



Höjd hopp

Många barn gillar att hoppa höjd med det kan vara svårt att hoppa på ett tekniskt riktigt sätt. Låt därför barnen hoppa mycket för att få in hoppvanan, utan att ställa för stora krav på det tekniska utförandet.

I höjd hopp ska barnen överföra ansatsens fart framåt till ett kraftfullt upphopp. Ju snabbare ansats, desto mer styrka krävs för att orka hoppa upp. Därför räcker det med en kort ansats för barn (6-8 steg).

Använd gärna en gummiribba när ni tränar. Den gör inte ont att landa på och man behöver inte lägga tillbaka ribban efter rivningar.

Helhetsutförande

Oftast känns det bättre att hoppa från det ena hållet, men låt barnen prova båda. Ansatsen fram till ribban ska vara J-formad och man hoppar med foten som är längst ifrån ribban.

Saxhopp – är ett naturligt och tryggt sätt att börja hoppa höjd. Med saxhopp lär barnen sig att komma rätt till ribban och pendla upp med rätt ben (benet närmast ribban ska över först). Vid saxhopp landar man stående i mattan.

Flopphopp – Tekniska betoningar:

- Spring en kort accelererande ansats med löpning på fotbladen och höga knälyft.
- Gör upphoppet på hela foten med den fot som är längst från ribban.
- Vid upphoppet ska överkroppen vara något tillbakalutad och pendelbenet (benet närmast ribban) arbeta kraftfullt uppåt parallellt med ribban (ett högt knälyft – instruktionstips: "sikt upp i himlen/bortre höjdstolpen med knäet").

Förövning

Låt barnen hoppa upp på mattan på valfritt sätt, med en begränsning: upphoppet ska ske på en fot. På så sätt kommer barnen naturligt att välja att hoppa med den fot som känns bäst och de vet sedan från vilket håll de ska hoppa.

Övningar för att slippa lång väntan:

- Ta bort ribban och låt barnen "strömhoppa". Ge dem olika uppgifter på vägen, t.ex. spring med höga knän (skipping) fram till mattan, sparka i baken (hälkick), veva på armarna, härma ett djur osv.

- Strömhoppa rakt framifrån och ge uppgifter som t.ex. gör en kullerbytta i mattan, forma en bokstav i luften, spring fram mot mattan och upp på den som om det vore en häck osv.
- Gör en ring med koner och spring runt runt för att öva på att springa ansats. I ringen kan man springa långsamt eller snabbt, springa med höga knän/spark i baken, springa halva cirkeln och sedan göra ett hopp och sedan fortsätta springa. Spring åt båda håll.
- Gör en hinderbana av vägen fram till ribban. T.ex. ställ häckar i vägen som man ska ta sig över/under, plintar, koner att runda osv.