

Hoppkoordination

Träning av hoppkoordinativa övningar syftar till att lära ut grundläggande hopprörelser. I åldern 7-12 år är det bra om barn får hoppa väldigt mycket i träningen. De är förhållandevis lätta, innan de gått in i puberteten, och därför fungerar hoppning som väldigt bra styrke-träning. Låt de därför köra minst någon av följande övning i varje pass.



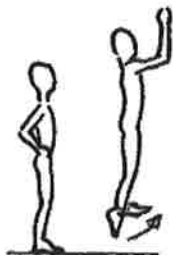
Exempel på hoppkoordinations-
övning (Häckhopp)

Övningar

Gemensam grundläggande teknik för alla övningarna nedan:

- Utförandet ska vara kraftfullt, men samtidigt avslappnat – våga!
- Kroppshållningen ska vara upprätt.
- Fot-, knä- och höftled ska vara fullständigt utsträckta i frånskjut.
- Armarna arbetar aktivt nära kroppen för att hjälpa till med balans och rytm.
- Ben- och arminsats ska göras samtidigt – tajming !

Vrsthopp



- Benen ska hållas ihop under hoppet.
- Benen ska vara sträckta, och kraften ska komma framför allt ifrån vristerna.
- Sträva efter förspänning i foten:
- Foten ska trycka till aktivt mot marken i upphoppet men peka uppåt när man är som högst.

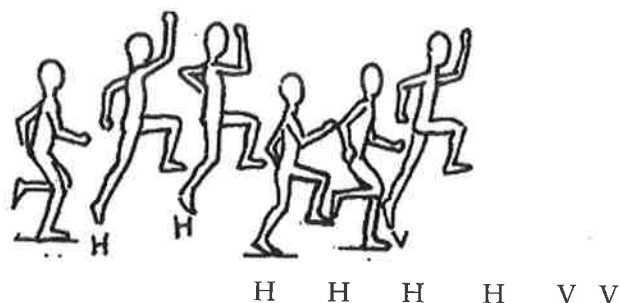
Jämfotahopp över häckar

- Marken ska mötas av fötterna i hoppet med ett aktivt med ett snabbt frånskjut.
- Det ska vara en så liten eftergift i knä- och höftled som möjligt – sjunk inte ned!
- Hoppet är likt vrsthopp, men med mer kraft ifrån benen och med böjda ben i hoppet.
- Kryp ihop över häcken (se figur)!
- Armarna hjälper till i upphoppet genom att svinga kraftfullt uppåt
- I luften förs armarna tillbaka till läget bakom kroppen



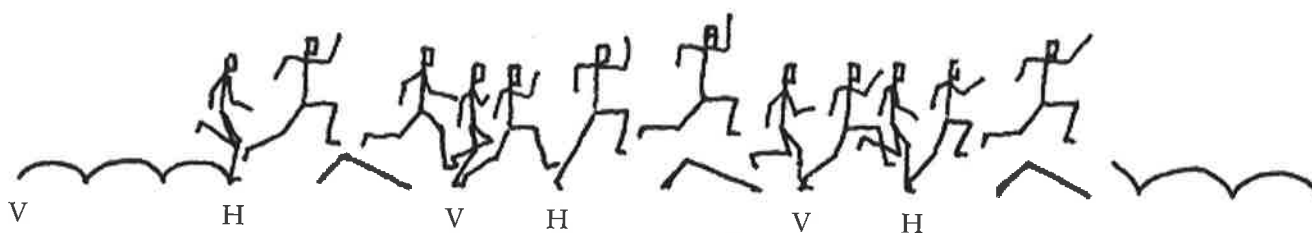
Hoppsasteg (indianhopp)

- Aktiv och snabb ifrånskjut
- Pendelbenets lår pendlas upp snabbt till vågrätt läge (se figur). Det ska vara en så liten eftergift i knä- och höftled som möjligt – sjunk inte ned!
- Upphopp och landning sker på samma fot.



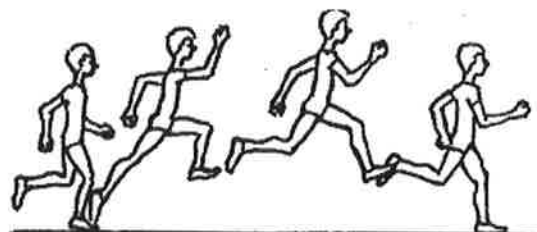
Galopp hopp utan hinder

- Använd samma hoppfot genom hela övningen. Landa på den fot som inte är hoppfoten.
- Sträva efter en så snabb och aktiv isättning av hoppfoten som möjligt.
- Hoppet utförs med ett tydligt fokus framåt och uppåt.
- Sträva efter att "frysa i splitposition" i luftfärden, som är en position där det ena benet är framför det andra och det främre knäet är vågrätt ut från kroppen som i ett skipping.
- Armarna pendlas kraftfullt.
- Övningen kan också utföras som vertikalt hopp och görs då så högt som möjligt!



Mångstegshopp

- Handlar om att ta så långa steg som möjligt
- Hoppen ska vara flacka med mycket fart.
- Armarna pendlas kraftfullt framåt ifrånskjutet.
- Fotisättningen ska vara kraftfull.
- Det främre knäet är högt framför kroppen i luften



Enbenshopp

- Enbenshopp utförs som ett mångstegshopp, fast på ett och samma ben.
- Ha en kraftfull fotisättning som kommer från ett högt knä (se figuren). (Detta kan vara svårt att genomföra för de yngre barnen men uppmuntra dem gärna att försöka!)
- Man ska ta så långa steg som möjligt på ett ben.

