

Löpkoordination

De koordinativa egenskaperna för löpning

Löpkoordinationens främsta syfte är att utveckla de specifika koordinativa egenskaper som krävs för att kunna lära en effektiv teknik i alla de grenar där löpning ingår

Timing

samordning av enskilda kroppsdelars rörelse till en helhetsrörelse (ex. arm- och benrörelser i samspel till varandra).

Differentiering

känsla för hur kraftigt eller hur snabbt rörelsen skall utföras samt var olika kroppsdelar befinner sig i förhållande till varandra (ex. höftens läge och överkroppens hållning i förhållande till ben och armar).

Balans

reglering av kroppens tyngdpunkt, och jämviktsstillstånd (ex. löpning "rakt fram" genom rätlinjigt arm- och fotarbete, hög tyngdpunkt i löpningen med hjälp av benens fullständiga sträckning "genom" en upprest kroppshållning.)

Rytm

anpassning av rörelserna till en egen "inre" rytm, (ex. löpstegets optimala förhållande mellan steglängd/stegfrekvens) eller till en yttre rytm (ex. stegutformningen mellan och över häckarna).

Orientering

lämplig uppgångsplats för avstampet före häcken).anpassa kroppens rörelser i rummet (ex. hitta en lämplig uppgångsplats för avstampet före häcken).

Anpassning Variation

kunna precisera och korrigera sina rörelser till en rådande eller uppkommen situation (ex. stafett växeln).

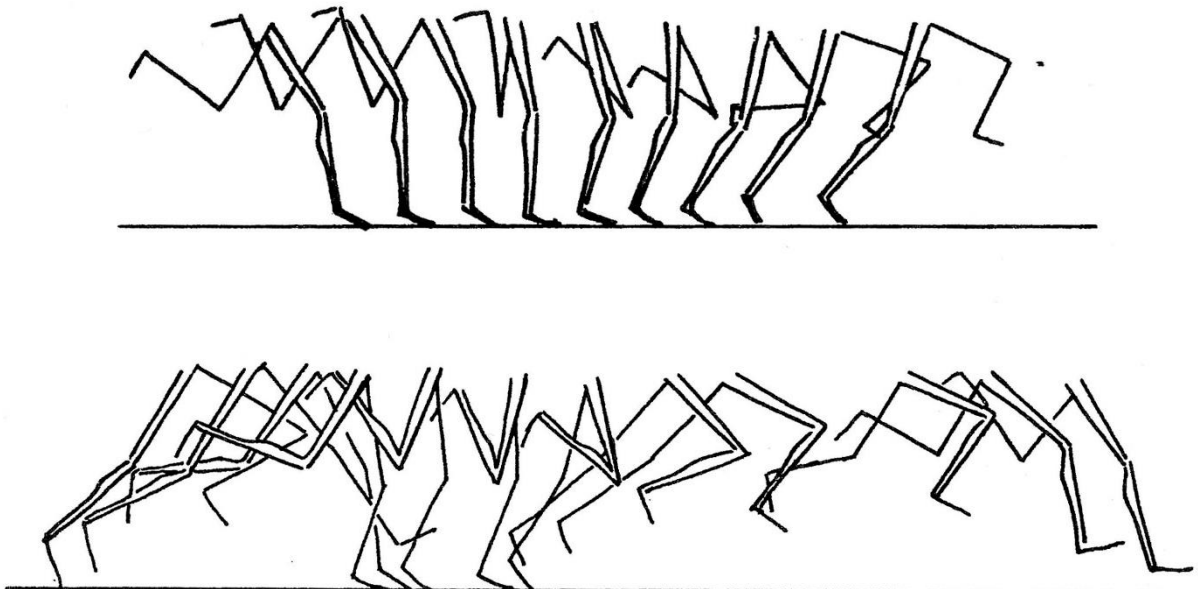
Löpkoordinationens metodiska uttrycksformer

Löpkoordinationen kan komma till uttryck i hela eller delar av löpningens rörelsemönster:

- vid samspelet av det totala rörelsemönstret för löpning - den s.k. helheten (ex. "riktig" löpning)
- vid samspelet mellan vissa delar av det totala rörelsemönstret (ex. skuldror — armar)
- vid enskilda specifika rörelsemönster (ex. fotisättning) Avspänning

Avspänning

En övergripande betoning i all löpkoordination är avspänningen. Med avspänning menas egentligen en urkoppling av sådan muskulatur som inte skall vara verksam, och att - i motsats - en spänning och aktivering sker av den ändamålsenliga muskulaturen. Vid spänd löpning aktiveras alltså "fel" muskulatur och "bromsar" därigenom ett snabbt och ekonomiskt löpsteg.



Löpkoordinativa grundövningar

Sakta löpning joggning – Vristlöp – Knälyft – Hälkick - Armar

Häckkoordination Stegringslopp Koordinationslopp

Centrala tekniska anvisningar

Avspänningen

Hållningen höften

Upprest, högre hållning med höften i rätt läge. Höftens rätta läge intages genom att bäckenets undre del (blygdbenet) "tippas" framåt. Detta innebär en utplaning av svanken i ryggradens länddel till en normal S-båge i hela ryggraden.

Överkroppen

Orörlig utan vridningar i sidled eller framåt - bakåt. Skulderpartiet hålles därigenom stilla och vinkelrätt emot löpriktningen.

Fotisättningen

På främre fotbladet. Vid mycket sakta löpning kan löpning ske på hela foten.

Aktiv fotisättning, dvs. ovanifrån med ett lätt idrag framifrån- bakåt. Vid snabbare löpning ökar idraget..

Fotisättning nära framför kroppens tyngdpunkt. En högre hållning vid fotisättningen ger en fotisättning nära tyngdpunkten på ett relativt sträckt ben (ej knäa).

Rätlinjig fotisättning, dvs. fötterna riktade rakt framåt (ej utåtriktad).

En viss spänning, uppvinkling av fotleden i den främre pendelfasen. Större spänning ju snabbare löpning.

Frånskjutet

En optimal sträckning i knä- och fotled vid frånskjutet.

Frånskjutet ökar vid längre markkontakt bakom kroppens tyngdpunkt.

Benets bakåtpendel (hälkick)

Under den bakre pendelfasen lyftes hälen upp mot sätet. Ju snabbare löpning desto högre hälkick.

Knäframdraget

Spetsigt knälyft i framåtpendlingen. Ju snabbare löpning desto högre knälyft.

Armarna

Vinklade i armbågen c:a 90 grader.

Aktivt arbete i axelleden både framåt och bakåt. Rätlinjigt armarbete.

Ju snabbare löpning desto större rörelseutslag framåt - bakåt.

Vanliga metodiska anvisningar vid koordination är:

"hög - låg"

"framför - bakom" "böj - sträck"

"snabb - långsam" "stor - liten", etc.

Övningsschema för löpkoordination

Sakta löpning

(joggning)

a/ på hela foten b/ på fotbladet

Speciella betoningar

Hållning - armar - fotblad - frånskjut



Vristlöpning

a/ låg - långsam b/ låg - snabb

c/ hög - långsam d/ hög - snabb

Speciella betoningar

hållning - högre, fotisättning - hög,
hälen går aldrig i marken aktivt vristarbete



Knälyft

a/ långsam b/ snabb c/ överstor

Speciella betoningar

hållning - högre, överkroppen lätt framåtvinklad spetsig vinkel i knät
(dock större vinkel än i hög vristlöp) lätt vinklad fot,



Hälkick

Speciella betoningar

knät lodrät nedanför eller



bakom höften, hälen upp mot sätet

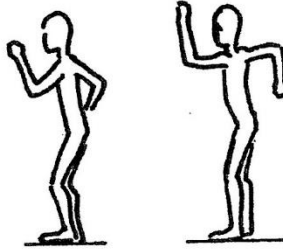
Armar

a/ vanliga b/ överstora c/ snabba

Speciella betoningar

vinklade c:a 90 grader

aktiva framåt- bakåt, rätlinjigt,



6. Häckkoordination

a/ dynamisk gång b/ häckgång c/ häckhoppsa

- hållning - högre,
- ben - knälyft inleds genom lyftrörelse av höftsidan,
- vinklad knä och fot, aktiva armar,



7. Stegringslopp upp till 85 %

8. "Koordinationslopp" upp till 85 %



Metodiska anvisningar

- Löpsträcka 15-30 m
(vid stegringslopp och koordinationslopp -80 m).
- Vila 30" gående/lösskakningar.
- Omfång 2-4 serier/övning.
- Totalt 3-5 övningar/pass.

Variation och sammansättning av flera övningar

Dessa syftar till en ökad belastning och retning av koordinationsförmågan och är därför svårare än de grundläggande övningarna.

A. Hängande, avspända armar vid vristlöpning, knälyft och hälkick.

B. Rytmsteg vart 5:e, 3:e, 4:e eller vartannat steg vid knälyft, hälkick och "frånskjutningsbetoningar" på sakta löpning.



C. Sammansättning av flera övningar, ex.

- vristlöpning -- knälyft
- hälkick -- stegringslopp
- knälyft -- koordinationslopp
- långsamt knälyft -- snabbt knälyft -- koordinationslopp
- sakta löpning -- hälkick -- sakta löpning -- knälyft



D. I lutning uppför och nedför, i kurva, 2 och 2 i takt, blunda, etc.

E. I sammansättning med hoppkoordinativa övningar, ex.

- vristlöpning -- jämfota vristhopp
- knälyft -- jämfota över häckar
- knälyft -- mångsteg
- mångsteg -- koordinationslopp

F. Banor, ex.

Start - sakta löpning – hälkick - Koordinationslopp - knälyft

G. Uppmärksamhet på höftens rörelser, ex.

- tävlingsgång,
- pendlingar vid ribbstol,
- sidkorslöpning

Slutligen

Vid all löpkoordinationsträning (gäller även hopp och kast) skall tränaren instruera, korrigera och övervaka utförandet. Ungdomstränare har en stor betydelse i att grundlägga en väl utvecklad koordination, eftersom denna har avgörande betydelse för den fortsatta teknikträningen. Den koordinativa träningen får därför inte utföras slentrianmässigt och utan tanke på exakthet i utförandet.

En viktig synpunkt: avspänd löpning är endast möjlig att utföra i ett känslotillstånd av balans, harmoni och trygghet.