

Henrik du kan skriva här

# Hopp i grundstadiet

## UTARBETA AV:

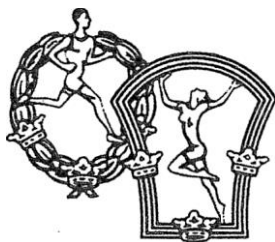
|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Hopp .....      | Kurt Jonsson     |
| Höjdhop .....   | Jan Ingvarsson   |
| .....           | Kurt Jonsson     |
| Stavhopp.....   | Ulf Bjuhr        |
| .....           | Hans Lagerkvist  |
| Längdhopp ..... | Ragnar Lundqvist |
| Tresteg .....   | Kurt Jonsson     |

**ILLUSTRATIONER** ..... Peter Welling

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the Publisher.

Ensamrätt för Sverige — Svenska Fri-Idrottsförbundet.

Mångfaldigande av denna bok, helt eller delvis, är förbjudet utan Svenska Fri-Idrottsförbundets medgivande.



## Innehållsförteckning

### Hopp

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| — presentation av grengruppen .....     | 3  |
| — tekniska moment.....                  | 5  |
| — säkerhetsaspekter i hoppträning ..... | 7  |
| Hoppkoordination .....                  | 8  |
| — hoppkoordinativa grundövningar .....  | 9  |
| — metodiska anvisningar .....           | 12 |
| — hoppkoordination övningsförråd .....  | 14 |

### Höjd hopp .....

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Flopp .....</b>                        | <b>20</b> |
| Teknikbeskrivning .....                   | 20        |
| Metodiska anvisningar.....                | 23        |
| Den metodiska stegordningen.....          | 24        |
| Förövningar .....                         | 27        |
| Speciella teknikövningar .....            | 29        |
| Teknisk kravprofil för grundstadiet ..... | 31        |
| Korrigeringsöversikt .....                | 32        |
| <b>Dykstil .....</b>                      | <b>33</b> |
| Teknikbeskrivning .....                   | 34        |
| Metodiska anvisningar.....                | 35        |
| Den metodiska stegordningen.....          | 36        |
| Förövningar .....                         | 39        |
| Speciella teknikövningar .....            | 41*       |
| Teknisk kravprofil för grundstadiet ..... | 44        |
| Korrigeringsöversikt.....                 | 45        |

### Stavhopp .....

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Teknikbeskrivning .....                   | 48 |
| Metodiska anvisningar.....                | 51 |
| — säkerhetsåtgärder .....                 | 52 |
| Den metodiska stegordningen.....          | 53 |
| Förövningar .....                         | 60 |
| Speciella teknikövningar .....            | 66 |
| Teknisk kravprofil för grundstadiet ..... | 72 |
| Korrigeringsöversikt .....                | 73 |

### Längdhopp.....

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Teknikbeskrivning .....                   | 78 |
| Metodiska anvisningar.....                | 80 |
| Den metodiska stegordningen.....          | 82 |
| Förövningar .....                         | 86 |
| Speciella teknikövningar .....            | 91 |
| Teknisk kravprofil för grundstadiet ..... | 95 |
| Korrigeringsöversikt .....                | 96 |

### Tresteg .....

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Teknikbeskrivning .....                   | 99  |
| Metodiska anvisningar.....                | 102 |
| Den metodiska stegordningen.....          | 103 |
| Förövningar .....                         | 106 |
| Speciella teknikövningar .....            | 109 |
| Teknisk kravprofil för grundstadiet ..... | 111 |
| Korrigeringsöversikt .....                | 112 |

# Hopp Presentation av grengruppen

I grengruppen hopp ingår grenarna:

**Höjdhop**

**Stavhopp**

**Längdhopp**

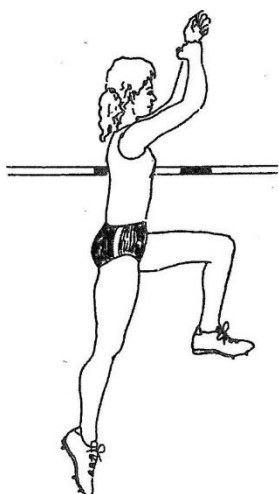
**Trestegshopp**

s.k. vertikala hopp

s.k. horisontella hopp

Män tävlar i samtliga hoppgrenar medan kvinnor enbart tävlar i höjd och längd.

En viktig regel för samtliga hoppgrenar är att upphoppet måste ske på ett ben.



För att bli en bra hoppare måste man besitta en rad fysiska och psykiska egenskaper. Gemensamt för samtliga hoppgrenar är naturligtvis förmågan att hoppa. Med det menar vi förmågan att omvandla en hög anlopps-hastighet (som är riktad framåt) till ett utsprång/upphopp som är riktat framåt-uppåt. Det gäller att på mycket kort tid utveckla stor kraft.

Egenskapen snabbhet är väsentlig för stav-, längd- och trestegshoppare, men mindre väsentlig för höjdhoppare. Framför allt är resultat i längdhopp nära förknippat med goda sprintresultat.

I grundstadiet är koordinationsträning i alla former viktigt och då främst hoppkoordination. I stav (i viss mån även höjd) utgör akrobatik och gymnastik en väsentlig del av träningen för att uppnå tillräcklig kroppsbehärskning.

Målet med den tekniska skolningen i grundstadiet är att uppnå den tekniska kravprofilen i samtliga hoppgrenar; och att lära in de hoppkoordinativa grundövningarna.

Betydelsen av hoppträning i grundstadiets träning har flera aspekter. Det sker en utveckling (och inläring) av samspelet mellan nerver och muskler. Till detta medverkar hoppkoordination och grenteknik. Hoppträning främjar en god kroppshållning (upprätt) och en god kroppsuppfattning. Den utvecklar dessutom de fysiska egenskaper som är väsentligast för grundstadiet; snabbstyrka, aktionssnabbhet (rörelsesnabbhet), grundsnabbhet, rörlighet och koordination.

Hoppgrenarna utvecklar psykiska egenskaper som: koncentration, självbehärskning, mod (främst höjd och stav) och avslappning (genom långvariga tävlingar).

För grundstadiet finns det en särskild regel i längd och tresteg. Vid tävlingar används hoppzon istället för enbart planka. Denna ger ungdomarna möjlighet att koncentrera sig mer på själva hoppet och mindre på exaktheten i anloppet, att träffa plankan.

Extra uppmärksamhet i teknikhänseende bör iakttas för stav och tresteg. Tävlände i de grenarna skall undvikas innan grundtekniken behärskas. Detta främst p.g.a. den betydande skaderisken vid felaktig teknik.

Samtliga hoppgrenar är tävlingsgrenar både utomhus och inomhus. Stavhopp som tävlingsgren inomhus kräver en stavlåda i golvet, vilket tyvärr inte finns som standard i idrottshallarna.

Träning i samtliga hoppgrenar är dock möjligt att bedriva i en vanlig gymnastiksal (se metodiken i resp. hoppgren). En fördel är det om det går att åstadkomma 12-15 stegs anlopp, vilket kräver en idrottshall (ca.30-35 m längd).



# Tekniska moment

Metodiskt sett delas hoppträningen upp i följande tekniska moment:

## Hoppkoordination Grenteknik i

- Höjdhopp ( flopp och dykstil)
- Stavhopp
- Längdhopp
- Trestegshopp

## Löpkoordination

### Löpteknik

## Hoppkoordination

Hoppkoordinativ träning skall ge idrottsmannen många rörelseerfarenheter (allmän koordination), samt att öva de koordinativa egenskaperna där kroppsuppfattning, rumsuppfattning (orienteringsförmåga), balans och rytm står i centrum. Den skall dessutom ge förutsättningar för den tekniska träningen i hoppgrenarna genom:

- skolning av det aktiva utsprånget upphoppet
- en ändamålsenlig, upprätt kroppshållning
- "timing" mellan arm- och benrörelser
- att hoppandet skall ske avspänt och med "smidiga" rörelser

Hoppkoordination består av ett antal grundövningar som kan ändras och varieras (se sid. 9-17)

## Grenteknik

Den tekniska beskrivningen av grenarna sker genom indelning i s.k. faser. I hoppgrenarna förekommer faserna anlopp, utsprång/upphopp (inkl. stavisättning), luftfärd/ribbpassage och landning.

### Anlopp

Starten på anloppet bör ske från gångstående i längd och tresteg och med några gångsteg/rytmsteg i höjd och stav (ev. från gångstående även i dessa grenar).

Hela anloppet skall karaktäriseras av en kraftfull och avspänd löpning med ett driv framåt. Hopparen får inte i någon del av anloppet visa tveksamhet. Målet är att uppnå en optimal hastighet med en stabil och ändamålsenlig kroppshållning. Hopparens krav på optimal snabbhet bör ligga så nära den maximala snabbheten som möjligt, men varierar mellan de olika hoppgrenarna (längd snabbast och höjd "långsammast"). Hög hastighet får dock aldrig förekomma på bekostnad av rätt tekniskt utförande.

Under de sista stegen före utsprånget/upphoppet sker en förberedelse för detta vilket dock inte får motverka drivet eller hastigheten i löpningen.

Speciella krav på löptekniken ställs i höjd (löpning i kurva) och stav (att bära med sig staven).

### **Utsprång/upphopp**

Samma betoningar i tekniskt hänseende som gäller för hoppkoordination är naturligtvis också gällande för utförandet av utsprånget/upphoppet.

Viktig är rytmen i övergången från anloppet till utsprånget/upphoppet ("flytande"). Denna "sammanbindning" kvarstår som den viktigaste teknikdetaljen från grundträningen till högprestationsträningen, eftersom den fysiska prestationsförmågan hela tiden förbättras.

Den mest markanta skillnaden mellan grenarna är att upphoppet i höjd är mera vertikalt riktat än utsprången i de andra grenarna, där av skillnaden i benämning.

För grenen stavhopp är det av största vikt att träning av stavisättningen betonas före själva utsprånget upp/in i staven. Utan en rätt stavisättning är det omöjligt att göra ett bra utsprång.

### **Luftfärd/ribbpassage**

Målet är att hopparen skall ha full kontroll över sin kropp under hela luftfärden. I grundstadiet är rörelserna under luftfärden avsevärt förenklade jämfört med den "färdiga" tekniken.

I höjd och stav betonas inte sättet (tekniken) att passera ribban under grundstadiet.

### **Landning**

Även landningen är förenklad jämfört med idealbilden. Målet är att landa utan att ramla tillbaka i gropen (längd, tresteg) resp. att landa säkert i landningsbädden (höjd, stav).

Det kan inte nog betonas vikten av en rätt inlärd grundteknik i samtliga hoppgrenar.

Under grundträningsstadiet är dessutom förutsättningarna som bäst för att lära in komplicerade rörelsemönster.

### **Löpkoordination och löpteknik**

Se sprint/häck.

# Säkerhetsaspekter i hopp-träningen

- Optimal anloppslängd så att hastigheten inte blir för hög. En hög hastighet innebär en skaderisk genom felaktig teknik (hopparen hinner inte med).
- Hala golv (främst trägolv) är alltid ett riskmoment vid hoppträning, men särskilt vid upphoppet i höjd.
- "Trollsnöre" eller fångremmar för ribban och en mjuk landningsbädd som ligger på rätt ställe. Idrottsmannen får aldrig vara rädd att hoppa.
- Sandgropen skall vara noggrant uppgrävd och tilljämnd. Inomhus skall försiktighet iakttas vid landningar i tjockmatta. Ur teknisk synpunkt bör landningen ske på hälarna. Detta kan dock innebära en risk för överbelastning på knälederna. Låt därför mattan glida fritt på golvet. Går inte detta kan landning ske på baken.
- Ungdomar har låg kroppsvikt och att hoppa mycket bör inte innebära någon större risk för skador. Detta gäller naturligtvis under förutsättningen att det tekniska utförandet av hoppövningarna är acceptabelt. Utomhus skall man hoppa mycket på gräs och lite på bana, inomhus bör betonggolv eller annat hårt underlag undvikas.
- Undvik för ensidig eller för intensiv hoppträning. En långsam och systematisk stegring av kraven bör ske.

# Hoppkoordination

Hoppkoordination är att utveckla de grundläggande rörelseformerna för hopp. Det är viktigt hur man hoppar, även när det gäller rena hoppövningar och inte bara grenteknik. Ett hopp skall ske med ändamålsenlig teknik (efter förmåga), med "timing" av rörelserna och med utnyttjande av hela kroppens sträckkraft.

Att lösa dessa uppgifter tar tid och kräver målmedvetenhet om slutresultatet skall bli bra. Det är lämpligt av två skäl att lösa dessa uppgifter under grundträningsstadiet. Dels är mottagligheten störst för inläring av nya rörelsemönster och dels är en bra hoppkoordination grunden för alla hoppgrenar och en förutsättning för att effektivt kunna använda olika hoppformer som medel för styrketräning.

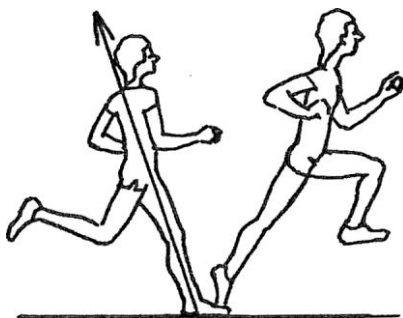
Det senare innebär att hoppförmågan har betydelse för prestationsförmågan i sprint- och kastgrenarna, förutom hoppgrenarna. Träningen av snabbstyrka för benmuskulaturen genom olika hoppövningar är en väsentlig beståndsdel för friidrottens "snabba" grenar.

Hoppkoordination är en växelverkan mellan hoppstyrketräning och teknisk (koordinativ) skolning. Det blir inga hoppresultat utan hoppstyrka, och det blir ingen hoppstyrka utan koordinativa förutsättningar.

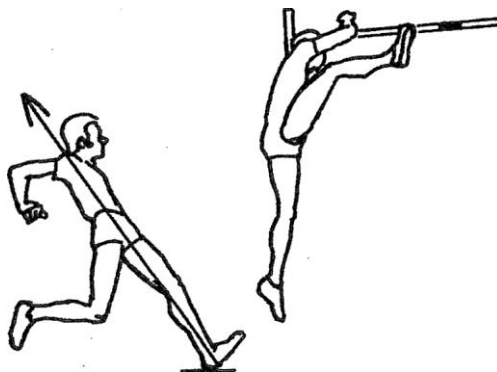
Sammanfattningsvis kan sägas att hoppkoordination främst syftar till:

- att ge rörelseerfarenheter.
- att öva de koordinativa egenskaperna.
- att förbereda och understödja teknikträning i hoppgrenarna.
- att ge goda förutsättningar för träning av de fysiska egenskaperna.

För att förflytta kroppen framåt-uppåt utnyttjas stämkraft. Det sker genom att hoppfoten sätts i aktivt framför kroppstyngdpunktens vertikala projektion.



Längdutsprång



Dykhopp

# Hoppkoordinativa grundövningar

## Teknisk beskrivning

Vid utförandet av hoppövningar gäller följande generellt:

- Ett aktivt och kraftfullt utförande.
- Avspändhet i kroppshållning och pendelrörelser.
- Upprätt kroppshållning.
- Fullständig sträckning i fot, knä och höftled vid frånskjutet.
- Aktivt arbete med armarna nära kroppen (för balans och rytm).
- "Timing" mellan arm och benrörelser.

Ytterligare tekniska detaljer som är av betydelse för utförandet av de hoppkoordinativa grundövningarna tas upp vid resp. övning!

## Grundövningar

**Jämfotahopp.** Huvudsakligen vertikalt riktade.

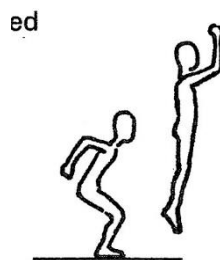
Jämfotahopp - Vristhopp - Jämfota hopp över häckar

**Hopp på ett ben** Huvudsakligen horisontella

Hoppsasteg Löphopp

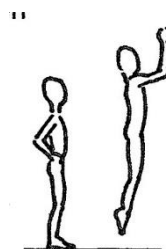
### Jämfota hopp

- samlade ben, dubbel armpendling
- stor eftergift i knä och höftled  
(ca. 90° i knäleden)



### Vristhopp

- samlade ben, dubbel armpendling (kortare, jämfotahopp)
- aktivt fjädrande arbete i fotleden
- liten eftergift i knäleden



snabbare än vid

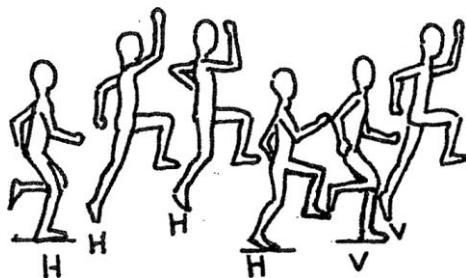
### Jämfotahopp över häckar

- mycket aktiv landning-frånskjut
- minimera eftergiften i knä och höftled (så liten som möjligt)
- aktivt fjädrande arbete i



### Hopsasteg

- aktiv "gripande" fotisättning på hela foten
- låret på pendelbenet upp till vågrätt, "spetsigt" knä
- diagonal armpendling
- landningen sker på stöten mjukt utan



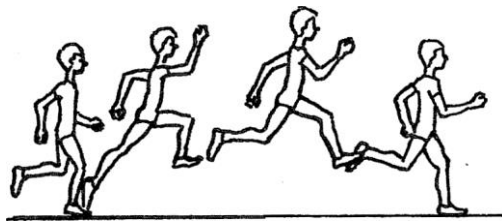
### Löphopp

- aktiv "gripande" fotisättning på hela foten
- låret på pendelbenet upp till vågrätt, "spetsigt" knä
- diagonal armpendling
- "flytande" (harmonisk) avstamp



### Mångstegshopp

- grundutförande som löphopp
- "häng" i flygfasen
- underbenens rörelser, upp resp. utpendling skall ske "naturligt" (avspänt)
- aktiv neddragning av hoppbenet ("gripande" rörelse)



### Enbenshopp

- utförande som mångstegshopp, viktigt att hoppbenets lår kommer till vågrätt läge innan fotisättningen påbörjas



# Metodiska anvisningar

Under grundträningen måste hoppövningarnas svårighetsgrad begränsas, då främst beroende på ungdomarnas svaga fysik.

Det är viktigt när man använder redskap i hoppträningen (häckar, plintar m.m.) att anpassa avstånd och höjder efter ungdomarnas träningstillstånd (mognad, fysiska prestationsförmåga) och till deras kroppslängd.

Det tekniska utförandet skall alltid stå i centrum, inte att klara bestämda avstånd och höjder. För de flesta 13-åringar är t.ex. 76 cm häckar för höga för jämfotahopp om hoppen skall utföras tekniskt riktigt. Det är också en säkerhetsfråga att övningarna inte blir så svåra att utföra att risk för olycksfall föreligger.

Under det första träningsåret i grundträningen bör ej horisontella hoppövningar användas på grund av sin något högre svårighetsgrad.

Under träningsåret användes hoppövningarna metodiskt enligt följande: först lågbelastade vertikala hoppövningar, som följs av lågbelastade horisontella hoppövningar, sedan högre belastade vertikala hoppövningar och slutligen högre belastade horisontella hoppövningar. Naturligtvis sker en viss sammanblandning av olika hoppövningar men tyngdpunkten i hoppträningen skall följa mönstret ovan. Ungdomarna bör inte utföra för många hopp med hög intensitet. Enbenshopp ej mer än 3-4 serier om max. 6 hopp (20-30) per träningspass. Mångstegshopp och jämfotahopp över häckar 4-6 serier om max. 10 hopp (40-60) per pass. Detta gäller alltså tidigast från 12/13 års ålder.

Man bör undvika att förändra utförandet av en grundövning innan den behärskas i sitt ursprungsutförande. Vissa hjälpövningar i stående eller under gång kan dock ibland underlätta inläringen.

Det tekniska utförandet av hoppen skall noggrant observeras och hoppträningen bör avbrytas om ungdomarna inte klarar av att utföra rätt teknik. Ungdomarna kanske inte förstår hur övningen skall utföras eller p.g.a. trötthet inte kapabla att utföra den.

Om hoppövningar används vid träning av grundstyrka (ex. cirkelträning) gäller inte samma höga tekniska krav som vid koordinativ eller intensiv hoppstyrketräning .

Beakta att hoppträningen inte blir så ensidig och/eller så omfattande att överbelastningsskador riskeras. Riskzoner är framför allt fötter, knän och rygg. Stor försiktighet med hoppträning på hårt underlag. I grundträningsstadiet får ingen tillsatsbelastning förekomma (som sandsäck, viktväst eller skivstång).

## Stegringsformer och variationer

Följande stegringsformer och variationer av grundövningarna är lämpliga att använda för hoppkoordinativ träning:

- Förändring av kraftinsatsen
  - med hjälp av olika redskap som bänkar, plintar och häckar samt genom att ändra avstånd mellan redskapen och höjder på desamma.
- Förändring av hastigheten
  - hopp med start från stående eller med anlopp
  - hopp tillsammans med löpkoordinativa inslag (ex. vrist- och knälyftslöpning).
- Förändring av rytmen
  - markeringar och zoner (olika hopplängder), musik (olika rytmer)
  - betoningar av utförandet som lång-kort, snabb-långsam o.s.v.
- Förändringar av rörelsedetaljer
  - diagonal eller dubbel armpendling
  - böjt eller rakt pendelben
  - gestalthopp (olika rörelser under "luftfärden").
- Förändring av rörelseriktningen
  - vertikalt eller horisontellt riktade hopp
  - hopp riktade åt sidorna

Till bra koordination hör också att kunna bibehålla ett riktigt rörelseutförande under försvårade betingelser. Som exempel kan nämnas att ständigt växla villkor; olika avstånd mellan redskap, diagonal eller dubbel armpendling i samma hoppserie eller att ha störande inslag som; kullerbyttor, piruetter m.m.

I grundstadiet bör detta bara användas som lekmoment. Betoningen bör ligga på att lära in grundövningarna ordentligt och variera träningen enligt ovanstående punkter.

# Hoppkoordination

Exempel på variationer på de sju grundövningarna

1. Kråkhopp (jämfotahopp)  
Hoppet ska riktas framåt



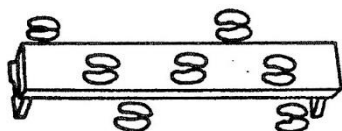
3. Jämfotahopp (kan utföras i serie på tid)



5. Gestalthopp  
Upphoppet ska ske jämfota.  
Stor variation är möjlig.



7. Vristhopp (även enbens)



9. Vristhopp

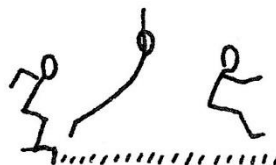


11. Vristhopp



# Övningsförråd

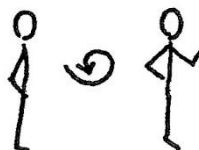
2. Längd utan anlopp



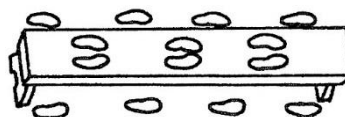
4. Jämfotahopp upp till plint



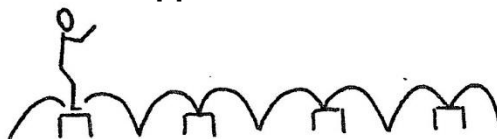
6. Vristhopp med piruett



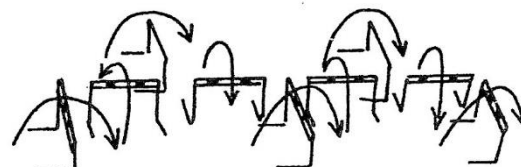
- 8 Vristhopp



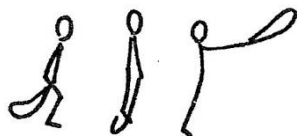
10. Vristhopp



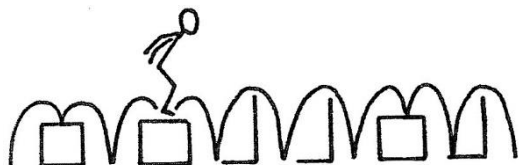
- 12 Jämfotahopp eller vristhopp



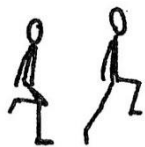
**13. Rephoppning**  
Mycket stor variationsrikedom



**15. Jämfotahopp**



**17. Hoppsasteg med hängande armar**



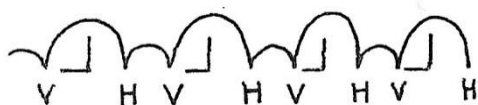
**19. Hoppsasteg mot hängande föremål**



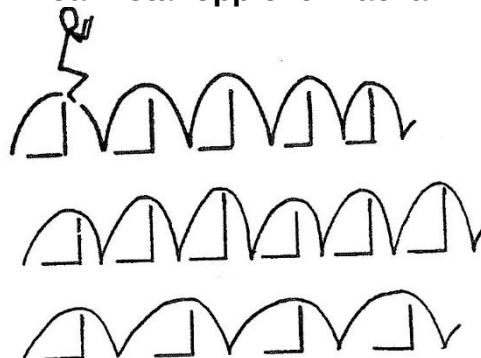
**21. Löphopp över medicinbollar**



**23. Galopp hopp**



**14. Jämfotahopp över häckar**



**16. Jämfotahopp över häck med landning madrass**



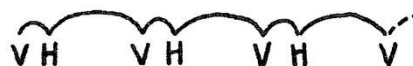
**18. Hoppsasteg med dubbel armpendling**



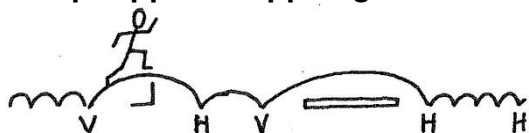
**20. Löphopp med anlopp**



**22. Galoppsteg (löphopp)**



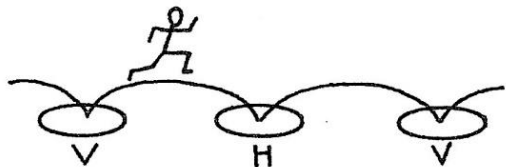
**24. Löphopp / Galoppsteg**



### 25. Löphopp



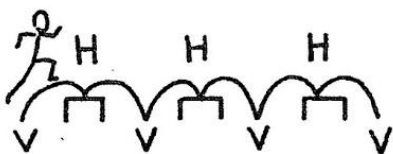
### 27. Mångstegshopp i zoner



### 29. Mångsteg



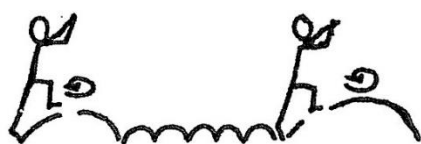
### 31. Mångsteg



### 33. Mångsteg / enbenshopp (trestegsrytmer)



### 35. Upphopp med piruetter



### 26. Löphopp



### 28. Mångstegshopp i zoner, varierade avstånd



### 30. Mångsteg



### 32. Mångsteg / enbenshopp



### 34. Upphopp med omväxlande enkel och dubbel armföring

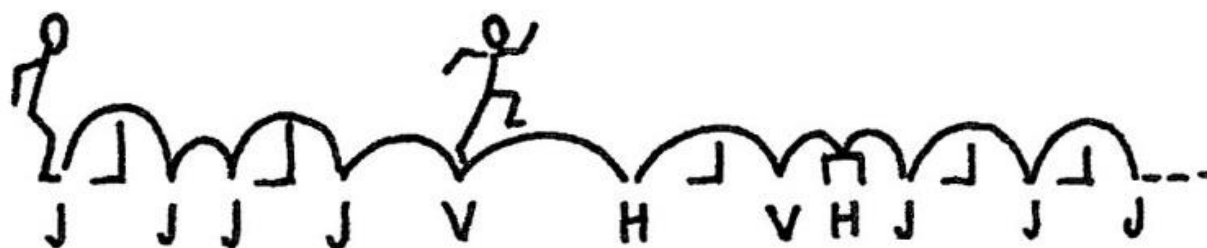


### 36. Upphopp med landning på samma ben



## Hoppkoordinations banor

37.



38.



39.

