



Spjutteknik och styrka med skivstång

Svenska friidrottsförbundet



Information om passet

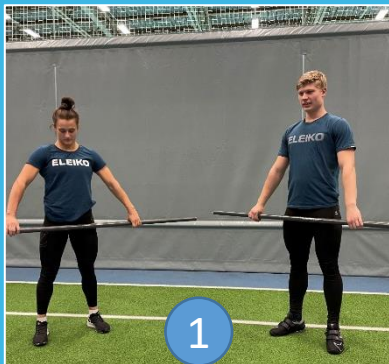
- Det här passet har uppvärmning "komplex rörlighet" med pinne. Första delen är en serie med rörelse som utförs i följd, ca 10st.
- Passet lämpar sig bäst att dela upp i två grupper efter uppvärmningen.
- Utrustning:
pinnar 10-20 st. beroende på antalet deltagare.
visselspjut 2-4st
spjut 1-3st
kastbollar 1-2st

Passet tar ca 75-90min att genomföra.





Uppvärmning med komplex rörlighet x 10 ca 15min.



1. Startposition. Håll pinnen lite bredare än axelbrett. Framåtböjning - Fäll överkroppen ner mot marken med raka baklår.

2. Frivändnings position Dra pinnen nära kroppen uppåt till raka armar över huvudet.

3. Benböj. Gå ner till sittposition och upp igen. Pinnen över huvudet med raka armar.

4. Rulla ner med pinnen mot marken med böjda knä till frivändnings position.

5. Bakåtböjning. Rulla upp med raka baklår och böj ryggen bakåt.

Upprepa alla moment 10 ggr.
Gör övningen lugnt och kontrollerat.



Uppvärmning och rörlighet med pinne.



Rotera överkroppen från sida till sida.



Sidböjning. Böj från sida till sida.



Utfallsteg framåt med rotation över främre benet.



Sträck baksida lår. Håll emot med pinne mot främre benet.



Höga knälyft med pinne över huvud.



Gå eller löp med korsande steg.



Skivstångsstyrka – Uppvärmning med stång

2 x 5 repetitioner / övning



Dragövning – dra stången nära kroppen upp till vågplan.



Dragövning Ryck- dra stången hela vägen upp.



Frivändning – dra stången nära kroppen och vänd runt armbågarna.



Ryck med benböj – Dra stången nära kroppen upp över huvudet på raka armar. Gå ner i benböj



Skivstångsstyrka 2-3 x 5



Benböj med stång på ryggen.
Gå lugnt ner.



Benböj- fram.
Placera stången framför kroppen.



Frivändning – hängande.
Börja ovanför knäna och vänd runt stången.



Ryck- hängande.
Börja med stången vi knäna och lyft upp på raka armar.



Bänkpess.
Böj ner till bröstet och tryck upp igen.



Hiptrust.
Lägg stången på höften och tryck upp. (mjuk matta som skydd)



Spjutuppvärmning



Rotera handleden fram och tillbaka



Rotera spjutet runt axelleden framför och bakom ryggen



Rotera spjutet runt kroppen



Spjutteknik



Greppet.
Pekfinger bakom



Öva på att dra tillbaka spjutet med
böjd – rak arm.



Öva på knäomvridning +
knäomvridning med kast.



Kasta ut med
ledande armbåge,
jämfota och med
en fot fram.



Öva på hålla
emot/stoppsteg
vid utkast.



Gå och jogga
med spjut böjd
arm / rak am.



Gå med
ansats
tre steg och
impulssteg.
Kasta ut.



Jogga kort
ansats och öva
på impulssteg +
utkast.



Benböj med stängen bak på axlarna.





Benböj med stängen framför kroppen.



Hängande frivändning.
Börja med stången vid knäna. Lyft upp och vänd runt armbågarna.





Ryck – hängande
Börja med stängen vid knäna och lyft hela vägen upp på
raka armar över huvudet.





Bänkpress.
Gå långsamt ner mot bröstet och upp igen.





Hiptrust
Börja med stängen vid höfterna och rumpan nere vid marken.
Tryck upp höften parallellt mot golvet och håll någon sekund.

