



Höjdteknik och medicinbollskast

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet.

- Det här passet innehåller teknikgrenen höjd samt styrka med medicinbollskast.
- Dela gärna upp gruppen i det här passet så det blir lättare att visa och gå igenom höjdövningarna. Dessutom blir det inte så lång väntan och medicinbollarna räcker till alla.
- Medicinboll kan kastas 2-3 personer tillsammans på samma boll i fall de inte räcker till.
- Passet tar ca 75-90 min.
- Utrustning: höjdmatta, gummiribba, vanlig ribba, små häckar samt medicinbollar i olika vikter.





Uppvärmning med rörlighet, löp och hopp skolning ca 15min.



Jogga ca 5 min.



Töj från sida till sida.



Töjning av baklår och vader.
Gå upp och sträck baklåret och
ner igen.



Töjning av framlår och rygg.
Ta båda fötterna samtidigt och
få en liten ryggbåge.



Töjning av fotleden.



Benpendlingar framåt och
bakåt.



Benpendlingar från sida till
sida.



Löp och hoppskolningsövningar. Gör varje övning 2 x 20m.



Aktiva vriststuds



Dubbelstuds med ett knäuppdrag
på vartannat ben.



Lätta hoppsasteg



Upphopp på vart tredje steg.
Byt ben.



Lätta mångsteg

Höjdteknik ca 30min. Sida 1



Öva på isättning med rakt upphoppsben.



Gå kurva med höga knän och lätt lutad inåt.



Spring kort ansats med saxhopp över ribba.
Våga öka farten vart eftersom.



Galopp hopp över 2-3 häckar in mot ribban.
Avstånd mellan häckarna ca 2-3,5m.
Sista tre stegen in mot ribban utan häckar.

Höjdteknik ca 30min. Sida 2



Öva på isättning med rakt upphoppsben.



Gå kurva med höga knän och lätt lutad inåt.



Spring kort ansats med saxhopp över ribba.
Våga öka farten vart eftersom.



Galopp hopp över 2-3 häckar in mot ribban och avsluta med saxhopp.
Avstånd mellan häckarna ca 2-3,5m.
Sista tre stegen in mot ribban utan häckar.



Höjdteknik ca 30min.

Sida 3



Galopp hopp över 2-3 häckar in mot ribban och avsluta med flopp.
Avstånd mellan häckar 2,5-3,5m
Sista tre stegen in mot ribban utan häckar.



Öva på knädriv in mot ribban.
Kicka ner ribban med foten.



Öva på ansatslöpning med fart och genomspring.
Spring i ett U förbi ribban och luta skarpt inåt för att hålla kurvan.



Spring ca 6 stegs ansats och gör ett helt höjd hopp.



Styrka med medicinbollkast. Gör 2-4 serier x 10 kast / övning.



Framåtkast.



Bakåtkast.



Sidokast.



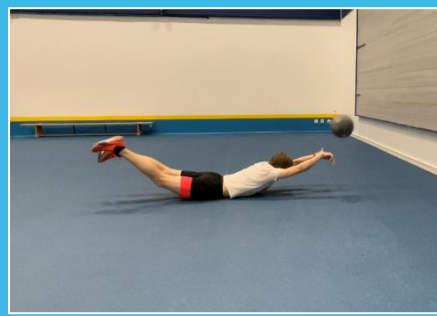
Oinkast.



Sittups med kast



Sittande sidokast.
Byt sida.



Rygglyft med kast.



Kast med upphopp.



Styrka med medicinbollskast
Gör 2-4 serier x 10 kast / övning.

Framåtkast med frånskjut.





Bakåtkast med frånskjut.





Sidokast.
Hämta kraften från benen och tryck ifrån.
Byt sida





Inkast.
Tryck ifrån och försök få med kraften
genom höften.





Sittups med kast.





Sittande sidokast.
Lyft upp fötterna från marken under hela kastet.
Byt sida.





Rygglyft med kast.





Kast med upphopp.

