



Häcklöpning för barn 7-10 år

Häcklöpning tycker många barn är roligt och spännande. Att träna häck är också utvecklande för snabbhet, rytm och frekvens.

I början är det viktigt att häckarna är låga och att avstånden mellan häckarna är anpassade efter barnens nivå. Plasthäckar, kartonger, koner och andra saker som lätt flyttar på sig, är bra att använda för att få barnen att våga och för att minska risken att barnen gör sig illa. Även aluminiumhäckar är bra att använda; de kan ställas in på olika höjder och reser sig upp om de välts omkull.

Helhetsutförande

Målet är att kunna springa med flyt över häckarna, utan större fartförluster.

Tekniska betoningar:

- Gör frånskjutet långt från häcken
- Attackera häcken med spetsigt knä (hälen upp mot rumpan)
- Träffa marken snabbt efter häcken
- Spring med hög frekvens mellan häckarna (anpassa häckavståndet)

En metodisk stegordning rekommenderas, där barnen först lär sig springa över låga och långa (t.ex. gymnastikmattor) hinder med hög fart, för att sedan successivt höja häckarna. Det kan också vara bra att ibland variera avstånden mellan häckarna så att barnen lär sig att springa med frånskjut från både vänster och höger ben.

Exempel på övningar:

1. Löpning över mattor eller låga hinder med korta avstånd
2. Löpning över låga häckar men med fortsatt korta avstånd
3. Löpning över högre häckar – fortsatt korta avstånd för arbete med frekvensen
4. Häcklöpning med ökat avstånd för att få mer fart och attack över häckarna
5. Löpning över hinder (häckar eller koner) med varierat avstånd

Kom ihåg att man *springer* häck, inte *hoppas* häck ;-)