Slägga

Slägga är ett rotationskast. Släggkastning skiljer sig från de övriga kasten genom att det inte är utkastet utan ansatsen, dvs. försvängar och svängar som skapar huvuddelen av utgångshastigheten på redskapet.

Redskapet slägga består av ett slägghuvud, en sträng samt ett handtag. Kastet sker från en ring ut i en kastsektor. Runt kastringen bör det finnas en skyddsbur som hindrar att publik, funktionärer samt andra deltagare skadas om ett släggkast skulle misslyckas.

Slägga är en gren som utvecklar den koordinativa sidan hos de aktiva. Detta gör att grenen är lämplig i ungdomsträningen för alla, även flickorna. De flesta som provar på släggkastning tycker att det är roligt beroende på att det ställs så stora tekniska krav, samtidigt som man till en början ofta ganska lätt gör stora framsteg både vad gäller tekniskt kunnande och resultatmässigt. En annan positiv sak med slägga är att skaderisken i träningen är ganska liten. Vid teknikträningen får man som en bieffekt en bra utveckling av styrkan i bålmuskulaturen.

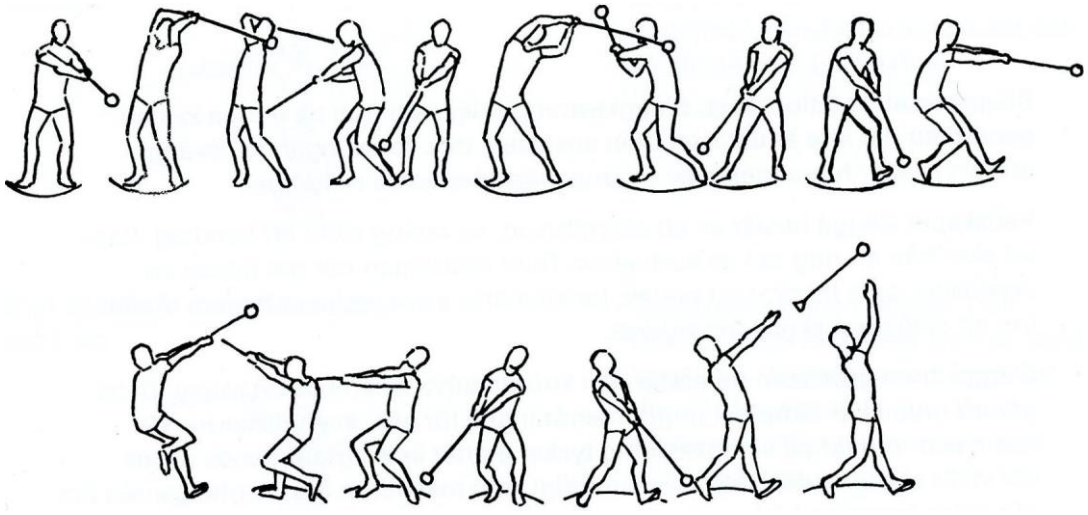
I grundträningsstadiet kan man lika väl bedriva släggkastning inomhus som utomhus. Det behövs ingen riktig slägga för att öva försvängar och svängar. Man kan använda medicinbollar för att träna försvängar och även fotarbetet i svängarna. Ett bra och riskfritt sätt att träna både inomhus och utomhus är att tillverka en slägga av en medicinboll som läggs i en jutesäck eller bollsäck. Man knyter sedan ett hopprep som blir både sträng och handtag samtidigt. Denna "slägga" går utmärkt att kasta med även inomhus, till och med rakt in i väggen.

Det stora problemet i slägga är riskerna med att släggan kan träffa omkringstående människor eller föremål. Det är viktigt att alla tänkbara säkerhetsåtgärder vidtas: såsom släggbur, rätta hjälpredskap och att kastträningen är väl organiserad.

Som släggkastare kan man behålla formen länge, ända upp i 50-årsåldern finns det kastare som tävlar framgångsrikt.

Teknikbeskrivning

Släggkastning kan delas upp i följande 7 faser:
Utgångsställning - Upptag och försvängar - Övergång till första svängen – Svängar - Enbensstödjefas - Tvåbensstödjefas Utkast



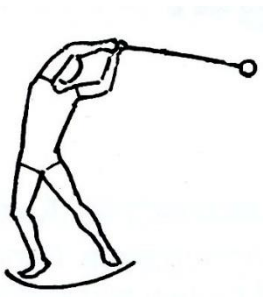
FATTNING AV SLÄGGAN

Fatta släggan med vänster hand och krökta fingrar, med handtaget i fingrarnas mellanled. Lägg den högra handen på den vänstra som stöd, (gäller de som roterar åt vänster). Kastaren står jämfota med axelbredds avstånd mellan fötterna och svagt böjda ben med ryggen i kastriktningen, längst bak i ringen. Slägghuvudet ligger till höger bakom kastaren.

UTGÅNGSSTÄLLNING

Kastaren står jämfota med axelbredds avstånd mellan fötterna och svagt böjda ben med ryggen i kastriktningen, längst bak i ringen. Slägghuvudet ligger till höger bakom kastaren.

UPPTAG OCH FÖRSVÄNGAR



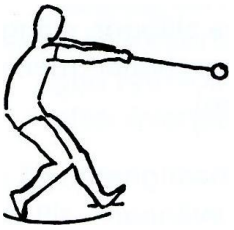
För släggan i en vid bana åt vänster, gör en liten motrörelse med höften åt motsatt håll. När släggan passerar bakom kastaren görs en omvridning av bål och axelparti så tidigt som möjligt för att fånga upp släggan så tidigt som möjligt med raka armar. När släggan passerar bakom kastaren får armarna inte vara bakom huvudet utan lite ovanför pannan. Släggbanans lägsta punkt ligger framåt, något till höger om kastaren.
Lutningen på banan är c:a 20-30° (mot vågplanet). Gör 2-3 försvängar.

ÖVERSGÅNG TILL FÖRSTA SVÄNGEN

När släggan i sista försvängen passerar rakt framför kastaren startar roterandet av både slägga och kastare tillsammans. Man lyfter upp vänster fots främre del och höger fots häl. Man vrider sedan runt 180° (1/2 varv) med vänster fots häl som rotationscentrum. Släggan är hela tiden rakt framför kastaren.

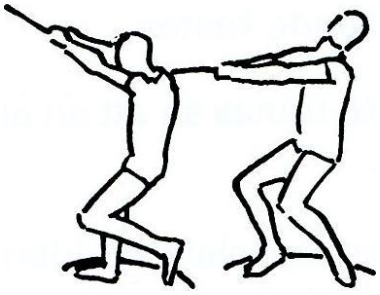
SVÄNGAR

Enbensstödjefasen



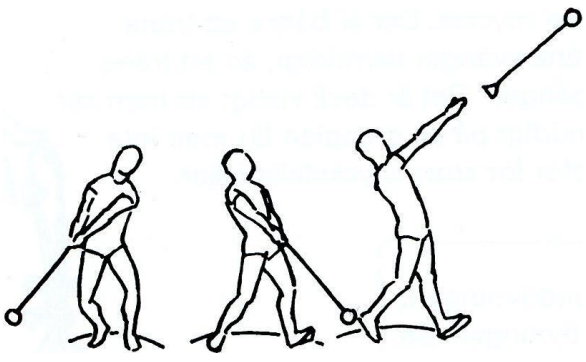
När man vridit c:a 1/4 varv (90 av de 180 graderna) lyfts höger ben från marken. Man fortsätter sedan att vrida ytterligare 270° (3/4 varv) så att man har roterat ett helt varv. Höger ben och höft skall snabbt vridas fram så att benet och höften ligger långt före släggan när höger ben når marken efter ett varvs rotation

Tvåbensstödjefasen



När höger fot når marken startar två-bensstödjefasen. Det är i denna fas man utnyttjar de förutsättningar till en acceleration av släggan som man skapat i föregående fas genom att ha släggan långt efter sig. Genom att aktivt dra fram släggan rakt framför kastaren sker en acceleration och man är beredd att göra ytterligare svängar. I den slutliga tekniken ingår 3 eller 4 svängar

UTKASTET



När höger fot når marken i sista svängen startar utkastet. Släggan accelereras då ner till sin lägsta punkt. Strax före att man nått denna punkt sker en bensträckning av båda benen samtidigt som vridningen av höger kroppssida fortsätter ytterligare en bit.
Den vänstra sidan är fixerad (blockerad). När kroppen vridits till 90° i förhållande till kastriktningen sker en fixering av hela kroppen och kraften överförs till släggan.

Metodiska anvisningar

Man bör börja med släggträningen redan i 12-13 årsåldern för att öva in det grovkoordinativa utförandet. Det man börjar med är försvängarna. Denna träning ger även en bra allmän styrketräning för hela kroppen och speciellt för bålens muskulatur. Man bör relativt snabbt visa ungdomarna utförandet av fotarbetet i svängarna och lägga in några häl- tå-svängar utan slägga i träningen då och då. Det kan t.ex. ske i uppvärmning eller mellan kast och hopp (under vilan). Har de aktiva väl lärt sig svängarna utan slägga går det relativt snabbt att via hjälpredskap nå fram till kast med slägga. Det viktiga i ungdomsträningen är att lära in svängarna, utkastets teknik kommer ju mer man snurrar och kastar.

Det finns vissa grunddrag vad gäller det metodiska förloppet:
Första förutsättningen är att inlärning av denna gren kan ske garanterat riskfritt. Det gäller att beakta detta ur organisatoriska - metodiska utgångspunkter.

Den tekniska processen i skolningen är i hög grad präglad av speciella kastfärdigheter. Det behövs en långsiktig förberedelse genom användande av förberedande övningar. Kastförmågan måste ständigt utvecklas parallellt med inlärning av tekniken. Speciellt i början av den tekniska skolningen är det viktigt att använda lättare släggor, släggor med kortare sträng eller hjälpmedel som ihopbundna slungbollar, medicinbollar i säckar med hopprep som handtag etc. (se bild nedan).

Med utgångspunkt från att huvuddelen av utgångshastigheten på släggan vid utkastet skapas redan under försvängar och svängar - till skillnad från övriga kastgrenar, där huvuddelen av hastigheten skapas vid utkastet - präglas inlärningen av betoning på arbetet med försvängar/svängar.

Till följd av den felaktiga mekaniken som uppstår vid kast från stående med standardslägga använder vi hjälpmedel som är kortare ex. medicinbollar, kulor, handvikter etc. för att utföra de stående kasten.

Kasttekniken med en respektive två svängar får inte tränas så att en automatisering sker.

Genom tidig utveckling av den speciella rörligheten (speciellt skulderrörlighet och vridbarhet i ryggraden) och rätt insatta hjälpövningar (imitationsövningar) understödjer man släggteknikens utveckling hos kastaren.

För att få en effektiv ungdomsträning bör man ha flera säckar med medicinbollar (som släggor) så att de får öva mycket. Det är bättre att träna på en stor grusplan där många kan träna svängar samtidigt, än att träna i en ring där bara en kan vara aktiv åt gången. Det är dock viktigt att man ser upp med säkerheten. Tränar flera samtidigt på en grusplan får man inte använda riktiga släggor, då detta medför för stora olycksfallsrisker.

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

Den metodiska stegordningen

STEG NR. 1 Skolning av försvängar

Skolning av rytmiskt utförda försvängar med optimal släggradie. Försvängar är en viktig förutsättning för att lära sig svängarna. Genom en och tvåarmsförsvängar utvecklas den grundläggande släggbanan och den riktiga kroppshållningen.

STEG NR. 2 Skolning av svängar

Lära sig tekniskt riktiga svängar utan slägga under särskilt beaktande av kroppshållningen och fotarbetet. När man närmar sig ett behärskande av denna rörelseuppgift skall man för att lära sig svängar med slägga övergå till hjälpredskap.

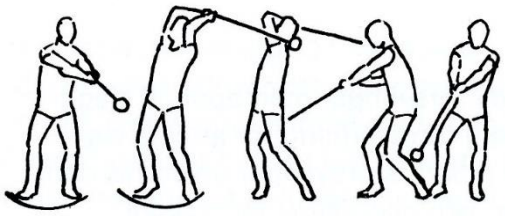
STEG NR. 3 Skolning av utkast efter en sväng

Lära sig ett tekniskt riktigt utkast med en eller två svängar med förkortad slägga eller hjälpredskap med tonvikt på god rytm och att kraftinsatsen kommer i rätt ordning. Därefter övergår man till träning med riktig slägga.

STEG NR. 1 SKOLNING AV FÖRSVÄNGAR

MÅL: Skola in tekniskt väl utförda försvängar med stor omlopps-bana på slägghuvudet

Grundövningar
Försvängar
- i lugnt tempo
- med obetydlig acceleration



Förövningar

Styrkegymnastiska övningar med olika handredskap (kulor, slägghuvuden, viktskivor, medicinbollar etc. Övn.1-3)

Fattning av redskapet och intagande av utgångsställningen (övn.4)

Tillvänjningsövningar (övn.5)
Enarmsförsvängar utförda i olika variationer (övn.6)

Speciella teknikövningar

Försvängar under förändrade former (övn.15-20)

Betoning på
- "Långa armar"
- Snabb vridning av överkroppen åt höger när slägghuvudet har nått sin bakersta punkt
- Acceleration till lägsta punkten med rätt läge på denna punkt
- "Fånga upp" släggan på höger sida när den passerat högsta punkten

Metodiska anvisningar
- Rörelsestyrning med hjälp av tränare
- Titta genom "fönstret" (mellan armarna), för att uppnå högsta punkten för släggan vid rätt ställe, på tränaren som står till höger om den aktive.
- Kontrollera uppställningsformen (säkerhetsrisken) Markera läget för lägsta punkten
- Användning av lättare redskap
- Akustisk-rytmisk hjälp för att få rätt rörelsekänsla, rörelsestyrning (se ovan)
- Vid enarmssvängar sätta den fria handen på andra benets knä när släggan är framför kastaren

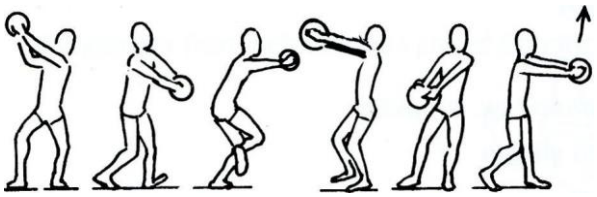
Stegring
- Försvängar under försvårade betingelser

STEG NR.2 SKOLNING AV SVÄNGAR

Mål: Tekniskt riktigt kunna utföra flera svängar utan och med redskap med betoning på den rumsliga rörelsestrukturen

Grundövningar

Häl-tå sväng
- utan redskap med redskap
- sväng med handredskap, t.ex. kulor, medicinboll, handvikt m.m.
- med kort slägga
- med normal slägga



Förövningar

Olika löpövningar med enbens eller jämfota rotationshopp (övn.7-8)
Jämfota rotationshopp på stället 180-360°, utan och med redskap (övn.9)
Parövningar (väderkvarn) åt båda hållen med små steg eller hopp (övn.10)
Stegsväng med små fotförflyttningar med ett hjälpredskap t.ex. sandsäck (övn.11)

Speciella teknikövningar

Häl-tå svängar utan redskap (övn.21-23)

Svängar med en slägga i varje arm Övn.24-27.

Betoning på
- Fullständighet i de båda "halvrotationerna"
- En betonad sänkning av rotationsbenets knä i enbensstödjefasen
- Viktöverföring över rotationsbenet, aktiv höger kroppssida (höft)
- Hos nybörjare nästan upprät överkropp
- Högsta och lägsta punktens läge på släggbanan

Metodiska anvisningar
- Nästan hela koncentrationen i träningen på benarbetet, med grovkoordinativ behärskning av arm och höfthållning
- Använda en rak linje som markorientering
- Använda pinnar, kvastar eller andra hjälpredskap
- Sträva efter ett exakt rörelseutförande avseende fotarbetet

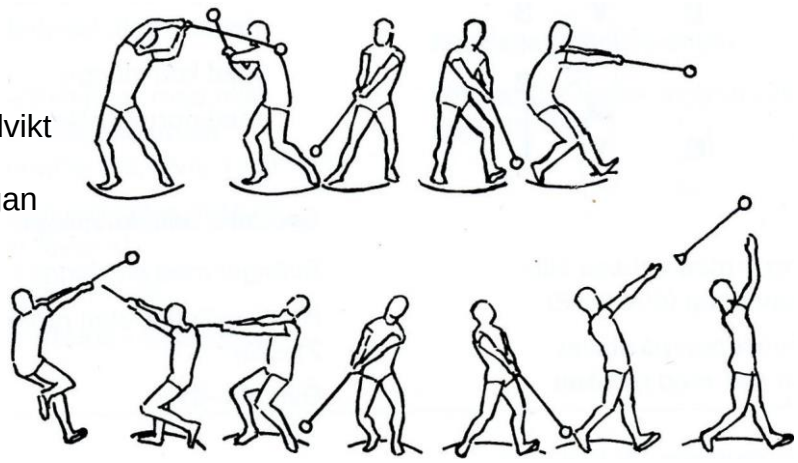
Stegring
- Svängar med försvårade jämviktsförhållande
- Flera svängar i rad

STEG NR. 3 SKOLNING AV UTKAST EFTER EN SVÄNG

MÅL: En riktigt utförd utkaströrelse efter en sväng

Grundövningar

Utkast efter en sväng
- med kort redskap t.ex. rundvikt
- med förkortad slägga
- med tävlingslängd på släggan



Förövningar

Bakåtkast över huvudet (kulor, vikter, medicinbollar etc. (övn.12)
Framåtkast (redskap se föregående övning, och (övn.13)
Släggspecifikt stående utkast (redskap se föregående övn.14)

Speciella teknikövningar

Kast med flera svängar (övn.28-30)

Betoning på
- Svängarna som i steg 2
- Fullständig bensträckning
- Det högra benets rotationssträckrörelse mot den fixerade vänstra sidan (inget "ryggsäcksutkast" över vänster skuldra)
- Rätt ordningsföljd bensträckning- höft- arminsats

Metodiska anvisningar
- Tyngdpunkten i utkastträningen skall vara helheten
- Organisera kastträningen så att risker för omkringstående minimeras

Stegring
- Öka antalet svängar före utkastet
- Öka längden på släggan och släggans vikt

Förövningar

1. Pendlingar fram och tillbaka i sidled framför kroppen

2. Pendlingar i åttor framför kroppen

3. Försvängar åt båda hållen

4. Fattning av redskapet och intagande av utgångsställning

5. Tillvänjningsövningar:
   - Pendlingar med släggan fram och tillbaka både till vänster och till höger om kastaren

6. Enarmsförsvängar utförda i olika varianter
   Vänster och högerhänta i båda riktningarna med förändringar av lägsta punkten på släggans omloppsbana bakåt

7. Löpövningar med enbens rotationshopp
8. Löpövningar med jämfota rotationshopp
9. Jämfota rotationshopp på stället 180-360°, utan och med redskap
10. Parövning (väderkvarn) åt båda hållen med små steg eller hopp
11. Stegsväng med små fotförflyttningar med ett hjälpredskap (sandsäck)
12. Bakåtkast över huvudet (kulor, vikter, medicinbollar etc.)
13. Framåtkast (redskap se föregående övning)
14. Släggspecifikt stående utkast (redskap se föregående övning)

Speciella teknikövningar

15. Försvängar med böjning och sträckning av benen

16. Försvängar när du blundar

17. Försvängar under gång
    - framåt
    - i sidled åt höger
    - bakåt

18. Försvängar med kraftigt accelererat rörelseutförande

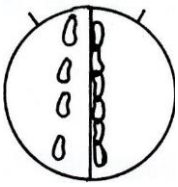
19. Försvängar med två släggor

20. Försvängar med lätt slägga Försvängar med tung slägga

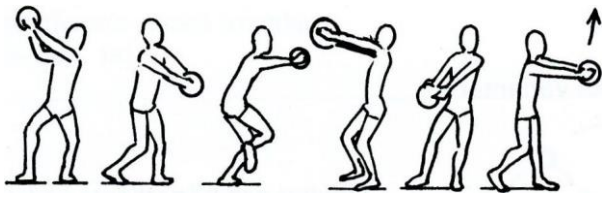
21. Utförande av häl-tå sväng i två faser

22. Häl-tå sväng i en rörelse med betonad andra del

23. Flera häl-tå svängar i en rörelse



24. Häl-tå sväng med medicinboll



25. Häl-tå svängar med släpande redskap

26. Häl-tå svängar med bara rotationsbenet, stödjebenet är hela tiden upplyft från marken

27. Slå bort en skumgummibit från marken med rotationsbenets häl så snart stödjebenet tagit mark

28. Kast med kortare men tyngre slägga med två eller tre svängar

29. Kast med tre svängar

30. Som föregående men med lättare slägga

Teknisk kravprofil för grundstadiet

I grundträningen har släggkastningen betydelse för den allsidiga träningen och som medel för utveckling av koordinativa färdigheter.

På grund av barnens ännu svaga fysik kan målsättningen för detta stadium endast bestå i att uppnå en förenklad grundform av helhetsrörelsen (släggkast med sväng). Den tekniska kravprofilen i ett sådant förenklat släggkast skall innehålla följande kännetecken:

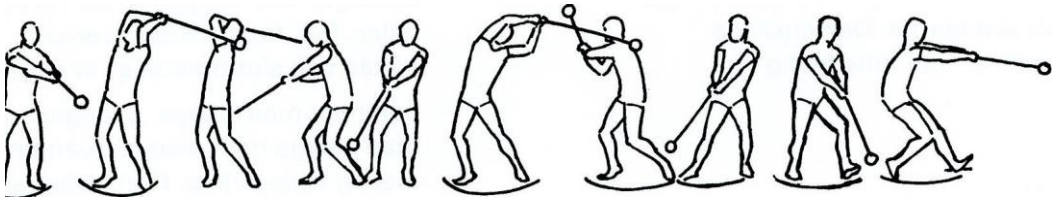
Igångsättning av redskapet med dubbla (två) försvängar, med överensstämmande läge av högsta och lägsta punkten samt med idealförhållandet för släggans omloppsbana. Största möjliga släggradie eftersträvas, stabil balans och med en understödjande utjämnande höftinsats (motrörelse).

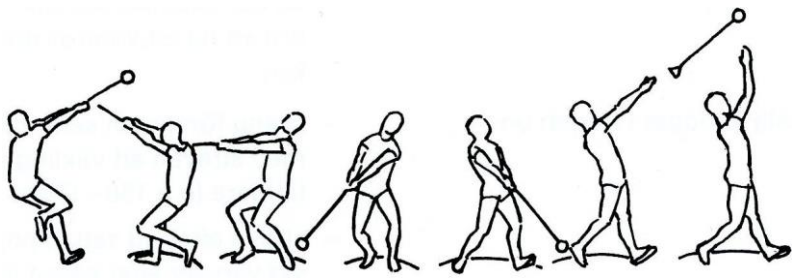
En häl-tå vridning 360° med behärskande av redskapet och utfört med "långa" armar som avslutas med ett säkert stående för utkast.

Utkast med tydlig vrid- sträckrörelse av benen och höfterna, varmed den önskade kastriktningen uppnås.

I helhetsförloppet från start till utkast ses en synbar acceleration av släggan.

I överensstämmelse med individuella förutsättningar skall också kast med 2 svängar utföras.





Korrigeringsöversikt

Fel	Åtgärd
Försvängar	
Armarna dras in, liten omloppsbana på släggan	– enarmsförsvängar med höger och med vänster arm. – tvåarmsförsvängar, armarna sträckta, låt släggan gå i en vid bana. Man kan lägga ut något på marken som man under försvängarna försöker nå med släggan.
Släggan kommer i försvängarna inte upp högt nog och därmed inte in i rätt omloppsbana	– "lyft upp" släggan fortare, längre och med drag. Många upprepningar med en till två försvängar per gång.
Svängar	
Den aktive faller efter svängen över på höger ben. Kroppstyngden förblir inte över vänster ben	– håll armar och axlar passiva. Se på släggan under hela svängen. Lyft höger ben aktivt från marken. Skjut fram höger ben och höft under svängen.
Otillräcklig framåtrörelse (i kastriktningen) under svängen	– mycket träning utan slägga med betoning på första och andra fasen i häl-tå svängen.
Kastaren vrider sig åt vänster i ringen under svängarna. Den enskilda svängen är inte fullständig	– övningar utan slägga. Vridning på hälen 180° först, sedan övergång på tån och slutförande av svängen. – övningar med slägga. Svängar som utan slägga men med försvängar mellan varje sväng. Flera svängar i följd där man strävar efter en rätlinjig rörelse i ringen. I alla de nämnda korrektionsövningarna är det bra att ha ett kontrollstreck på marken.
Kastaren vrider sig åt höger i ringen under svängarna	– sväng först utan sedan med slägga med strävan att växlingen häl-tå sker tidigare (c:a 150–170°). – sträva efter att sätta i höger fot bredvid vänster eller något längre tillbaka i kastriktningen.

Fel	Åtgärd
Utkastet	
Kastaren har kroppen för mycket över höger ben	– mycket träning av utkast med rundvikter, medicinbollar etc, som hjälpredskap, där man betonar benarbetet. Armarna och överkroppen följer passivt med vid utkastet.
Kastaren ramlar ur ringen i kastriktningen	– kast med en sväng med t.ex. förkortad sträng på släggan. Utkastet utförs med endast benen, armarna följer bara med släggan, påverka den inte.
Kastaren ramlar inåt ringen, släggan sticker iväg åt höger (i kastriktningen sett)	– rakare överkropp vid utkastet. Höj blicken, titta rakt fram.