

Häcklöpning

De tävlingsformer som finns i häcklöpning är, kort häck 60-110 m och lång häck 300-400 m.

Inomhus löpes 60 m häck. I de flesta mångkamperna ingår också kort häck som obligatorisk gren.

De olika häckgrenarna har efter ålders- och könstillhörighet sina specifika häckhöjder och -avstånd (se åldersbestämmelser och grenar).

En allsidig gren

Häcklöpningen ger en synnerligen allsidig träningspåverkan. Med hjälp av alla de träningsformer häckmetodiken erbjuder utvecklas - genom överlappning - många fysiska och psykiska egenskaper.

Häckträning utvecklar:

- alla de koordinativa egenskaperna
- snabbheten, frekvensen
- snabbstyrkan i benen
- hållningsmuskulaturen
- rörligheten
- koncentrationen
- djärvheten, modet

Eftersom dessa egenskaper skall utsättas för en betonad träningspåverkan i ungdomsåren (se principer om optimal mottaglighetsålder 10-13 år) intar därför häcklöpningen en central position under grundstadiet.

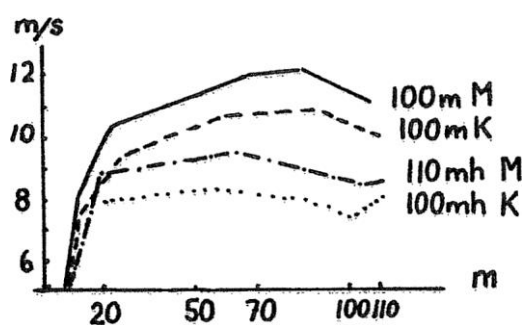
Häcklöpningens karaktär

Häcklöpning är en form av sprinterlöpning med speciellt höga koordinativa/ tekniska krav. En fulländad häckteknik syftar till att genomföra tävlingssträckan med högsta möjliga löphastighet och minsta nödvändiga broms.

Häcklöpning är "sprint över hinder"

- skapa hastighet
- minska broms

Löphastigheten är något lägre än vid slät sprint. Självklart utgör häckarna den begränsade faktorn.



Häcklöpningen får en komplicerad karaktär genom den ständiga växlingen mellan häckstegen och löpningen mellan häckarna. Rörelseutförandet i dess faser tvingar naturligtvis lägre löphastighet.

Strävan skall dock vara en löp- och häckrörelse som liknar sprinterlöparens teknik!

Häckteknikens djupaste betoning ligger annars inte på de enskilda rörelserna, utan på hur de olika faserna av loppet samverkar, påverkar och övergår i varandra. Därigenom formas den så kallade häcktekniska rytmen. De kritiska momenten i rytmen ligger vanligen i stödfaserna direkt före och efter häcken.

Rytmask löpning



Orytmisk löpning



Rytm är det helhetsbetonade, tekniska utförandet, där under högsta hastighet löparen låter de olika häckfaserna följsamt övergå i och stödja varandra med minsta möjliga bromsar.

Rytm kan liknas vid spelning av ett musikaliskt stycke där alla toner samverkar till en harmonisk enhet. En rytmisk framställning ger en behaglig känsla, medan en orytmisk ger en störande upplevelse.



Metoden för häcklöpning skall vid inläringen ta fasta på det rytmiska utförandet.
Metodisk inriktning i grundstadiet:

Grovkoordinativa rörelser under snabb löpning där helhetsutförandet av de olika faserna står i centrum.

Teknikbeskrivning

Häcklöpningen kan indelas i följande faser:

Startställningen

Anlöpningen

Häcksteget

Mellanstegslöpningen

Målinlöpningen

Startställningen



Anlöpningen



Häcksteget



Mellanstegslöpningen



Målinlöpningen



I det följande beskrivs idealkonsten för elit. Stegmåten avser seniorer.

Startställningen

Liknar sprinterns liggande start. På "färdiga" lyftes sätet relativt högt för att ge en tidigare uppresning under anlöpningsen.

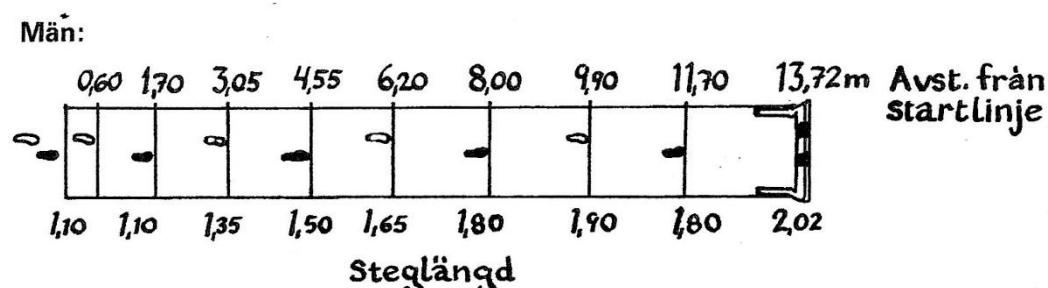
Vid 8 stegs anlöpningsen placeras frånskjutsbenet (det i häcksteget bakre benet) i det främre startblocket, vid 7 steg det främre pendelbenet i det främre blocket.

Anlöpningsen

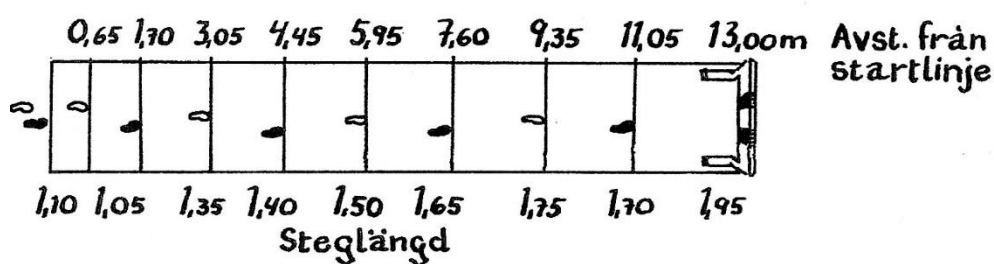
Löparen måste genom intensiv acceleration ha uppnått högsta möjliga (optimala) hastighet redan före den första häcken.

I regel används 8 stegs anlöpningsen. Steglängden ökar kontinuerligt fram till det 7:e steget. Sista steget före häcken (det 8:e) skall alltid avkortas något.

Stegens utformning under anlöpningsen:



Kvinnor:



Redan efter 4-5 steg skall kroppen ha uppnått en relativt upprest löpposition. Detta för att löparen skall hinna "se" och koncentrera sig på passeringen av den första häcken.

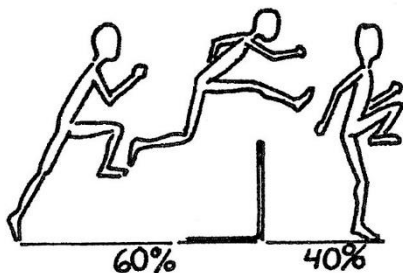
Varje löpare har sin egen disposition av anlöpningsen. Det sista steget före häcken skall dock alltid förkortas och därigenom ske snabbare:

Anlöpningsen måste få en sådan disposition så att löparen träffar en god uppgångsplats före häcken (män ca.2.05m, kvinnor 1.95m)

Häcksteget

Häcksteget formas som bilden visar av tre delfaser:

- Stödfas 1
- Luftfärd
- Stödfas 2



Som synes skall uppgången ske relativt långt före häcken medan landningen tar vid nära efter häcken.

Häckstegets längdmått:

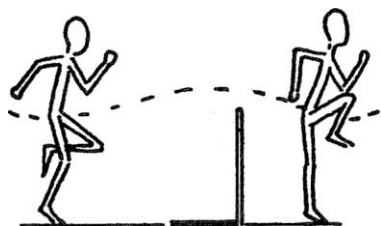
	i sin helhet	uppgången fram till häcken	efter häcken till landningen
Män:	340-370	200-215	140-155
Kvinnor:	300-325	190-200	110-125

Varje häckpassering innebär en avvikelse från den normala löpningens tyngdpunktsbana. Den horisontella hastigheten framåt går därför något förlorad vid både uppgången före och landningen efter häcken.

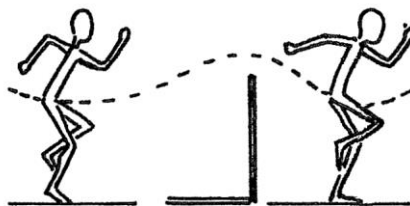
Häckstegets utformning avgörs av hur flack tyngdpunktsbanan kan hållas i flygfasen.

Även utformningen av löpsteget direkt före och efter häcksteget påverkar hastigheten och själva häckstegets utförande. Därför måste utformningen av det sista steget före häcken liksom landningen och första steget efter häcken bedömas i detalj och ses i samband med själva häcksteget.

Totalt sett fordras att häcksteget utförs så snabbt och flackt som möjligt och med en ändamålsenlig övergång till löpningen mellan häckarna.



Höga stödfaser ger flack flygkurva
hastighetsförluster



Låga stödfaser ger större

Observera att 1:a stödfasens höga linje förbereds genom löpsteget in i stödfasen/uppgången (8:e anlöpningssteget liksom 3:e steget i mellanstegslöpningen). Detta steg skall aktivt förkortas och sättas i på fotbladet. Det sker därmed med en snabbare rytmkaraktär än de övriga.

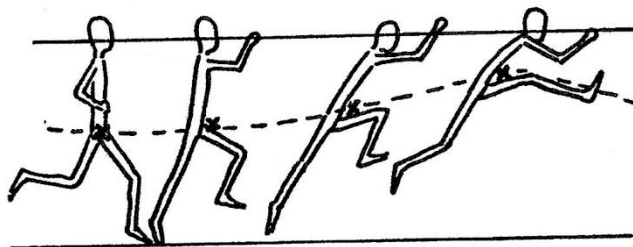
Fel:

Ett vanligt fel i ungdomsstadiet är att "hoppa" i stället för att löpa över häcken. Hoppet orsakas av ett för långt sista steg med fotisättning på hälen.

Metodiskt avhjälpas detta fel genom löpning i hög hastighet över lägre häckar och något förkortade avstånd.



Genom det förkortade steget in i uppgången inleds en viss framåtrotnation, som är gynnsam för att hålla tyngdpunktsbanan låg över häcken.



Häcksteget formas av en:

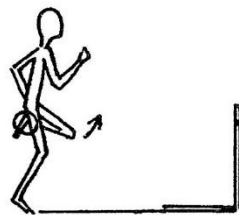
- hög, energisk pågång av häcken (attack)
- snabb, rätlinjig rörelse med främre benet — i frampendling och neddrag
- optimal utåtvinkling av det bakre benet
- tidsmässig riktig koordination av rörelserna i det främre och bakre benet ("timing")
- framåtriktad överkropp utan sidvridningar
- armrörelse, som balanserar och koordinerar till benens rörelser
- landning på fotbladet med ett spänt stödben i den vertikala projektionen av kroppens tyngdpunkt

Följande översikt visar på några betoningar (O) och rörelseriktningar (pil) under häcksteget

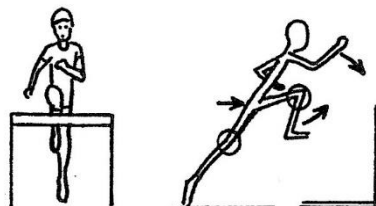
Övergång in i häcksteget skall
ske långt före häcken

Rätt

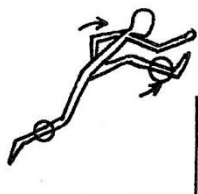
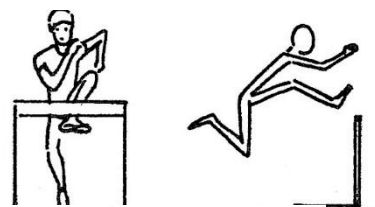
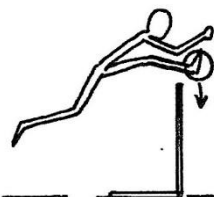
Felöversikt



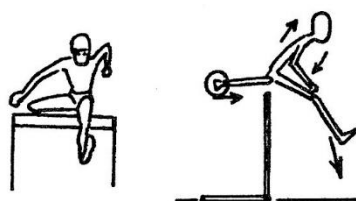
Attacken!
Vinklat högt knä, full
sträckning i frånskjutet.



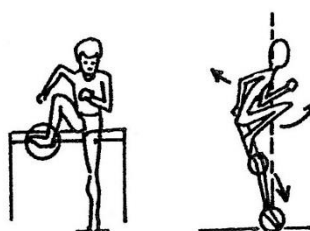
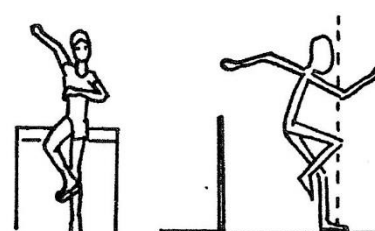
Avspänningsfasen i bakre benet!
Rätlinjig frampendling med främre
benet



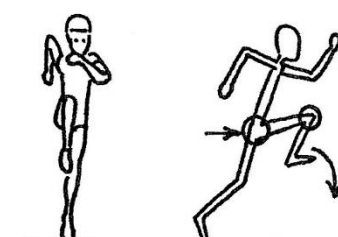
Vinklad fot (tån uppåt)



Det snabba klippet!
Den bakre foten vinklad där
knät leder framåt draget



Landning på spänt ben och
fot under kroppens tyngdpunkt

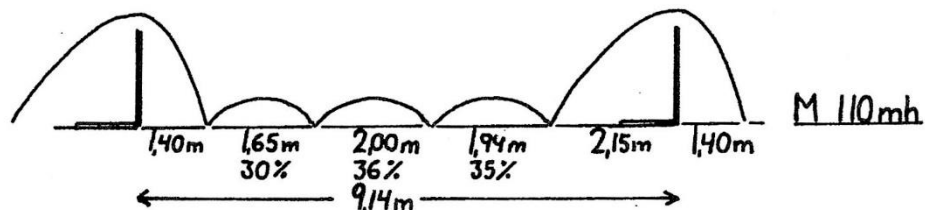


Övergång till sprinterlöpning

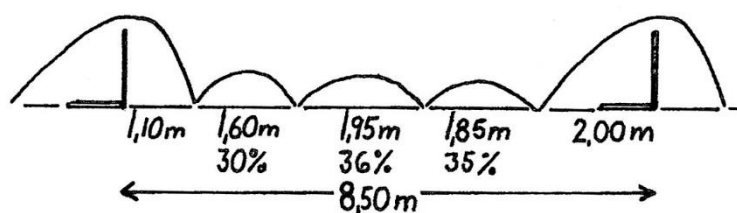
Mellanstegslöpningen

Löpningen mellan häckarna avser att återvinna och öka hastigheten. Avståndet löps med 3 steg. Löpningen skall ske med en ändamålsenlig stegrytm (inga överlånga eller för starkt förkortade steg).

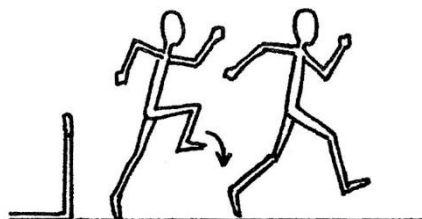
Män 110 m häck



Kvinnor 100 m häck



Speciellt betydelsefullt är en effektiv övergång från häcksteg till sprinterlöpning. Det första steget skall tas ut ordentligt från en hög stödfas 2.



Det andra steget kan liknas vid ett normalt sprintersteg.

Det tredje steget förbereder det kommande häcksteget genom att förkortas.



Målinlöpningen

Målinlöpningen skall vara sprintermässig och med fällning av överkroppen på mållinjen. Ofta avgörs placeringen mellan jämna löpare just på detta avsnitt.

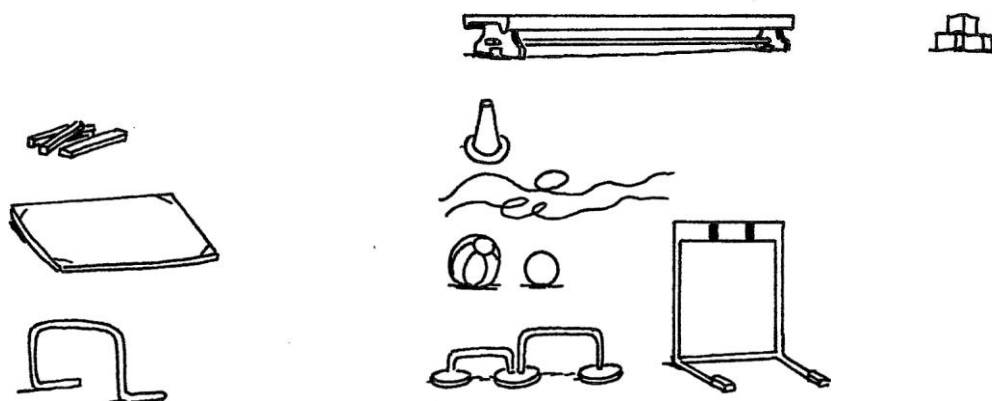
Tekniska olikheter

Genom de olika häckhöjderna och -avstånden kan häcktekniken ta något olikformade uttryck.

Skillnader i stilar härleds till olikheter i de aktivas kroppskonstitutioner och fysiska egenskaper.

Kvinnornas lägre häckar (84 cm) liksom de för ungdomarna utformade häckmåttan tillåter en mera upprest överkropp i häcksteget. Det främre benet behöver inte heller sträckas lika påtagligt. Det bakre benet kan också dras fram med en mindre utåtvinkling.

Metodiska anvisningar



En betoning på snabb, rytmisk löpning redan i nybörjarträningen förutsätter tillgången till olika typer av låga hinder. Tränaren avgör sedan bruket av dessa utifrån ungdomarnas ålder, kroppsstorlek och färdighetsnivå. Med en åldersanpassad metodik kan häckträningen alltså inledas redan i 9-10 års-åldern.

- Anpassa häck- (hinder-) höjder och avstånd efter ungdomarnas färdighetsnivå. Arrangera häckmått så att en rytmisk löpning är möjlig.
- Häcklöpning är en sprintergren. Därför måste den rytmiska helhetslöpningen ske i en hög - men dock behärskad - hastighet (s k submaximal intensitet).
- Använd övervägande helhetsmetoden. Vid teknikanvisning betonas dock endast en detalj i taget.
- Tränaren överblickar i regel häckövningar bäst från sidan - ibland rakt framifrån eller bakom. Vid den snabba, helhetsbetonade träningen upplever tränaren häcklöpningens rytm bäst från ett längre avstånd (cirka 10-25 m).
- Skola båda benen likvärdigt.
- Stegra kraven i första hand genom att höja häckarna, senare genom att öka avstånden.
- Teknisk träning skall ske i utvilat tillstånd. Varje rytmiskt lopp fordrar därför en paus på minst 2-4 minuter.
- Vid grundövningarna är 3 häckar vanligast. Avstånden för 3 häckar ryms också inomhus i en 40 meters idrottshall.
Använd alltid minst 2 häckar så att rytmen och mellanstegslöpningen skolas.
- Den rytmiska träningen bör i ett träningspass maximeras till högst 25 häckar för en 13/14-åring.

Ex. 1

3 x 2 häckar

6 x 3 häckar

Ex.2

3 x 2 häckar

5 x 4 häckar

Ex. 3

2 x 2 häckar

4 x 5 häckar

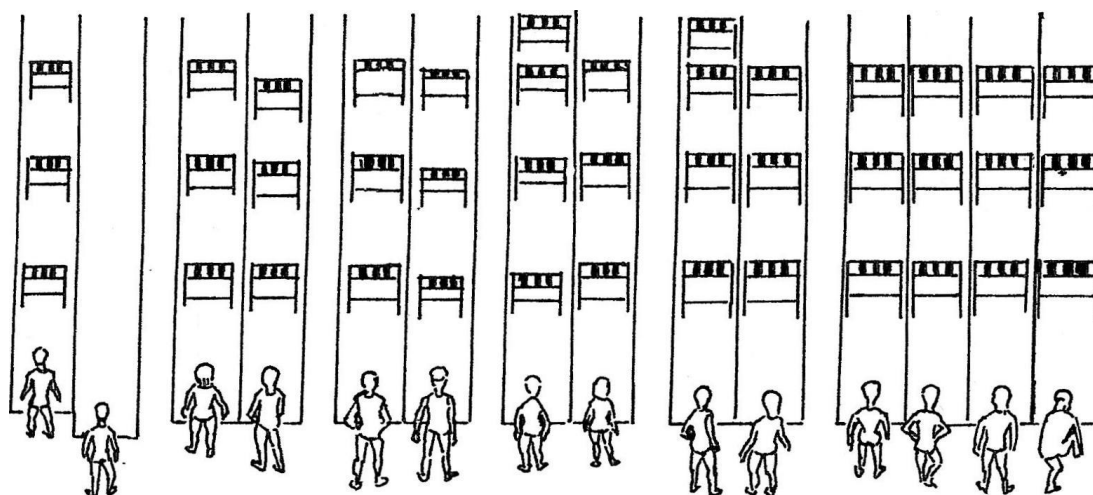
Den metodiska uppläggnen under ett träningspass följer vanligen följande förlopp:

Förövningar – Speciella teknikövningar – Grundövning

Organisation av tävlingsformer

Teknisk träning bör ibland ske under tävlingsmässiga former. För häcklöparen är det viktig träning inför "riktiga" häcktävlingar. Tränaren får också här chansen att studera hur häcklöparens teknik fungerar i en mera "stressad" situation.

Följande tävlingsformer visar hur sådana lopp kan organiseras i en förening mellan "vilka löpare som helst". (Analysera och diskutera de olika formerna)



Den metodiska stegordningen

STEG 1

Lära en sprintermässig och rytmisk löpning över flacka hinder

Steg 1 är en åldersmässigt anpassad nybörjarmetodik där ungdomarna redan från början tillvänjs att löpa snabbt över hinder.

STEG 2

Lära främre benets rörelser

STEG 3

Lära bakre benets rörelser

Steg 2 och 3 behandlar det främre och bakre benets rörelser i häcksteget. Eftersom häcksteget bestäms av "timingen" (det koordinativa samspelet) mellan benen är det praktiskt att sammanföra betoningar ur steg 2 och 3 till samma träningspass.

Betoningar på det främre benet skall dock alltid komma före betoningar på det bakre.

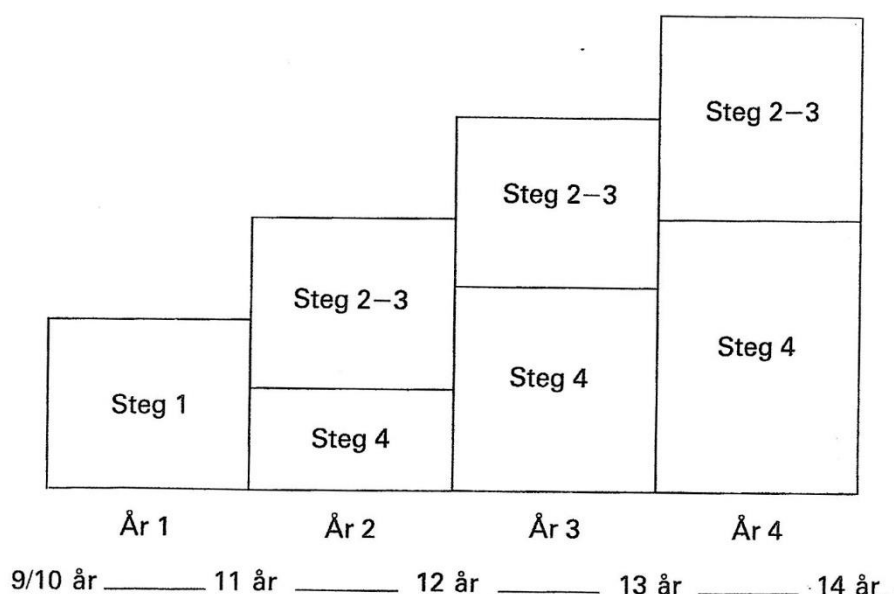
STEG 4

Lära och korrigera helhetsrörelser som uppfyller det tävlingsmässiga utförandet

Viktiga detaljer är anlöpningen, häcksteget och mellanstegslöpningen. Deras utförande skall dock bedömas utifrån en helhetssyn där ena fasen övergår i den andra (rytm).

Rytmen i löpningen upplevs bäst av tränaren om denne observerar loppet från långt håll (10-25 meter).

Planering av 4 års grundträning i häck

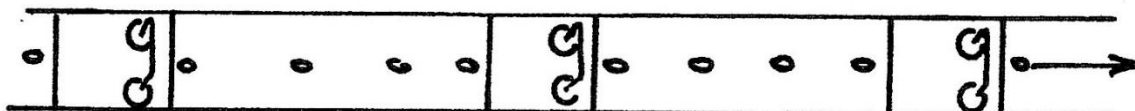


STEG NR. 1

LÄRA EN SPRINTERMÄSSIG OCH RYTMISK LÖPNING ÖVER FLACKA HINDER MED SÅVÄL SAMMA SOM BÅDA BENEN VÄXELVIS LEDANDE

Grundövning

Löpning över 3 flacka hinder



Förövningar

Stafettlek och tävlingslek över flacka hinder (övn.1-3)
Löpning över linor, stavar, linjer och bänkar (övn.4-8)
Sprint över diken (övn 9)
Zonlöpning över diken (övn.10)

Speciella teknikövningar

Löpning över markeringar med olika avstånd (övn.58-60)
Löpning över 3 olika höga hinder (övn 61-62)
Löpning från stående eller liggande start över 3 flacka hinder (övn.63-64)

Betoning på

- Tempo, d.v.s. en jämn hög hastighet
- Bara ringa steglängdsförändring i löpningen mellan hindren (inga över-långa steg eller trippningar)
- Godtyckligt passera hinder med både vänster och höger ben först efter 3 eller 4- stegsrytm
- Löpteknik (främre fotbladet)
- Uppgång (frånskjut) långt före hindret (1,30 m före).

Metodiska anvisningar

- Fordra löpning även med båda benen (vid 3-rytm växla sida)
Organisera tävlingsmässiga former
- Lämpliga avstånd mellan hindren
- Hinderavstånd bara kanhända i överensstämmelse med tävlingsavstånd
- Vid grundövningen markera uppgångs- och landningsplats liksom stegrytmen
- Ge akustiskt-rytmiskt stöd

Stegring

- Antal hinder (från 2 till 4)
- Typ av hinder; markeringar, "diken", 25-50 cm höga hinder.

STEG NR. 2 LÄRA FRÄMRE BENETS RÖRELSE

MÅL:

Grundövning

Löpa över hinder med koncentration på främre benets rörelser:
över flacka hinder främre benet över högre hinder, bakre benet över ett flackare hinder.

Olika alternativ av
hinderformer



Förövningar

Allmän rörlighet för lårets baksida
(övn.11-17)

Speciell häckrörlighet för lårets
baksida:

- häcksittande (övn.18-20)

- med häckar (övn.21-22)

- avancerade övningar (övn.23-34)

Knälyft och framslag av underbenet:

- stående (övn.25-26)

- gående (övn.27-28)

- mot häckkant m.m. (övn.29)

Speciella teknikövningar

Uträtning av underbenet (övn.65-68)

Främre benet över häck (övn.69-73)

Löpning mitt på häcken med betoning
på främre benets arbete (övn.74-76)

Betoning på

Vid uppgång högt på främre fotbladet

Främre benet mycket böjt

Bra knälyft

Snabb, rätlinjig frampendling av underbenet

Hälen nära hinderkanten (häckkanten)

Aktiv, snabb sänkning-neddragning efter häckkanten

Landning på fotbladet

Kroppens tyngdpunkt över foten.

Metodiska anvisningar

Skola båda sidor likvärdigt

Skola helheten genom att alltid ha ett hinder för bakre benet

För det mesta submaximal hastighet med förkortade avstånd men också
maximal hastighet och tävlingsavstånd

Alltid under 2-3 lopp ha en bestämd uppgift (betoning) att tänka på.

Stegring

Hindrens höjd (från flacka hinder upp till 76 cm häck).

STEG NR. 3 LÄRA BAKRE BENETS RÖRELSER MÅL

Grundövning

Löpa över hinder med koncentration på bakre benets rörelser:

- över flacka hinder
- bakre benet över höga hinder, främre benet över ett flackare hinder.



Förövningar

Allmän rörlighet i höften (övn.30-36)
Speciell häckrörlighet för utåtföring av bakre benet:
häcksittande (övn.37-40)
med häckar (övn.41-42)
avancerade övningar (övn.43-44)

Speciella teknikövningar

Framdragning av bakre benet (övn.77-80)
Bakre benet över häck (övn.81-86)
Löpning mitt på häcken med betoning på bakre benets arbete (övn.87-89)

Betoning på

Fotisättning på främre fotbladet

Kraftigt frånskjut

Fördröjt, avspänt bakre ben direkt efter frånskjutet

Utåtföring av knä och fot (70-90 grader)

Hög framföring av knät (höften förs framåt till en högrest position under första steget)

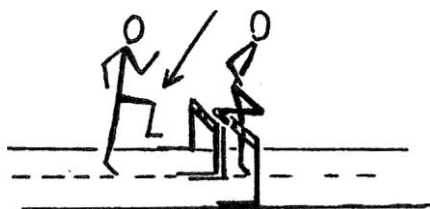
Underbenet pendlar ut (långt första steg)

Metodiska anvisningar

Som steg 2

Markering av uppgång, landning och första steget

Observera att trots uppmärksamhet på det bakre benet, måste det främre benet utföra en inledande attack i uppgångsmomentet



Stegring

Hindrens höjd (från flacka hinder upp till 76 häck).

STEG NR. 4 LÄRA OCH KORRIGERA HELHETSRÖRELSER SOM MÅL: UPPFYLLER DET TAVLINGSMASSIGA UTFÖRANDET

Grundövningar

Löpning över 3-5 häckar från liggande start (tävlingshöjd och avstånd). Betoning på helhetsrytmen.

Löpning över 3-5 häckar med uppmärksamhet på detaljer och korrigering av rörelsefel:

- i helhetsrörelsen (t.ex. sprintersteget, rätlinjigheten)
- i löpningen till 1:a häcken
- i häckpasseringen (häcksteget)
- i löpningen mellan häckarna

Förövningar

Ritmiska löpningar:

- över plankor (övn.45-47)
- i rockringar (övn.48)
- efter aukustiska ljud (övn.49-50) i par 2- och -2 (övn.51-53)
- med rytmiska impulssteg (övn.54-55)

Liggande start med löpning över lågt första hinder (övn.55-57)

Speciella teknikövningar

Liggande start och löpning över 2 häckar (övn.90-92)

Förenklade former av häcklöpning över 3-5 häckar (övn.93-95)

Mera avancerade former av häcklöpning över 3-5 häckar (övn.96-100)

Betoning på

Ett rytmiskt "flyt" i löpningen

Ändamålsenlig liggande startställning Anlöpningen skall vara rytmisk och energisk

Träffsäkerheten på uppgångsplatsen före häcken

Häckattack Flack övergång

Rätlinjighet i helhetsrörelsen Landningsposition efter häcken Relationen på stegens längd mellan häckarna

Metodiska anvisningar

Häckavstånd och -höjder i tävlingsmått

I enlighet med speciella betoningar också möjlighet att ändra häckmått

Skola båda sidorna

Stegring

Till mera detaljerade tekniska krav i helhetslöpningen

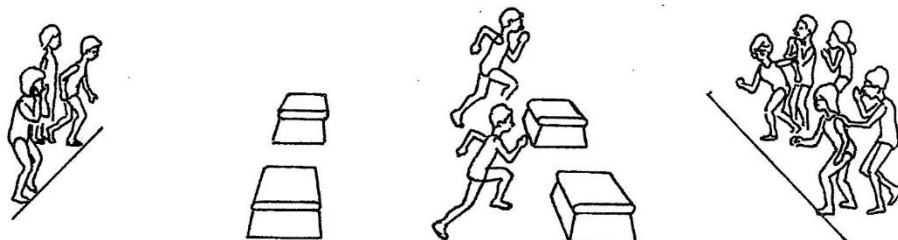
Längre löpsträcka med ökat antal häckar.

Hindrens höjd (från flacka hinder upp till 76 häck).

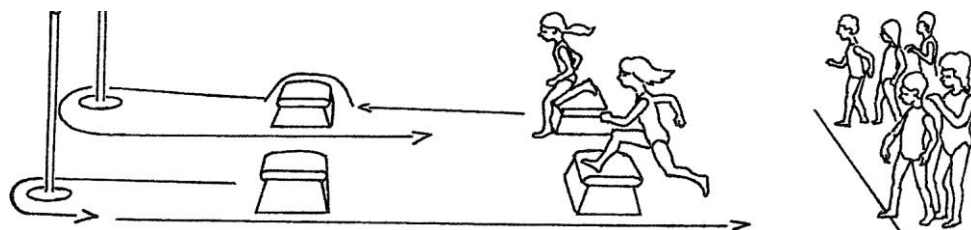
Förövningar

Stafettlek och tävlingslek över flacka hinder

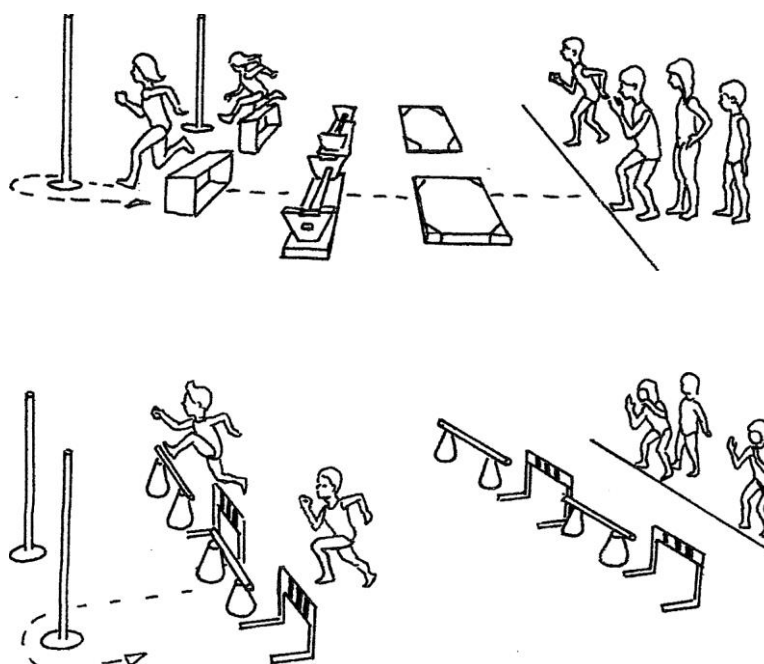
1. Kurirstafett



2. Hinder dit - slätlöpning tillbaka

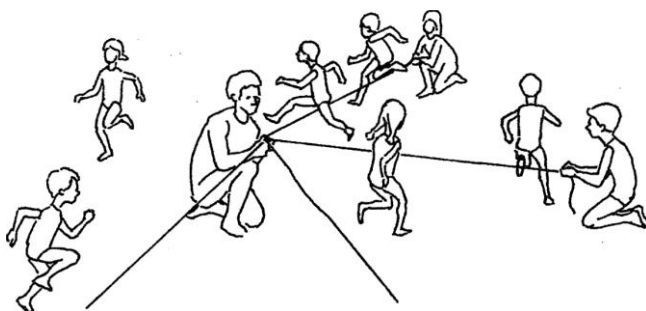


3. Hinder åt båda hållen



Löpning över linor

4. Cirkeln



5. Rakt fram



Löpning över stavar

6. Kamrater håller stavar eller dessa placeras på koner

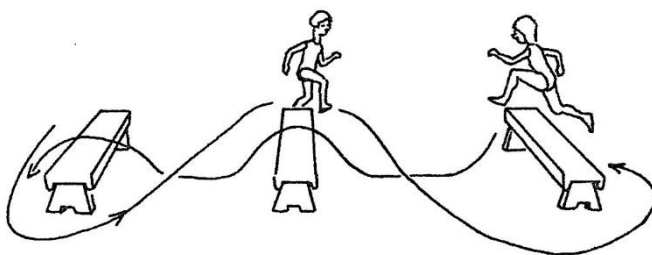


Löpning över linjer

7. "Trampa inte på myrorna" (alt "ormarna"). Löpning omväxlande sakta och fort i salen utan att trampa på någon målad linje. Löp på fotbladet.

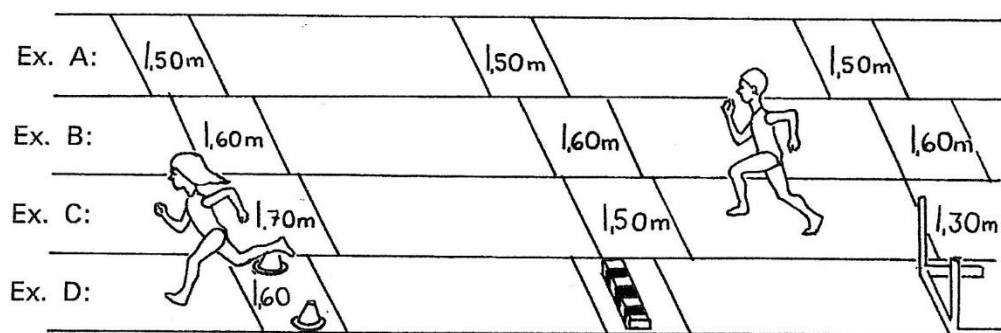
Löpning över bänkar

8. "Följa John" med löpningar emellan och över bänkar.



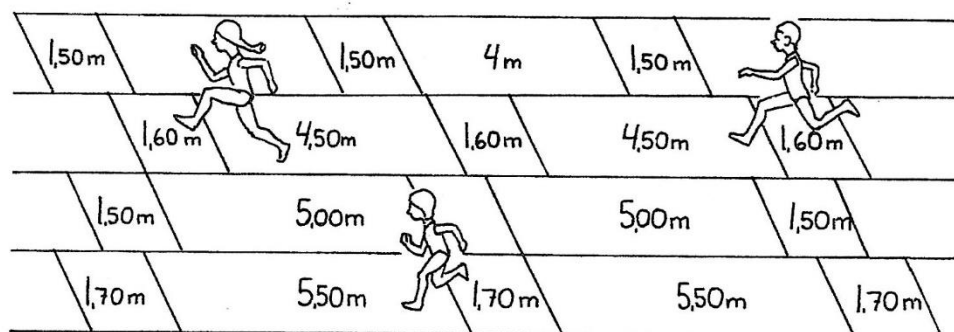
Sprint över diken; (bredd 1,3 -1,8, markerade med plankor)

9. Snabb löpning från start till mål utan att trampa i diket.

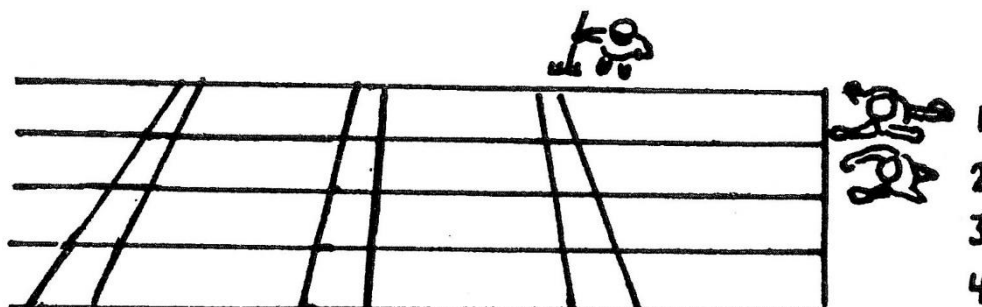


Zonlöpning över diken

10. Snabb löpning med bestämda 3 alt. 4 steg i zonen mellan diken (inga trippande eller överlånga steg).



11. På kolstybbsbana kan diken dras upp med hjälp av en kratta.



Allmän rörlighet för lårets baksida: exempel

11. Böja sig framåt



12. Sitta och böja sig framåt



13. Sitta på bänk och böja sig framåt
med andra benet hängande



14. Ligga och hålla händerna bakom ena
benets knäveck, sträck benet



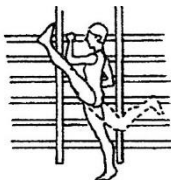
15. Rakt ben mot ribbstol, böja sig framåt



6. Böja sig mot kamrat som håller foten



17. Pendlingar vid ribbstol



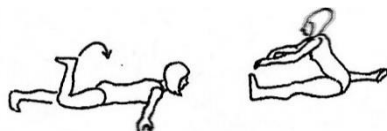
Speciell häckrörlighet för lårets baksida

'Häcksittande former

18. Häcksittande



19. Häcksittande från liggande på magen



20. Växla häcksittande genom uppresning och vridning



Med häckar

21. Foten på häck, böj framåt



22. Foten på häck, böj nedåt



Avancerade övningar

23. Trycka ut häcken



24. Underbenet på häckbrädan

Knälyft och slå fram underbenet



Stående

25. Svikthopp på stället till musik med inslag av knälyft och underbens frampendling



26. Stående knälyft och underbens frampendling

Gående

27. "Dynamisk gång", högre gång med höga, spetsiga knälyft och aktiva armar.



28. Dynamisk gång med uträtning av underbenet



Mot häckkant, ribbstol etc.

29. Exempel



Allmän rörlighet i höften: exempel

30. Sidböjning



31. Grenstående, väga över på ena benet



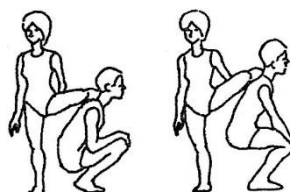
32. Brett grenstående, böja sig framåt-nedåt



33. Sittande med knäna utåt och fötterna ihop



34. Ena benet upplagt böjt på hucksittande kamrats rygg. Denne reser sig långsamt uppåt



35. Sidan och ena benet mot ribbstol, böj mot ribbstolen



36. Vänd mot ribbstol, foten får glida på en ribba längre och längre ut



Speciell häckrörlighet för utåtföring av bakre benet

Häcksittande former

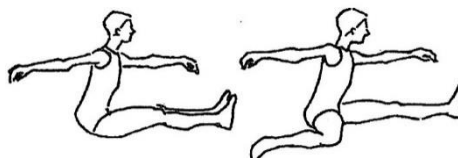
37. Drag en cirkel med armbågen utanför knät



38. Vinkla ett knä uppåt-bakåt



39. Växla mellan raka ben och häcksittande



40. Sit-ups från häcksittande, kamrat håller ned bakre benets knä



Med häckar

41. Bakre benet vinklat på häck, sidböjning

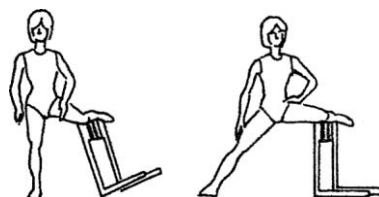


42. Bakre benets fot på häcken, tryck knät bakåt



Avancerade övningar

43. Bakre benets underben på lutad häck, res upp häcken



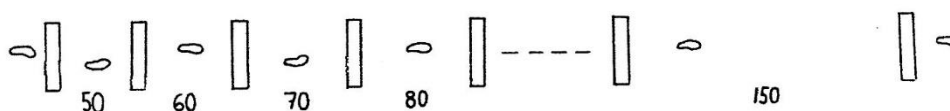
44. Bakre benets underben på häck, böj överkropp och stödben nedåt



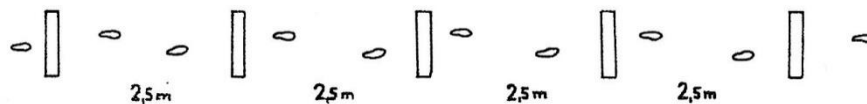
Ritmiska löpningar

Över plankor

45. Stegringslopp, öka 10 cm mellan plankorna upp till 1,5-1,9 m



46. Löpning med ett steg mellan plankorna (d v s 2 fötter), avstånd 2-3 meter, löpsteget över plankan bör helst ske med något förhöjt knälyft



47. Löpning med 2 steg mellan plankorna (d v s 3 fötter) ger övergång vartannat steg med vänster ben, vartannat höger ben, avstånd 4-6 meter



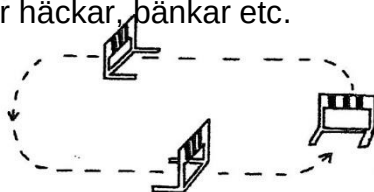
I rockringar

48. Jämna avstånd, en fot i varje ring

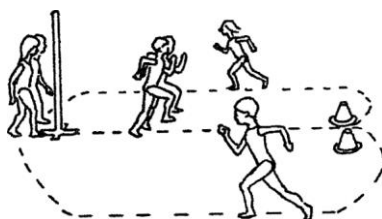


Löpningar efter aukustiska ljud

49. Löp i takt till musik över häckar, bänkar etc.



50. Löp i takt till handklapp, tamburin etc. Gärna parlöpning, där ett nytt par startat vart 4:e taktslag. Detta slag betonas.



Parlöpningar

51. Stegringslopp i takt 2 och 2. Ev. leder vänster kamrat och höger följer dennes takt.

52. Löpning med häcksteg i takt 2 och 2. Ev. stöd löpningen med handklapp och en extra betoning på t ex vart 4:e steg, där ett häcksteg utföres (utan häck).

53. Löpning med häcksteg över häck i takt 2 och 2.

Ritmiska impulssteg

54. Högt knälyft var 5:e, 3:e, 4:e eller 2:a fot.
Mellanstegen utförs som låga vristlöp högt på fotbladet.

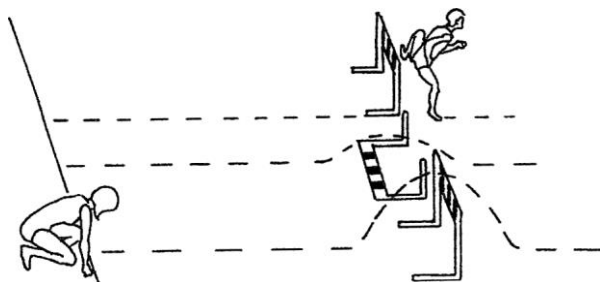
54b. Kraftigare frånskjut på var 5:e, 3:e, 4:e eller varannan fotisättning.

Liggande start med löpning över lågt första hinder

55. Löpning bredvid första häcken

56. Löpning över omkullagda häck

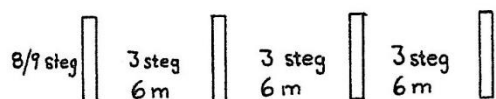
57. Löpning över lägre häck



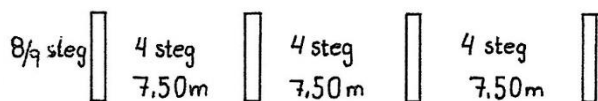
Speciella teknikövningar

Löpning över markeringar (dike, hinder) med olika avstånd

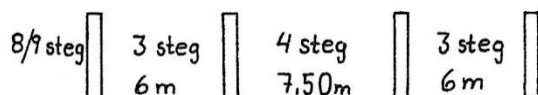
58. Löp över markeringar i banan (6 m avstånd). Avstånd från start 8/9 steg. 3-stegsrytm mellan. Markeringarna kan ersättas av stora klossar, små häckar etc.



59. Avstånden ökas mellan markeringarna till 7,5 m och en 4-stegsrytm.



60. Växling mellan 3- och 4-stegsrytm genom markeringar på omväxlande 6 m och 7,5 m.



Löpning över 3 olika hinder (markering, hinder, häck)

61. 3-stegsrytm

8/9 steg | 3 steg 6 m | 🔔 | 4 steg 7,50 m | 🚧

62. 4-stegsrytm

8/9 steg | [] | 4 steg 7,50 m | 🚧 | 4 steg 7,50 m | 🚧

Löpning från stående eller liggande start över 3 flacka hinder (häckar upp till 50 cm)

63. 3-stegsrytm

3 steg 6 m | 3 steg 6 m | 3 steg 6 m

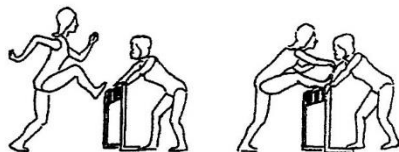
64. 4-stegsrytm

4 steg 7,50 m | 4 steg 7,50 m

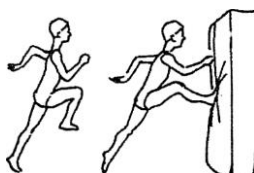
Uträtning av underbenet

65. Gång eller löpning med högt knälyft och uträtning av underbenet i 5-, 3-, 4- och 2-rytm

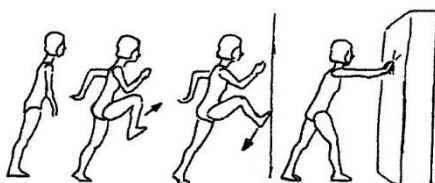
66. Mot häckkant med gående ansats. Ev. stödjer kamrat upp häcken



67. Mot vägg (tjockmatta) stående

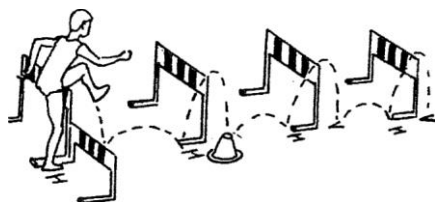


68. Snudda och dra ned foten, mot vägg (tjockmatta) stående

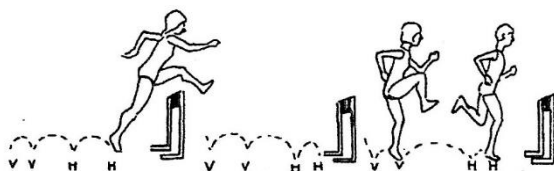


Främre benet över häck (det bakre bredvid eller över lägre hinder)

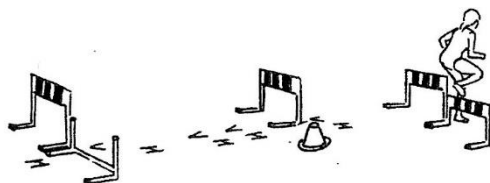
69. Gå förbi, ett steg emellan, avstånd 75 cm — 1,5 m, 4-8 häckar



70. Med dubbelstuds (hopsarytm), avstånd 1,5 m — 2,0 m, 4-8 häckar



71. Löpning med 5-stegsrytm, avstånd 7,0 — 8,5 m, 3-5 häckar



72. Löpning med 3-stegsrytm, avstånd 6,0 — 7,5 m, 3-5 häckar



73. Löpning med 4-stegsrytm, avstånd 6,5 — 8,0 m, 3-5 häckar



Löpning mitt på häcken med betonat främre benets arbete

74. Löpning med 5-stegsrytm

75. Löpning med 3-stegsrytm

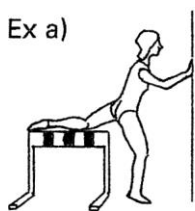
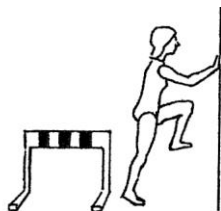
76. Löpning med 4-stegsrytm



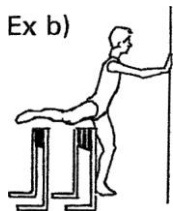
Framdragning av bakre benet

77. Mot vägg stående, drag fram bakre benet på häcken (ex. a) eller strax ovanför häckarna (ex. b).

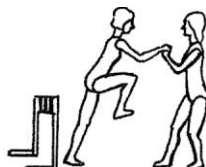
Ex a)



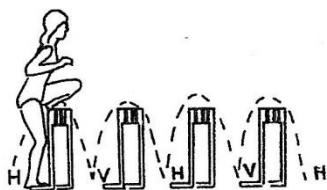
Ex b)



78. Mot kamrat



79. Gå med fotisättning mellan varje häck, avstånd 70-90 cm, 4-8 häckar

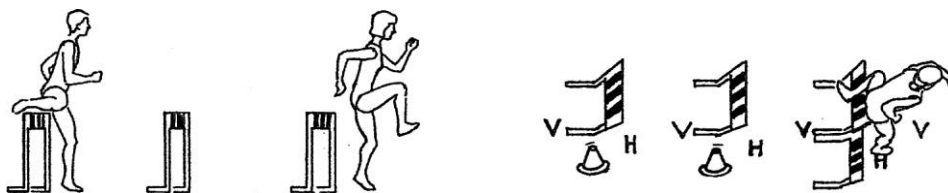


80. Med dubbelstuds, avstånd 70-90 cm, 4-8 häckar

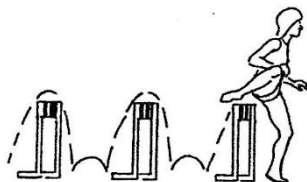


Bakre benet över häck (det främre bredvid eller över lägre hinder)

81. Gå förbi, ett steg mellan, avstånd 75 cm - 1,5 m, 4-8 häckar



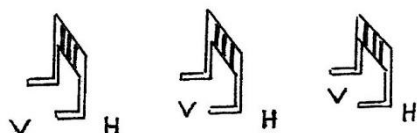
82. Med dubbelstuds (hopsarytm), avstånd 1,5 - 2,0 m, 4-8 häckar



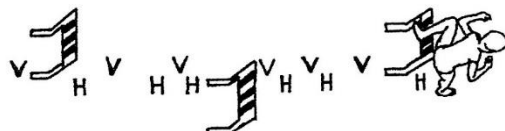
83. Löpning med 5-stegsrytm, avstånd 7,0 m - 8,5 m, 3-5 häckar

84. Löpning med 3-stegsrytm, avstånd 6,0 - 7,5 m, 3-5 häckar

85. Löpning med 1-stegsrytm, avstånd 2,0 - 3,5 m, 3-5 häckar



86. Löpning med 4-stegsrytm, avstånd 6,5 - 8,0 m, 3-5 häckar



Löpning mitt på häcken med betonat bakre benets arbete, tävlingsavstånd

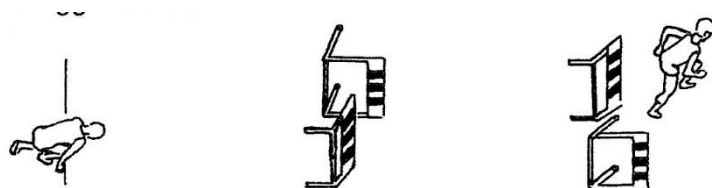
87. Löpning med 5-stegsrytm

88. Löpning med 3-stegsrytm

89. Löpning med 4-stegsrytm

Liggande start med löpning över 2 häckar

90. Över låg eller liggande häck



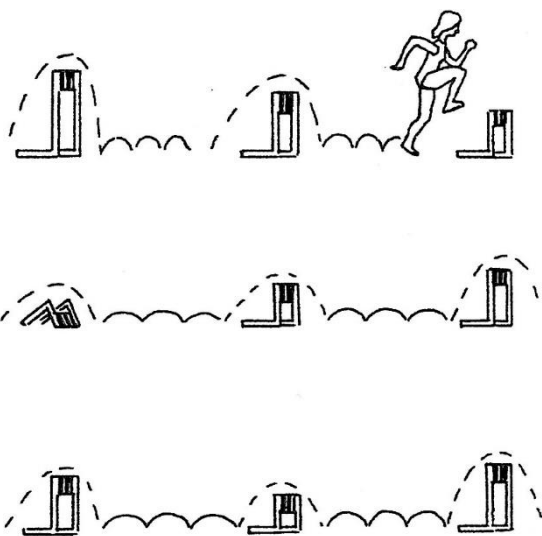
- 91. Något förkortad anlöpningssträcka
- 92. Med stegmarkeringar - anlöpningsens steg, mellan 1:a och 2:a häcken

Förenklade former av häcklöpning över 3-5 häckar

- 93. Häcklopp med lägre häckar (än vad tävlingsmåttan föreskriver)
- 94. Häcklopp med förkortade avstånd
- 95. Häcklopp med stegrade avstånd
 - Ex. 6 - 6,5 - 7 - 7,5 (löpning med 3 steg)
 - Ex. 7 - 7,4 - 7,8 - 8,0
 - Ex. 7,8 - 8,0 - 8,2 - 8,4

Mera avancerade former av häcklöpning över 3-5 häckar

- 96. Häcklopp med 5 steg mellan häckarna, avstånd 10-12 m
- 97. Häcklopp med 1 steg mellan häckarna, avstånd 3-3,5 m
- 98. Häcklopp över varierande häckhöjder



- 99. Häcklopp med ändrad stegrytm
 - Ex. 3- till 4-steg (8,0 - 9,5 m)
 - Ex. 3- till 5-steg (8,0 - 11,0 m)
 - Ex. 5- till 3-steg (11,0 - 8,0 m)
- 100. Häcklopp över 5 häckar med förkortat avstånd efter 3:e häcken
 - Ex. 8,0 - 8,0 - 7,75 - 7,75

Teknisk kravprofil för grundstadiet

Vid slutet av grundstadiet (13/14-års ålder) skall den aktive:

Kunna behärska tävlingssträckan (enligt tävlingsreglerna)

Det visar sig dock klara.-tekniska skillnader över de 3-4 första häckarna jämfört med de sista häckarna (på grund av trötthet). Löpningen kan ske med 3-steps eller 4-stepsrytm. Tidvis kan en växling ske under loppet från 3- till 4-stepsrytm

Kunna demonstrera en åldersmässig (optimal) löpning över 3-4 häckar

Med optimal menas de grovkoordinativa tekniska krav som är att begära upp till slutet av grundstadiet. Löpningen skall kunna ske med båda benen som främre ledande, även om det därvid föreligger tekniska skillnader. De optimala tekniska kraven gäller på följande sätt:

Anlöpningen

Snabb löpning med god acceleration från liggande eller stående start

7-, 8- eller 9-steps anlöpning till första häcken

Löpa fram till en lämplig uppgångsplats (avståndet) före häcken. Detta är cirka 1,7-2,0 m före häcken och utgör cirka 60-65% av hela häckstegets längd

Häcksteget

Energiskt lyft av ett böjt främre ben i uppgången med efterföljande snabb rätlinjig ("rakt fram") uträtning av underbenet

En tidsriktig följd på rörelserna i främre och bakre benet ("timing")

Avspänning i det bakre benet direkt efter frånskjutet

En lagom (beroende på häckhöjd och flygkurva) utåtvinkling av bakre benets knä

Mycket aktiv insats av främre benet i neddragningen och landningen. (Kroppens tyngdpunkt är dock ännu inte tillräckligt långt fram över foten, varför landningen på fotbladet blir instabil)

Mellanstegslöpningen

3- eller genomgående 4-stepsrytm mellan häckarna. Löpningen skall ske på fotbladet (inga påfallande långa eller trippande steg)

Mållöpningen

Snabb löpning med lättare målfällning Tekniska avvikelser

Under grundstadiet föreligger ännu påtagliga avvikelser från idealkniken. De mest tydliga av dessa är:

En för brant flygkurva över häcken orsakat av ett för stort stäm i uppgången och nedsjunkningen i landningen

Ännu ej effektiva stegrelationer mellan häckarna. Vanligtvis för kort första steg och för långt 3:e steg

För stora, yviga arm- och benrörelser i häcksteget

Sidvridning i häcksteget liksom obalans i löpningen mellan häckarna.

Korrigeringsöversikt

Fel

Åtgärd

- För passiv häckuppgång
- Tveksamhet
- Svårigheter att träffa uppgångsmarkeringen före häcken
- Första stegen för korta, de sista för långa
- För nära häckarna i uppgången, falsk föreställning om avstånden
- Ingen "hög" uppgång mot häcken, sista steget inte på främre fotbladet
- Hopp, ingen flack överlöpning
- Uppgång med sträckt främre ben (ej vinklat i knäleden), utåtföring av underbenet åt sidan (ej rätlinjigt främre ben)
- Passiv landning, stäm
- Dålig utvinkling av bakre benet
- För snabb framdrag av bakre benet
- Bakre benet faller ned för snabbt efter häcken, för kort första steg
- Hoppande eller ej rätlinjig löpning mellan häckarna

Tävlingsformer

Låg första häck

Högsta tempo!

Flytta fram eller tillbaka främre benet i blocken

Sprint utan häckar. Anlöpning med markeringar för varje steg.

Uppgångsmarkering. Löpa över "diken" eller flacka hinder

Upprest hållning. Knälyftslöpning (ger löpning på främre fotbladet)

Ändra uppgångsplatsen, markering
Låga häckar i fullt tempo

Avståndsmarkering. Öva främre benets pendel både utan och med häck.

"Löp rakt fram" – tränaren korrigerar framifrån. Fäst en markering på häcken som det främre benet skall passera rakt över

Sprint efter häcken. Öka kroppens framåtlutning över häcken. "Benet" aktivt neddrag under kroppen

Häcksittande. Övningar för bakre benet "Knät" utåt.

Löpning över låga häckar. "Ökat frånskjut". "Vänta-dröj med bakre benets framdrag"

Markering av första steget.

Partnerövning.

"För fram knät i löpriktningen framför kroppen".

Förbättra häckpasseringen (bakre benet). Lägre hinder. Högre tempo, tävlingsformer. Löp på linje.