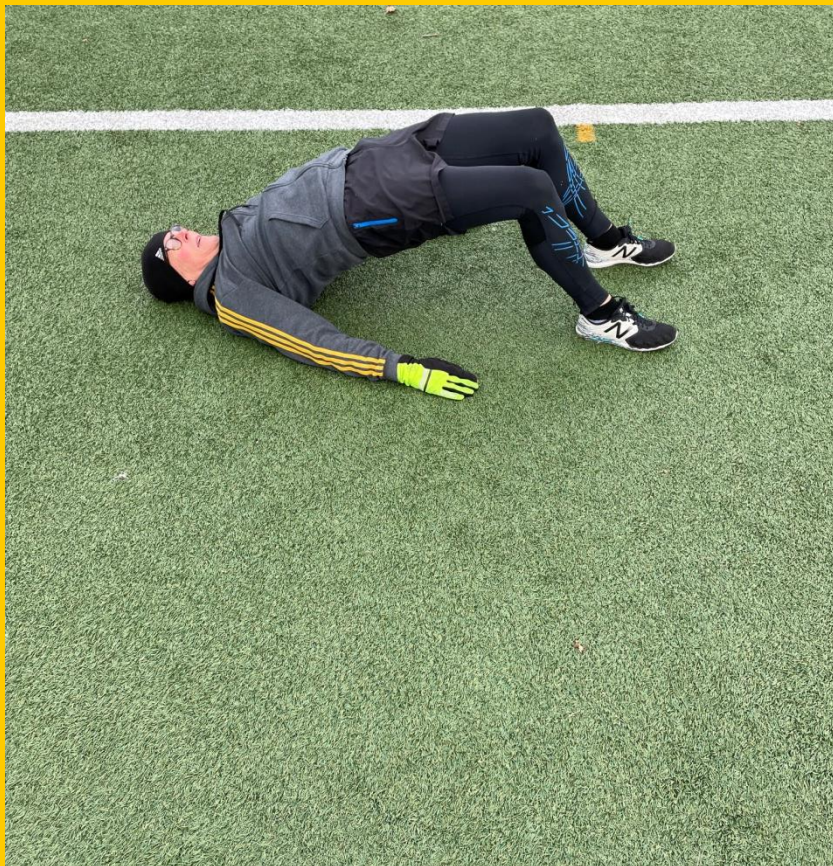
**Armtapp.
Nudda arm till motsatt axel.
Med eller utan knästödd**



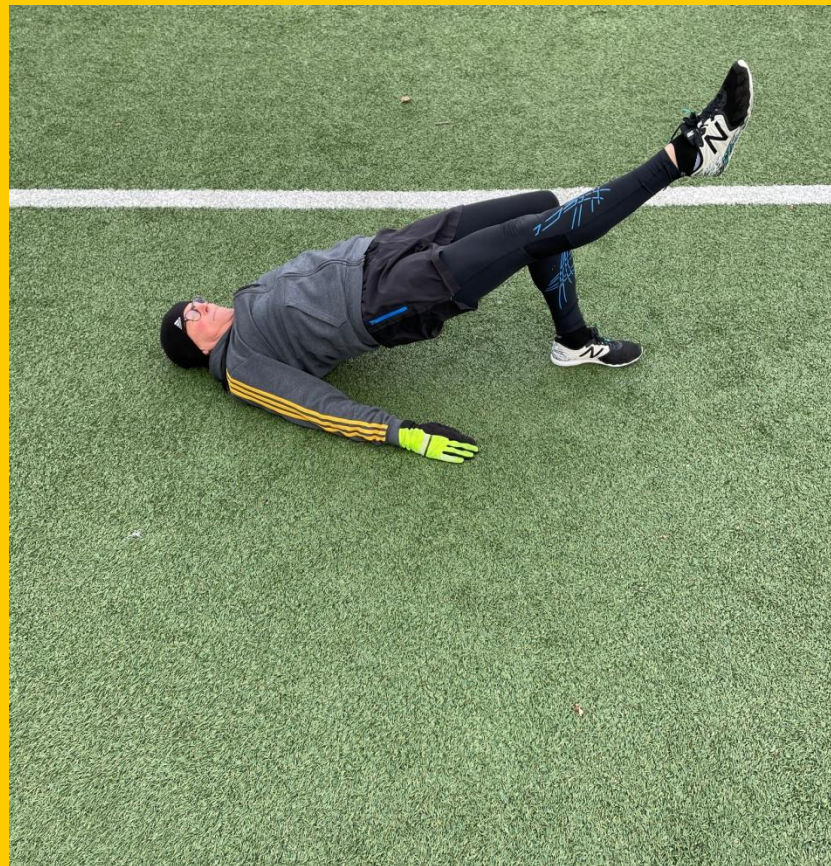


Rygglyft.
Håll kvar fötterna i marken. Titta ner.





Lyft upp och ner höften med båda benen.



Eller lyft upp höften på båda benen och sträck ut ett ben.
Eller lyft upp och ner på ett ben.



Jumping Jacks.

Lättare - Gå isär och ihop

Tuffare - hoppa isär och ihop.





Vadhävningar.
Lättare - båda benen upp/ner.
eller håll emot med ett ben ner och båda upp
eller bara med ett ben både ner och upp.

