



Sprintteknik och hoppstyrka

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet

- Det här passet innehåller sprintteknik och spänsthopp/hoppstyrka.
- Passet tar ca 75-90 min.
- Passet går bra att köra tillsammans eller delas upp i två grupper.
- Ha flera olika konbanor med varierade avstånd
- Ha olika höjder och avstånd på box/lådorna.
- Utrustning: koner, startblock, småhäckar, lådor/småplintar





Uppvärmning och rörlighet ca 15min. Sidan 1.



Jogga ca 5 min.



Lägg till armsnurrar framåt och bakåt.
Gör hoppsa med dubbla armar framåt
och bakåt.



Gå framåt och töj vader och baklår



Gå framåt och töj ljumske och framlår.



Töj insida lår från sida till sida.



Töj från sida till och mellan, fram och sträck upp.

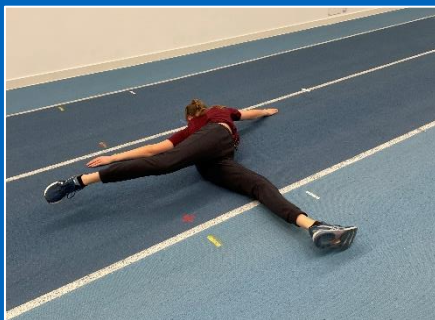




Uppvärmning med rörlighet ca 15min. Sidan 2.



Ryggliggande korset . Pendla från sida till sida.



Magliggande korset.
Pendla från sida till sida.



Töj baklår och vader genom att böja och sträcka upp. Försök att hålla kvar händerna i marken.



Pendla framåt och bakåt.



Pendla från sida till sida.



Töj framlår genom att pendla fram och bakåt när du håller i foten.





Löpskolningsövningar

Gör löpskolningen 2 x 20 m på varje övning



Vristjogg / Tripping



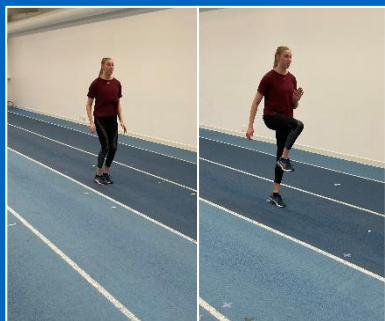
Aktiv vriststuds.



Höga knälyft /skipping



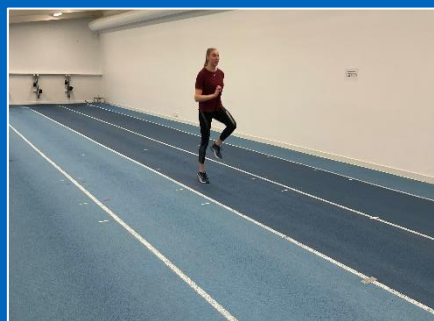
Hälkick



Dubbelstuds. Studsa jämfota och dra sedan upp ett knä mellan varje studs.



Rakbenslöpning.



Enbensskipp.
Drag upp ett knä under varje löphjul, byt ben.



Skipping på vartannat ben.



Sprintteknik och starter



Stegringslopp 1-3 x 60m.
Öka farten vart eftersom.



Konlöpning med stegrad avstånd.
Börja stillastående.
Avstånd mellan konerna är från 3,5 -7 fot.



Konlöpning med samma avstånd.
Börja ca 10m innan och ha hög fart när du kommer fram till konerna.
Ha flera banor med olika avstånd mellan 5-7 fot.



Trepunktstart.
Öva på startkommando.



Inställning av startblock.
Ca 2 fot till främre blocket och 3 fot till bakre block.



Öva på riktiga starter med kommando.
Spring ca 15-20m.

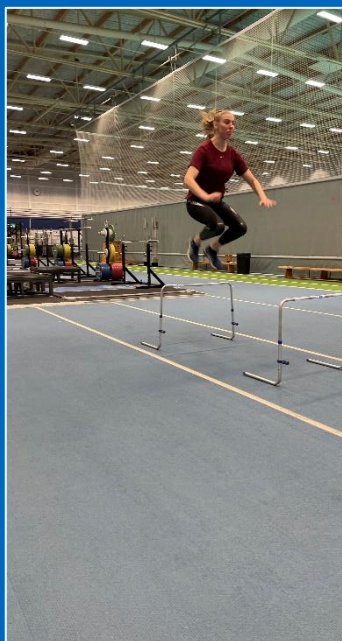


Spänst / hoppstyrka

Hoppa 2-4 serier.



Vrithopp
2-4 x 20



Häckhopp
2-4 x 5-6 häckar



Dropjumps/nedhopp.
Hoppa ned från plint/låda och
över två häckar.
Sträva efter så snabb
markkontakt som möjligt
2-4 x 3



Boxjump. Ned och upp.
Variera med olika höjder.
2-4 x 5



Upphopp.
Hoppa upp på hög plint/låda
eller matta.
2-4 x 5



Vrithopp. Ordentligt frånskjut med kort kontakttid i marken



Tryck ifrån, ta hjälp av armarna



Sträva efter aktiv dorsalflexion, tårna uppåt.

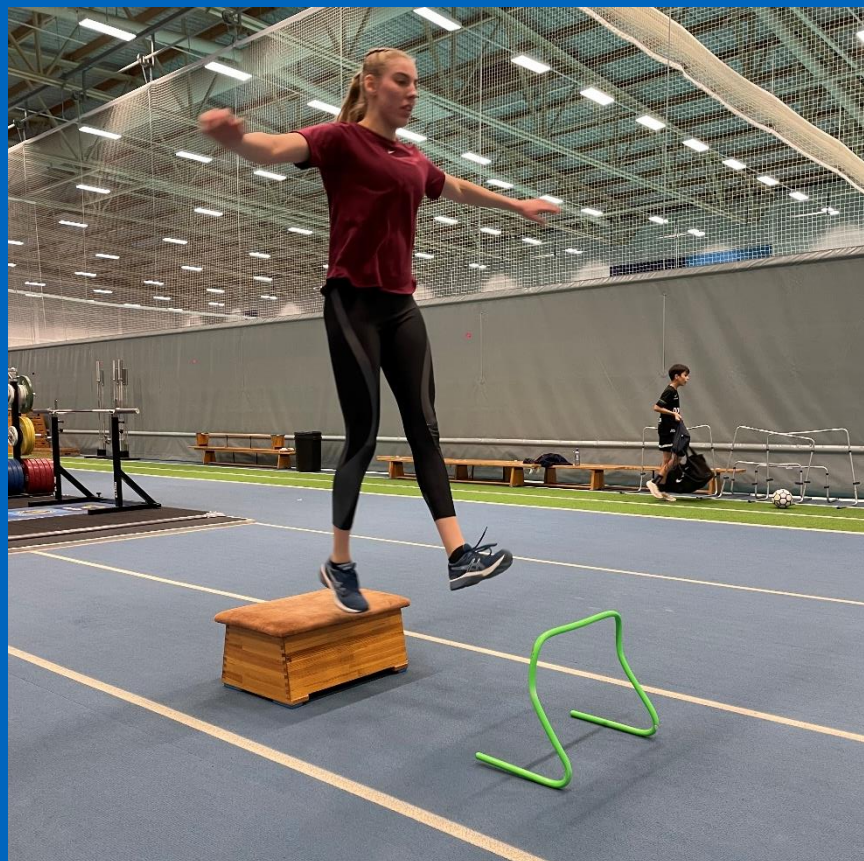


Häckhopp.
Tryck ifrån och svinga armarna framåt uppåt. Knän får gärna vara spetsigt framför kroppen. Sträva efter så kort kontakttid som möjligt.



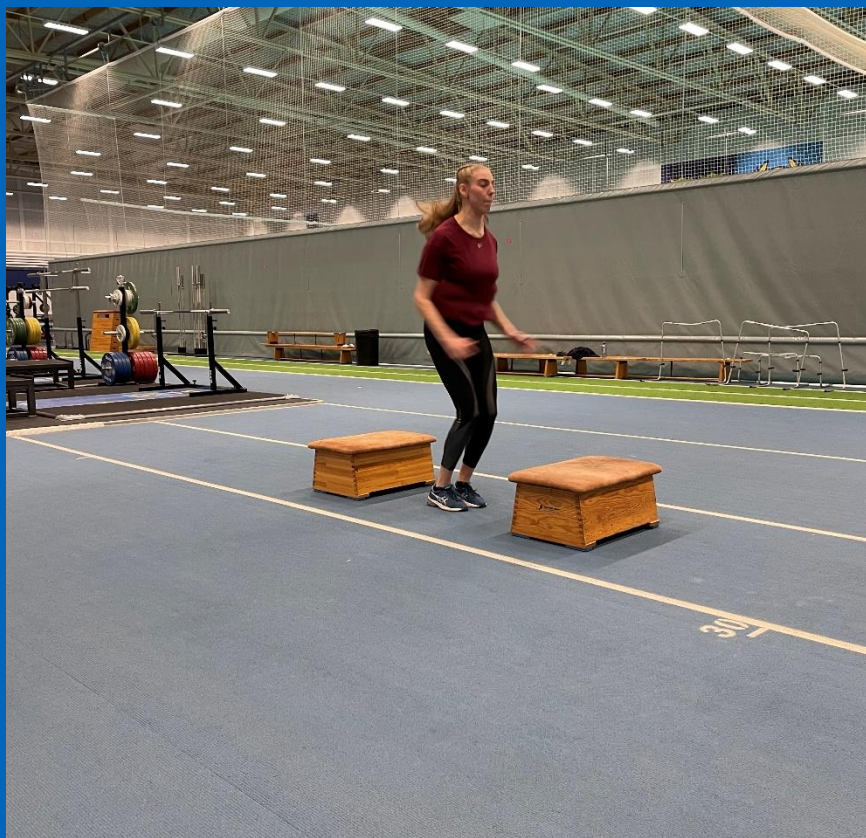


Dropjumps / nedhopp med efterföljande 2-3 häckhopp.





Ned och upphopp mellan plintar / lådor.
Sträva efter snabb markkontakt.
Sträck klart i höfleden uppe på lådan.





Upphopp på låda, plint eller i tjockmatta.
Sträck klart i höftleden vid landning på lådan.

