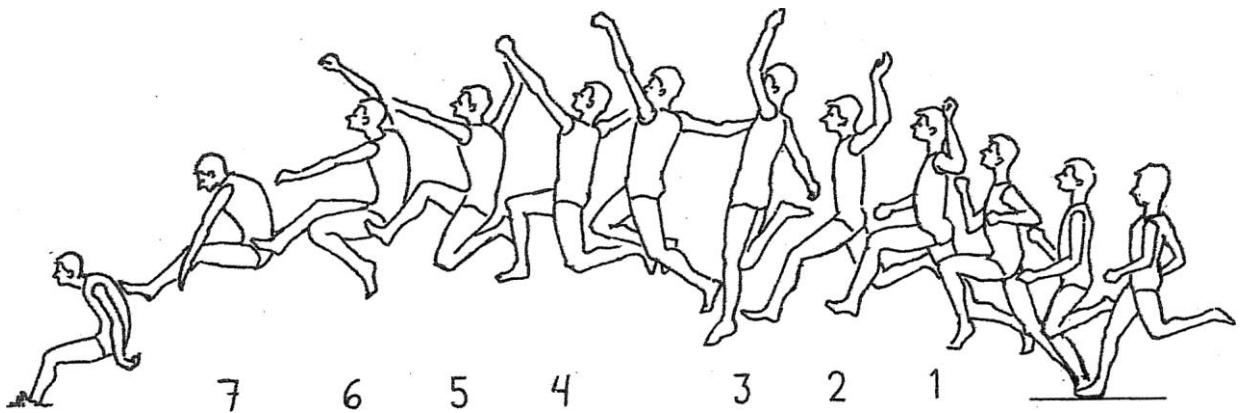


Längd

Längd fanns redan under antikens Olympiska spel. Man vet att utförandet varierade. Vid några tillfällen hoppade man troligen en form av mångstegshopp, vid andra var utförandet i stort som idag. De gamla grekerna använde dock vikter i händerna för att försvåra hoppet.

I modern tid var längd en självklar gren. Dess enkla och grundläggande karaktär gav tidigt goda resultat. Redan år 1901 var världsrekordet 761 cm.



Längdhoppet karakteriseras av ett snabbt anlopp följt av ett kraftfullt "av-stamp"/utsprång som ger en hög och lång balanserad luftfärd, där goda betingelser för en optimal landning skapas.

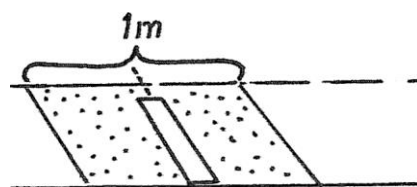
En idrottsman som framgångsrikt utövar längd är snabb, stark och har en "naturlig" känsla för övergången från anlopp till utsprång. Grenens viktigaste moment är själva utsprånget. I utsprånget omsätts det snabba anloppet i en luftfärd och slutligen i en bra landning. Det finns många snabba som inte har rätt hoppkänsla varför man inte ensidigt skall koncentrera sig på ett snabbt anlopp.

Många stilar finns benämnda i litteraturen såsom springstil, hängstil, steghopp och sittstil. Mängder av individuella stilar, kombinationer hittar vi också. Dessa stilar har fastnat i folks medvetande till den grad att vi trott att det är de som är avgörande för högklassiska resultat. Faktum är att de spelar en helt underordnad roll i sammanhanget. Förvisso är det så att elithopparen i de flesta fall använder någon form av springstil eller hängstil. För att hinna med ett bra utsprång och goda landningsförberedelser måste hoppet vara minst 580-600 cm. Det betyder att ungdomar och "sämre" hoppare tvingas förfuska utsprånget om de använder springstil. I grundstadiet är därför träningen inriktad mot det mera ungdomsmässiga steghoppet.

Då ungdomar växer till i snabbhet och styrka förändras det sätt de omsätter anlopp till utsprång. Det betyder att sammanbindningen anlopp-utsprång ständigt måste övas. En utmärkt teknik före puberteten betyder inte att grenen är tekniskt fullt inlärd. Som tidigare framhållits är det framför allt på hoppstyrkan (genom en lätt kropp) som ungdomar presterar goda resultat. Vuxna idrottsmän använder snabbhet kombinerat med stor kraft, mer att likna vid kraftstöt framåt-uppåt.

Längd kan tränas under ungdomsåren både inomhus (i förenklade former) och naturligtvis utomhus. Träningen inomhus är väl lämpad för ungdomar/ nybörjare då den karakteriseras av allmänna och grundläggande moment. En elithoppare måste dock träna grenen i sin helhet även under icke tävlingssäsong, varför en hoppgröp måste finnas tillgänglig året runt.

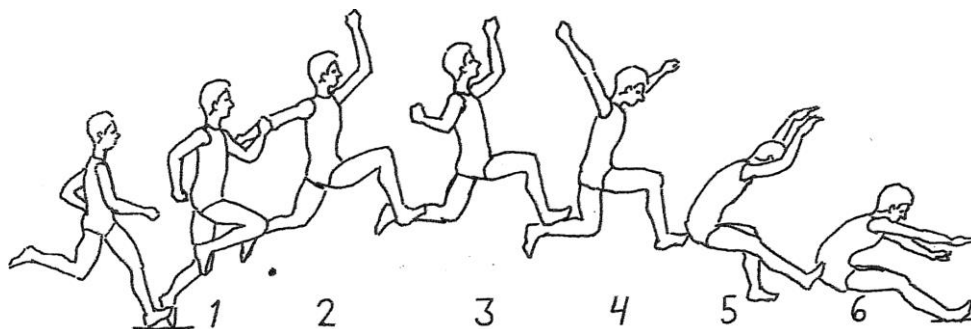
Ungdomar t.o.m. 14 års ålder tävlar med hoppzon. Denna hoppzon placeras så att plankan befinner sig i dess mitt. Vid träning är det viktigt att plastlinan (övertrampsmarkeringen) ersätts av en bräda som ligger i nivå med avstampsplankan. Detta gäller naturligtvis även vid inlöpning under tävling. Det skall vara riskfritt att hoppa.



Längd är att betrakta som en "ren" och enkel gren. De tekniska momenten är av grundläggande natur. Högklassiga prestationer åstadkommes framför allt med snabbhet och styrka. Detta gör att grenen i sig är ett komplement till snabbhet och snabbstyrka i det grundläggande träningsarbetet.

Ungdomar och kanske framför allt flickor gör ofta förvånande bra resultat. Detta beror i första hand på deras ringa kroppsvikt och grenens "enkla" teknik. På grund av de goda resultaten förleds den aktive att alltför snabbt pröva på mer elitbetonad träning. Detta leder i många fall till stagnation. I sammanhanget betyder även den ökande kroppsvikten i pubertetens senare del att allt större krav ställs på kombinationen snabbhet-styrka. Varje aktiv bör vara medveten om sin kropps utveckling och dennas inverkan på resultaten. Framför allt flickor bör ha kontroll över att viktökningen efter puberteten inte blir för stor.

Teknikbeskrivning



Ett längdhopp kan indelas i följande fyra faser:

Anlopp - Utsprång – Luftfärd – Landning

Ungdomar bör starta anloppet från gångstående med hoppfoten på startmärket och från en hukande ställning

Anloppets längd varierar för ungdomar mellan 12-16 steg.

Fig.2



Första halvan av anloppet löpes kraftigt accelererande. Under den avslutande delen av anloppet försöker hopp-aren nå optimal hastighet med upprätt kroppshållning och höga knälyft (se fig3). De avslutande stegen skall ske utan hastighetsförlust. Den upprätta kroppen, de höga knälyften gör det möjligt att träffa plankan snabbt och aktivt i en rörelse nedåt-bakåt

Fig. 2



UTSPRÅNGET

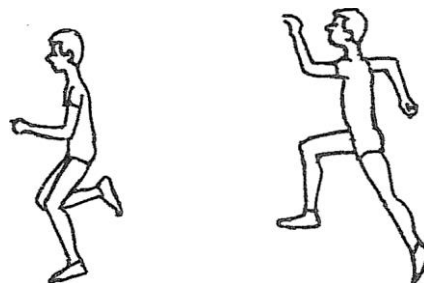
Utsprånget är det viktigaste momentet.

Det indelas i två moment: den mot-hållande fasen (så liten knäeftergift som möjligt, amortisation) och den påskjutande fasen (frånskjut).

En god hoppare kännetecknas av ett snabbt och kraftfullt arbete på plankan. Här skapas hopphöjd och förutsättningar för balans i luftfärd och landning. Hopphöjden påverkas av arbetet under amortisationsfasen. (Kraftfullt mothållande arbete leder till att anloppshastigheten omvandlas till hastighet uppåt). Balansen under luftfärd och landning påverkas av hur väl hopparen koordinerat och fullföljt arm och benpendelarbetet vid utsprånget.

Hoppfoten träffar plankan under en rörelse bakåt-nedåt. Kroppsvikten fångas upp - pendelfasen startar och avslutas med en fullständig sträckning i fot-, knä- och höftled.

Då utsprånget avslutats är överkroppen upprätt, pendelbenets knä i vågplanet och händer/axlar höjda. Främre handen når i höjd med ansiktet. (se fig. 4 och fig. 5).



LUFTFÄRDEN

Luftfärden skall ge hopparen möjlighet att återvinna balansen och förbereda landningen. Ungdomar bör använda sig av steghoppet. Det innebär att pendelbenet behålls i högt läge under hela luftfärden (se fig. 6)

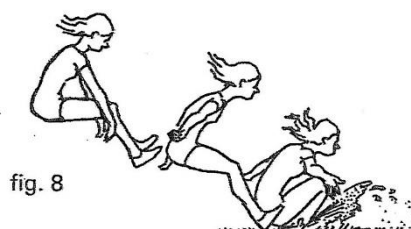
Under luftfärdens avslutande del lyftes benen mot bröstet samtidigt som armarna pendlas framåt-nedåt. Benen bör nå vågplanet försatt möjliggöra en god landning (se fig. 7)

Omedelbart före landning rätas överkroppen och benen sänkes mot sanden. Detta får icke ske för tidigt, då förlust i hopplängd blir resultatet.

LANDNINGEN

Landningen skall ske med minsta möjliga förlust i hopplängd. Fötterna skall sättas i marken (sanden) tätt tillsammans och benen skall vara optimalt framåt-sträckta. Då benen belastas av kroppsvikten böjs knäna och armarna. Kroppen föres då fram över fötterna (se fig. 8)

Landningen påverkas av balans i luftfärd och hur väl utsprånget lyckats.



Metodiska anvisningar

Under grundstadiet bör längd räknas till snabbstyrketräning. Antal hopp räknas liksom mångstegshopp, enbenshopp osv. in under begreppet snabbstyrka. En allmän rekommendation kan vara att inget enskilt längd pass bör innehålla mer än 8-10 hopp med anlopp. Ur belastningssynpunkt kan ungdomar under grundstadiet träna längd 1 gång per vecka. Däremot kan naturligtvis enklare övningar som siktar på hoppkoordination förekomma i större omfattning.

Ungdomar bör först skolas i allmänna hoppövningar, hoppkoordination. Löphopp är den första längdhoppsslika övningen de bör pröva. Löphopp är ett spontant hopp som görs från löpning. Efter hand utförs löphoppet från bestämda zoner/markeringar och liknar mer ett längdhoppssutsprång. Löphoppet har inte utsprångets karaktär av pendelarbete, utan är mer att likna vid första försöket att "stöta" från marken.

Löphopp, mångstegshopp, hopsasteg och galoppsteg är övningar som lätt kan organiseras i en gymnastiksal, gärna i lekform.

Grundstadiets träning bör ha som målsättning att lära den aktive att rätt utföra ett steghopp med landning. Om den aktive visar tendenser att naturligt övergå till häng eller springstil bör detta accepteras. Dock skall ingen medveten satsning ske på själva luftfärden i träningsarbetet. Felaktigheter skall naturligt rättas till. Stor koncentration skall läggas på träning av sammanbindning av anlopp och utsprång. Anloppets utförande vad gäller löpteknik och acceleration är härvid av avgörande betydelse.

Längd inläres lämpligen enligt nedanstående schema:

1. Hoppkoordination
2. Löphopp
3. Steghopp (s.k. splitthopp)
4. Steghopp med landning
5. Springstil

Den tekniska skolningens metodik styrs av dels sammanbindningen av anlopp och utsprång, dels av inläringen av ändamålsenliga rörelser under luftfärden.

En elithoppare kännetecknas av en hög hastighet i anloppet och ett kraftfullt utsprång. Att träna anlopp och utsprång var för sig bereder inga svårigheter. Svårigheten ligger i att utföra ett korrekt utsprång då hastigheten stegras. Hur utsprånget lyckas beror till stor del på hur hopparen lyckats med det sista steget i anloppet. Det gäller för hopparen att nå rätt läge (kroppsposition) inför utsprånget.

Alla fel som görs i anlopps-utsprångsfasen inverkar sedan negativt på luftfärden och landningen.

Den biomekaniskt sett bästa lösningen på valet av luftrörelser är springstilen. Den har ringa negativ inverkan på utsprånget. Hängstilen kan däremot resultera i ett ofullständigt arbete på plankan. Därför har den tekniska skolningen som mål att lära in springstilen. Man skall vara försiktig med att tidigt börja med springstil. Den första kontakten med teknikträning i längd sker genom steghoppet. Här tränas de väsentliga delarna i utsprånget.

Sammanfattningsvis kan sägas vad gäller det metodiska förloppet i teknikträning att:

- anlopps-utsprångsfasen är den viktigaste i alla åldrar och utvecklingsnivåer.
- förmågan att omvandla högsta möjliga (optimal) anloppshastighet till ett bra utsprång förbättras enbart genom att ofta öva hopp med långt anlopp.
- anloppets rytm måste omedvetet och naturligt fastläggas genom ständigt övande under flera år. Anloppet tränas alltid med följande utsprång.
- i början av hoppskolningen bör hoppzon användas. Här läggs vikten vid att göra ett aktivt utsprång, inte vid att träffa plankan.
- längdhoppsskolningen har som slutmål -springstil. Vägen dit går via steghopp, ofta med en helt naturlig övergång.
- när springstilen ska införas kan metodiska hjälpmedel som förhöjd utsprångsplats behövas för att förlänga tiden för luftfärden.
- utformningen av luftfärden är alltid av sekundär betydelse, då den följer på ett gott arbete i anlopp och utsprång.
- i grundstadiet bör alltid det tekniska utförandet prioriteras men det skall också finnas en strävan efter en successivt ökad anloppshastighet (längden på anloppet).

I centrum för teknikträningen står grundövningen, som är den viktigaste helhetsbetonade övningen. Se träningslära för grundstadiet.

Den metodiska stegordningen

Skolningen av tekniken i längdhopp sker i fyra steg. Under grundtränings-stadiet klaras steg 1 och steg 2 av. Betoningen under de första två åren ligger på steg 1 och under de följande två åren på steg 2. För ungdomar med mycket stor fallenhet för inläring av tekniken hinner också steg 3 påbörjas under grundträningen.

Skolningen av tekniken i längdhopp sker i fyra steg:

STEG NR. 1 Skolning och sammanbindning av anlopp och utsprång

Det svåra rörelseförloppet anlopp-utsprång är grundläggande och måste ständigt övas och efter hand förfinas och stabiliseras. En mängd förövningar inläres för att därefter omsättas i hopp med anlopp (kort anlopp = under 8 steg). Hoppen utföres i första hand som s.k. löphopp, där luftfärd (rörelser under luftfärden) och landning är av sekundär betydelse. Landningen kan ske jämfota (utan egentlig benframkastning) eller på pendelbenet, och den aktive löper vidare genom "gropen".

STEG NR. 2 Skolning av luftfärden — steghopp och landning

Såväl detta som föregående avsnitt tillhör grundstadiet, dvs. de första 3-4 åren i idrottskarriären (10-14 år). Steghoppen skapar förutsättningar för att senare lära in springstil alternativt hängstil. Målet är dock att förbereda för springstil. Hopp utföres med kort anlopp, ofta från förhöjd utsprångsplats. Landning sker med benframkastning.

STEG NR. 3 Skolning av luftfärden — springstil och landning

Skolning av springstil kan vara en hjälp för den aktive att själv utveckla sin personliga stil. Skolningen får dock inte insättas för tidigt (innan steg 1 och steg 2 klarats av tillfredsställande), vilket skulle leda till att för prestationen mer väsentliga moment förfuskas. Hopp utföres med kort (upp till 8 steg) och långt anlopp (10-14 steg), ofta från förhöjd utsprångsplats. Landning tränas.

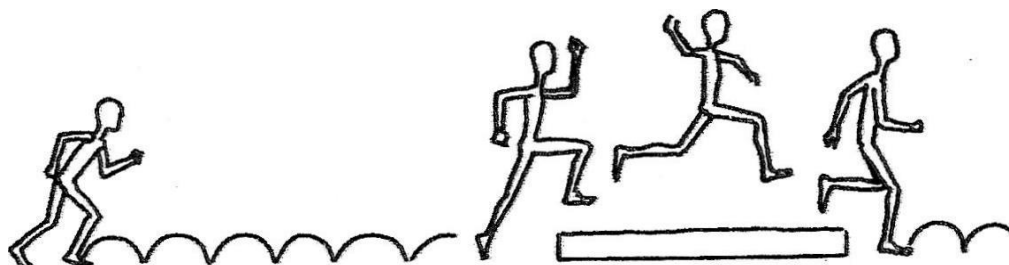
STEG NR. 4 Skolning av det totala rörelseförloppet

Nu följer en förlängning av anloppet och en förbättring av luftfärd och landning. För att skola landningen bör "fullt" hopp genomföras med koncentration på landningsfasen. Hopp bör enbart i undantagsfall utföras med landning i mjukmatta. Tävlingsstillfällen utnyttjas för att skärpa koncentrationen i träningen.

STEG NR. 1 SKOLNING OCH SAMMANBINDNING AVANLOPP OCH UTSPRÅNG

MÅL: Att behärska utsprånget med ett snabbt anlopp och en optimal omsättning av anloppshastigheten i utsprånget

Grundövning Löphopp över ett brett hinder med kort ansats (6-8 steg)



Förövningar

Löpkoordination (se sprint/häck)
Hoppkoordination (se hoppkoordination)
Hopp koordinationsövn. med längdhopps nära utföranden (övn 1-11)

Speciella teknikövningar

Anloppsträning (övn.31-32)
Hopp från språngbräda, plintlock osv. (övn. 33-34)
Hopp över sandvall, häck (övn.35-37)

Betoning på

Lös avspänd löpning på fotbladen med högt knälyft
"Flytande" övergång från anlopp till utsprång
Stegring av hastigheten ända fram till utsprånget Aktiv fotisättning på hela fotbladet vid utsprånget
Ett fullständigt frånskjut i fot-, knä- och höftled
Pendelbenet upp till vågplanet
Upprätt kroppshållning
Kraftfullt och högt armarbete (främre handen i höjd med ansiktet)

Metodiska anvisningar

Start på anloppet från stående
Helheten (långt anlopp) bör prioriteras, annan rytm vid kort anlopp
Använd hoppzon
Koncentration på detaljer som fotisättning och pendelbensinsats kan göras ras med små medel. Sista steget kan ske över en hoprullad handduk t.ex. Hopparen försöker nå tränarens hand med pendelbenets knä m.m.

Stegring

Förlängning av anloppet
Förhöjning av utsprångsplatsen
Använda häckar, bänkar, plintar, gummiband etc.

STEG NR. 2 SKOLNING AV LUFTFÄRDEN - STEGHOPP OCH LANDNING

MÅL: Att lära in en enkel och för vidare skolning lämplig tävlingsteknik

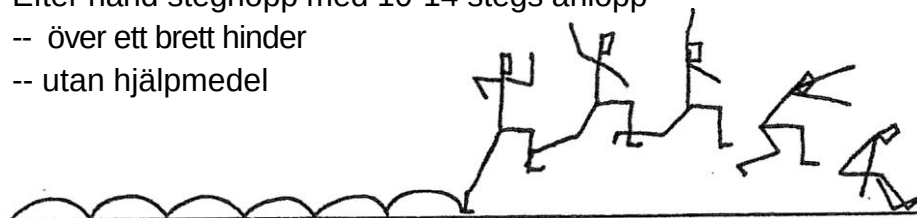
Grundövningar

Steghopp med 6-8 stegs anlopp

Efter hand steghopp med 10-14 stegs anlopp

-- över ett brett hinder

-- utan hjälpmedel



Förövningar

Splitt övningar (övn. 12-15)

Galoppsteg (övn. 16-17)

Längdhopp utan anlopp (övn. 18-20)

Speciella teknikövningar

Steghopp med koncentration på luftfärden

- från språngbräda (övn. 38)

- från plint (övn. 39)

Steghopp över häckar och från lägre

Utsprångsplats (övn. 40-42)

Steghopp med koncentration på landningen
(övn. 43-44)

Betoning på

Upprätt kroppshållning

Markerat splitläge med pendelbenet i vågplanet och hoppbenet kvar
länge bakom kroppen

Diagonal armpendel, kraftfullt arbete

Metodiska anvisningar

Impuls ges till den aktive att avsluta splitläget och förbereda för landningen
(ex. hopp mot hand)

Utförandet av utsprånget står i centrum (även om koncentrationen är på
landningsfasen)

Hopp utföres såväl på vänster som höger fot

Höjd och avstånd på hjälpmedeln varierar

Hopp över sandvall kan med fördel användas för att skola nedslaget,
vallen bör placeras så att hopparen just kan nå över

Stegring

Förlängning av anloppet

Borttagande av hopp hjälpmedel som häckar, gummiband m.m.

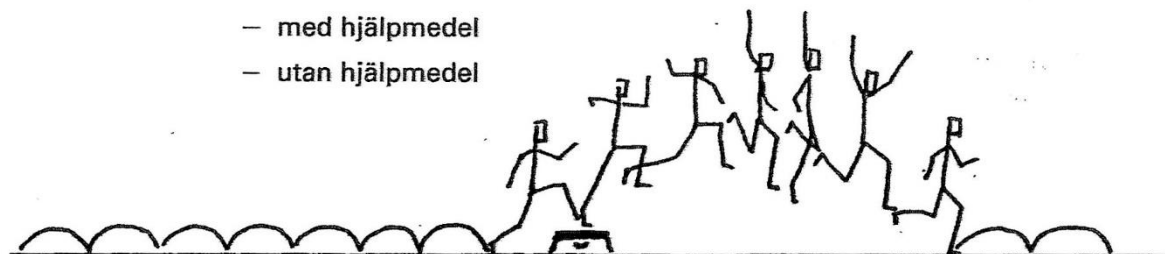
Förminskning av hoppzonen

STEG NR 3 SKOLNING AV LUFTFÄRDEN SPRINGSTIL OCH LANDNING

Grundövning

Utsprång från förhöjd utsprångsplats och landning på hoppbenet (löp vidare i gropan)

Springstil med 10 stegs anlopp



Förövning

Anlopp med start och attackmärke (övn.26-28)

Imitationsrörelse av springstilen (övn. 23-25)

Imitationsövning av landningen s.k. genomkänning (övn 21-22)

Speciella teknikövningar

Anlopp (övn.53)

Springstilshopp med koncentration på luftfärden (övn.45-47)

Springstilshopp med koncentration på landningen (övn.48-51)

Betoning på

Tydlig sänkning av pendelbenet, efter ett fullständigt utsprång med högt pendelben

Fullständigt löpsteg i luften (pendelbenet skall föras bakom lodlinjen)

Upprätt kroppshållning

Armarbetet under luftfärden sker bakifrån och framåt med båda armarna

Avspänt underben på hoppbenet, som pendlas upp (se löpteknik)

Metodiska anvisningar

Utsprånget skall alltid stå i centrum

Hopp bör tränas med både höger resp. vänster ben som hoppben

Från hoppzon till planka i träningen

Kontrollschema över tekniken kan införas

Inskolningen av springstilen får aldrig bli ett dominerande inslag i träningsarbetet. Är det så att den aktive naturligt hoppar med en god hängstil, skall det noga övervägas om springstil skall läras in.

Stegring

Förlängning av anloppet

Ökning av utsprångsvinkeln (högre utsprång)

Borttagande av hjälpmedel (plintbock etc.)

Förövningar

1. Hopsasteg v-h-v-h-v . med dubbel armsving nedåt-bakåt-framåt.



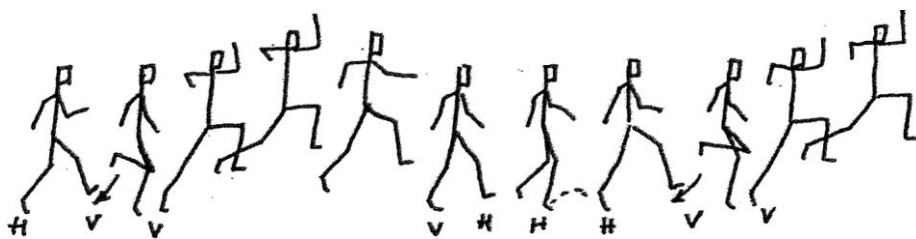
2. Hopsasteg v-h-v-h-v . . . med dubbel armsving uppåt-bakåt-nedåt-framåt.



3. Hopsasteg med längdhoppslikt utförande. Armarbete som vid utsprång i längd. Hoppfoten sätts i aktivt följt av ett omedelbart frånskjut. Lyft bröstet, främre handen väl i höjd med ansiktet. (Utföres med stor kraft framåt/uppåt. v-h-v-h-v.

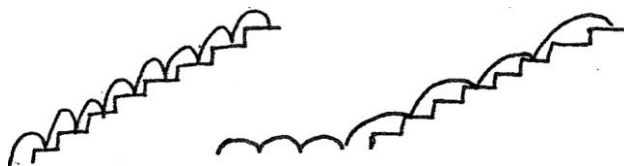


- 4 Hopsasteg med längdhoppslikt utförande. Armarbete som vid utsprång i längd: Hoppfoten sätts i aktivt följt av ett omedelbart frånskjut. Lyft bröstet, främre handen väl i höjd med ansiktet. Hoppa först med ena foten (låghopp på den andra). Utföres med stor kraft uppåt-framåt.
v-låghopp-v-låghopp-v hö-låghopp-hö-låghopp-hö



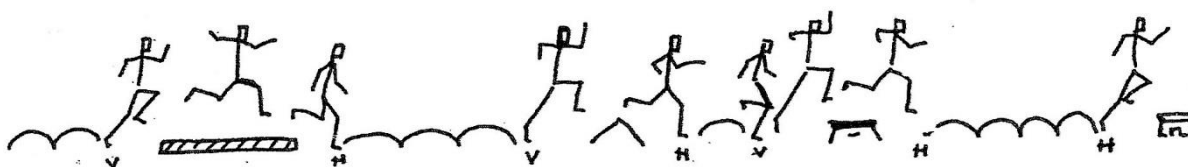
- 5 Mångstegshoppning v-h-v-h-v ... övergång till löpning. Pendla icke upp hälen för långt bakom kroppen. Skall ge en känsla av anloppets första del.
6. Mångstegshoppning v-h-v-h-v ... övergång till löpning, där farten stegras och avslutas med kraftfull skipping (utan fartförlust). Skall ge en känsla av anloppets hela uppbyggnad. Kan med fördel utföras med anloppsmarkeringar

7. Trapphopp uppför. Hoppa till en början enbart lätt, med fullt frångskjut uppåt. Efter hand kan svårigheterna ökas. Använd rätt "mångstegsteknik" (aktiv fotisättning).



8. Enbenshopp vä resp. hö. Pendla, då styrkan blivit tillräcklig, upp hoppbenets häl mot sätet. Sätt i foten aktivt med hela sulan.

9. Löphopp över låga hinder med 1-5 steg emellan. Här kan instruktören lätt lägga in lekmoment och/eller tävlingsmoment. Hopp utföres med såväl vänster som höger fot.



10. Löphopp över lågt brett hinder med 5-6 stegs anlopp. Hopp utföres med såväl vä som hö fot.

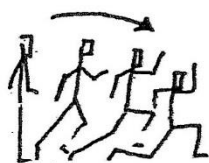


11. Löphoppupp på förhöjd landningsplats (mjukmatta), med 5-6 stegs anlopp. Hopp utföres såväl med vä som hö fot.



- gångstående. Observera bålens upprätta hållning. Utföres med såväl vä som hö ben.

12. Utfall från stående (split) och



13. Utfall (split) under gång framåt, (vä och hö). Observera bålens uppräta ställning och höftens framförda läge.



14. Hopp med 2-5 stegs anlopp och landning i splitläge. Hopp utföres såväl med vä som hö fot.



15. Hopp över låga hinder. med markering av splitposition över varje hinder. Fortsatt löpning till nästa hinder. Variera hoppfot och avstånd mellan hindren



16. Galoppsprång över låga hinder, 3-4 m mellan. Avståndet ökas efter hand som hoppstyrkan så tillåter. Observera det snabba arbetet mellan hindren, aktiv fotisättning. Variera hoppfot. Hoppa dock en serie först med vä och därefter en med hö fot. Markera splitposition.



17. Galoppsprång utan hinder. Variera hoppfot såväl inom samma serie som mellan serierna. Snabb, aktiv och gripande isättning av hoppfoten. Tryck framåt och uppåt, markera splitposition tydligt



18. Längdhopp utan anlopp med nedslag på "vanlig" gymnastikmatta, eller i grusgrop. Landning på fötter (tätt ihop).

19 Längdhopp utan anlopp från hög nivå (plint) med landning i mjukmatta, som lämpligen kan arrangeras så att den lutar från hopparen. Landning sker i det närmaste sittande med fötterna optimalt framsträckta.



20. Längdhopp utan anlopp från hög nivå (plint) ned i grusgrop, väl uppgrävd. Hoppet utföres lämpligen över sandvall. Här finns möjligheter att efterlikna en s.k. genomkaning.



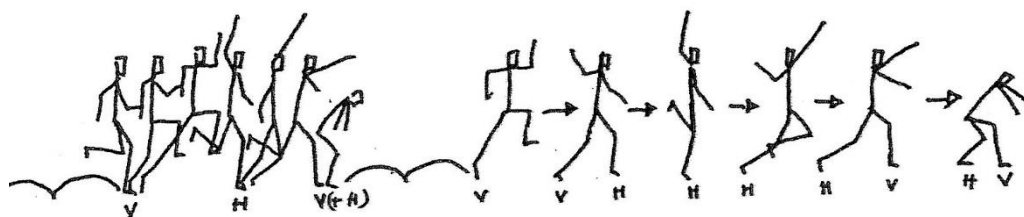
21. Imitationsövning av landning — genomkaning — stående vid vägg. Låt händerna ej röra marken. När höften når hälarna, sträckes benen och armarna slås fram.



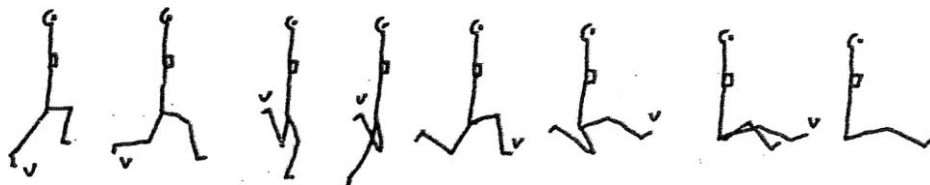
22. Imitationsövning av landning — genomkaning — sittande på bänk. Låt händerna ej röra marken. När höften når hälarna, sträckas benen och armarna slås fram.



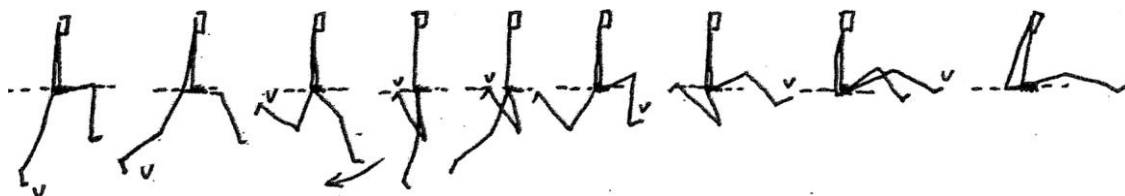
23. Imitationsövning av springstiiens luftrörelser — gående.



24. Imitationsövning av springstilens luftförelser — hängande i bom eller räck. Övningen kräver starka höftböjarmuskler. Instruktören kan hjälpa svagare aktiv genom att hålla upp hoppbenet då det nått fram till vågplanet. Övningen utföres med såväl vänster som höger fot som hoppfot.



25. Imitationsövningar av springstilens luftförelser — hand-stödjande i barr eller på kamrater, (två plintar). F.ö. se 24



26. Lätta mångsteg — övergång till löpning — fortsatt löpning med markerat knälyrft (skipping) utan fartförlust avslutat med lätt utsprång (löphopp). Variera hoppfot.

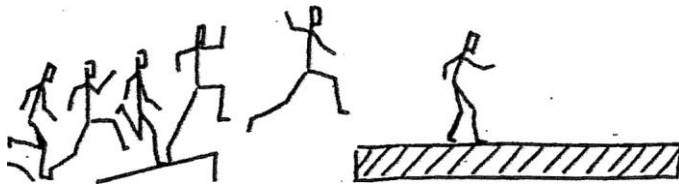


27. Anlopp med start (från halvstående) och attackmärke. Starta mångstegslikt, övergå i löpning efter 3-4 steg, löp vidare mot attackmärket (kon, linje, mössa ...) där frekvenslöpningen blir mer markerad.

28. Som 27 men följt av utsprång. Variera hoppfot.

Speciella teknikövningar

31. Start av anlopp och löpning till attackmärke. Kontroll av säkerhet (hoppfoten bör träffa c:a 1/2 meter före attackmärket varje gång).
32. Start av anlopp och löpning fram till plankan (inklusive attack). Kontroll av anloppssäkerhet. "Flytta" plankan/startmärket för en ny kontroll. Variera också längden på anloppets första del (fram till attackmärket).
33. Hopp med 4-8 stegs anlopp, med utsprång från språngbräda. Landning sker utan egentlig benframkastning i mjukmatta. Variera hoppfot.



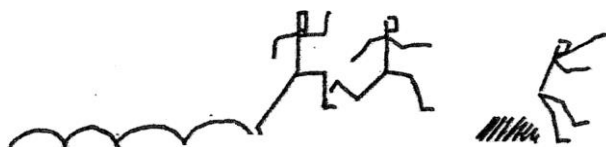
34. Hopp med 4-8 stegs anlopp, med utsprång från förhöjd utsprångsplats (bänk, plintbock, trappstege). Landning i mjukmatta utan egentlig benframkastning. Variera hoppfot.



35. Hopp med 4-8 stegs anlopp, med landning på förhöjd landningsplats (mjukmatta). Landning utan egentlig benframkastning. Variera hoppfot.



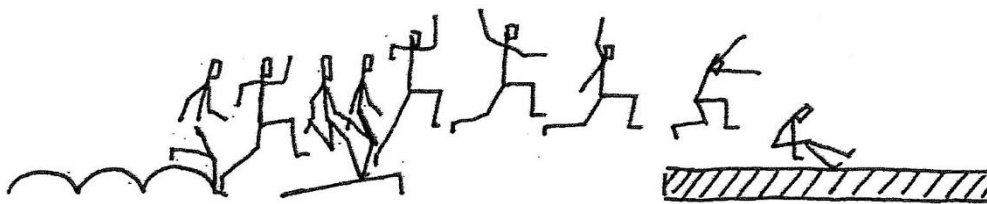
36. Hopp med 4-8 stegs anlopp över sandvall. Landning sker utan egentlig benframkastning. Variera hoppfot.



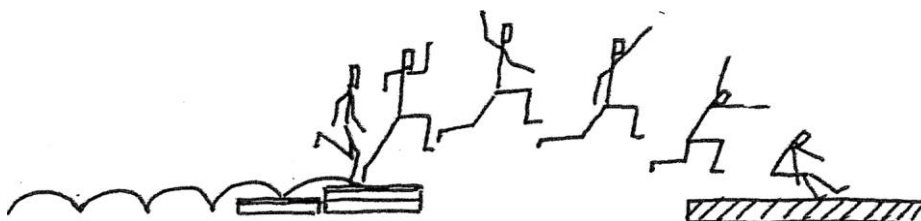
37. Hopp med 6-8 stegs anlopp över låg häck och sandvall. Landning sker utan egentlig benframkastning. Variera hoppfot.



38. Steghopp från språngbräda med 4-8 stegs anlopp med koncentration på luftfärden. Landning sittande eller jämfota i mjukmatta. Variera hoppfot. Hopparen kan instrueras att vänta med att gå i landningsposition tills instruktören ger signal, eller då hopparen når gummiband.



39. Steghopp från förhöjd utsprångsplats (bänk, plintlock, trappstege) med koncentration på luftfärden. Använd 4-8 stegs anlopp. Landning sker sittande eller på fötter i mjukmatta. Variera hoppfoten. F.ö. se 27.



40. Steghopp över häckar eller gummiband med landning i grusgrop. Använd 6-8 stegs anlopp. Variera hoppfot.



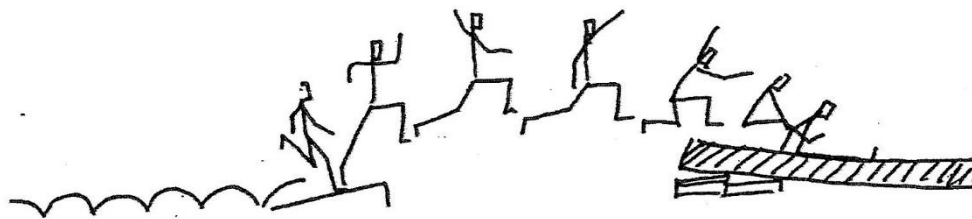
41. Steghopp med 6-8 stegs anlopp. Hopparen försöker att nå instruktörens utsträckta hand med pendelbenets knä (och fortfarande behålla splitposition), därefter går hopparen i landningsposition och nedslaget sker bortom sandvall. Variera hoppfot.



42. Steghopp eller splithopp från "försänkt" utsprångsplats. Använd 4-6 stegs anlopp till en början, därefter 6-8 steg. Landning sker i mjuk-matta eller i grusgrop. Anloppet kan vid träning inomhus lämpligen löpas på långmatta, varefter utsprånget göres från golvet. Vid undermålig hoppstyrka utföres enbart splithopp. Variera hoppfot.

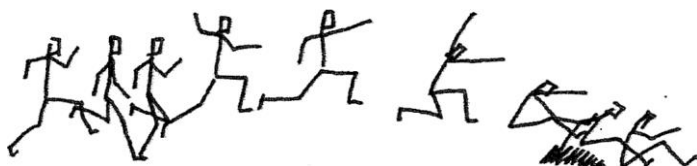


43. Steghopp med koncentration på landning. Hopp kan utföras från språngbräda eller plintlock. Landningen sker i mjukmatta som lutar från hopparen. Använd 6-8 stegs anlopp. Variera hoppfot



44a.

- Steghopp med 6-8 stegs anlopp med koncentration på landning. Hopp utföres över sandvall. Nedslaget liknar genomkänning.



- 44b. Som i 44a men med längre anlopp 11-12 steg ända upp till 15-16 steg.

45. Springstilshopp med 4-8 stegs anlopp i försök att med det sänkta och bakåtpendlande fria benet aktivt kicka boll, häckribba bakåt. Hopparen löper vidare efter landning på hoppbenet. Variera hoppfot. Förhöjd utsprångsplats (plintlock, bänk) kan användas.



46. Hopp med 4-8 stegs anlopp med landning i mjukmatta efter "springrörelse" med pendelbenet (splitposition i andrasteget). Förhöjd utsprångs-plats kan användas. Variera hoppfot.



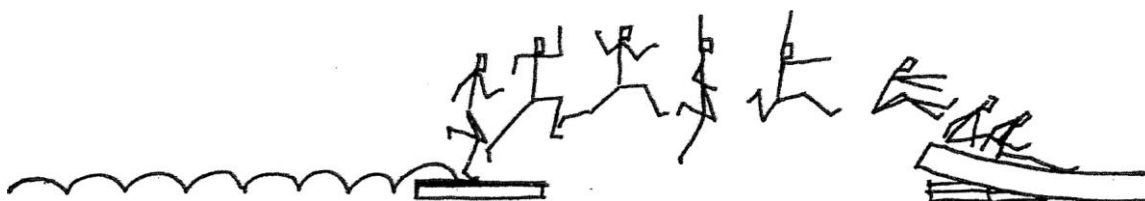
47. Springstilshopp från språngbräda med koncentration på luftrörelserna. Använd 6-8 stegs anlopp. Variera hoppfot.



48. Springstilshopp från förhöjd utsprångsplats (plintlock, bänk, trappstege) med koncentration på luftrörelserna. Använd 6-8 stegs anlopp. Variera hoppfot.



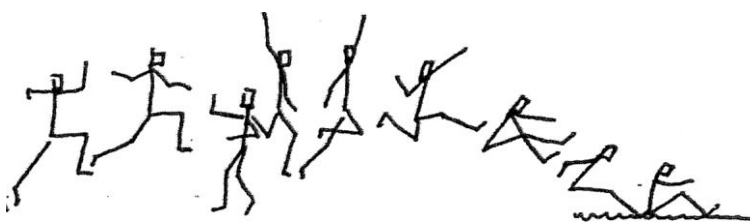
49. Springstilshopp från förhöjd utsprångsplats (plintlock, bänk) med koncentration på landningen. Använd 6-8 stegs anlopp. Landningen sker i mjukmatta som arrangerats så att den lutar från hopparen. Variera hoppfot



50. Springstilshopp med 6-8 stegs anlopp med landning bortom sandvall.



51. Springstilshopp med 10-14 stegs anlopp. Markering av pendelbenets lyft i utsprång mot tränarens hand (dra ut hoppet) därefter följer fullständiga luftrörelser och landning. Hopp i grusgrop.



52. Hopp med koncentration på stegrytmen omedelbart före utsprång. Instruktören skall kunna höra: tam-ta-tam. Markera med tejp på banan de avslutande stegen lika långa och kontrollera att den aktive icke överdrivet förlänger något av dem. Utsprång följer alltid.

53. Kontroll av fulla anloppet (med start och attackmärke) är ätt utsprång.

Teknisk kravprofil för grundstadiet

Inlärnigen av springstilen är för de yngsta ett högt ställt mål, då bara få når de hopplängder som erfordras för att hinna utföra hoppet tekniskt riktigt. Trots det finns det skäl att under grundträningen sikta mot en grovkoordinerad springstil. Det rör sig under inga omständigheter om en "färdig" teknik.

Målet är att lära in det s.k. steghoppet (se figur nedan). Det kräver ett gott samspel mellan anlopp och utsprång, som bör vara det viktigaste momentet under grundträningen.

Då det relativt enkla utförandet av steghoppet ställer små krav på koordinativa egenskaper finns möjligheter att koncentrera arbetet på utförandet av utsprånget.

Följande moment är väsentligt att lägga stort arbete på:

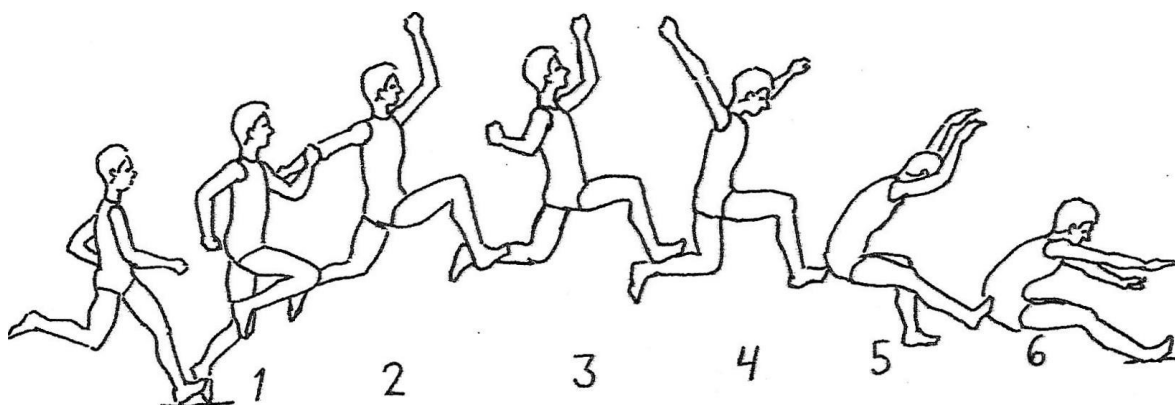
Ett löst, avspänt anlopp på 11-15 steg (för långt anlopp leder till hög hastighet som den aktive inte klarar av) med jämn acceleration till optimal fart.

En omedveten rytmisk förberedelse inför utsprånget utan fartförlust. Undvik "trippande" eller för långa steg i anloppets slutskede.

Ett energiskt utsprång med upprätt kroppshållning. En aktiv fotisättning med betonat pendelbensarbete och gott koordinerat armarbete ("timing").

En markant "splitstälning" (se bild 2-3 i figur nedan) med upprätt överkropp. Markera utsprånget genom att dröja med pendelbenet högt och hoppbenet bakom kroppen.

En lämplig landning. Hoppbenet förs omedelbart inför landningen fram, så att båda fötterna tar mark samtidigt.



STEGHOPP

Korrigeringsöversikt

Fel

Åtgärd

ANLOPPET

- Fartförlust under de avslutande stegen
- "Trippande" löpning eller för långa steg före utsprånget
- För långa sista steg med markant fotisättning över hälen



- Korta anloppet.
- Utför anloppet som stegringslopp med "attack" på slutet.
- Anloppsskolning med utsprång, använd gärna "attackmärke".
- Löpning högt på fotbladet, kort, snabbt sista steg
- Hopp med långt till fullt anlopp, försiktighet med kort anlopp.

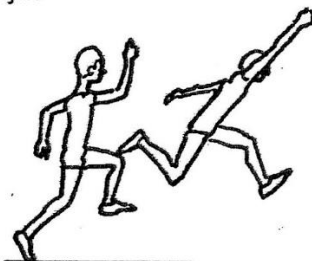
- Framåtlutad överkropp då hoppfoten träffar plankan



- Upprätt överkropp- inte titta på plankan. Förläng näst sista steget (ändra rytmen). Lär hopparen att använda det "indirekta" seendet.

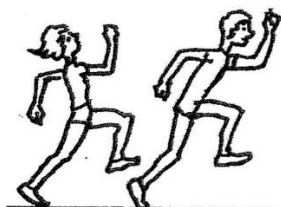
UTSPRÅNGET

- Otillräckligt pendelbensarbete i utsprånget (knäet för lågt)
- Ofullständigt frånskjut



- Hopp med kort anlopp-steghopp. Upprätt kroppshållning.
- Snabbare sista steg.
- Skolning av anlopsrytmen.
- Förbättra styrkan genom hoppövningar.

- Framåtlutad eller bakåtlutad överkropp



- Hopp med kort anlopp. Betoning på upprätt överkropp, blicken riktad framåt-uppåt, ordentligt arbete med pendelben och armar.
- Anloppsskolning (om sista steget är för långt eller för kort).

Fel

Åtgärd

LUFTFÄRDEN

- Kraftig framåtrotsrotation under luftfärden



- Benen lyfts inte till vågplanet i landningsförberedelserna



- Skolning av utsprånget.
- Förbättring av hoppkänslan med utsprång från språngbräda.

- Skolning av utsprånget – upprätt kroppshållning
- Öva landningen.
- Styrketräning för buk- och lår-muskulaturen.
- Rörlighetsövningar för lårets baksida

LANDNINGEN

- Benen sätts i sanden för tidigt



- Hopparen faller bakåt i gropen



- Skolning av utsprånget – steghopp. Upprätt överkropp.
- Längdhopp utan anlopp.
- Hopp över sandvall med kort anlopp.

- Böj knäna ordentligt i landningen. Använd imitationsövningar.
- Längdhopp utan anlopp.
- Hopp över sandvall med kort anlopp.