



Trestegsträning för barn

Tresteg är en spännande och rytmisk gren som måste tränas med försiktighet och låg fart för nybörjare. Trestegsrytmen (vänster – vänster – höger – landa med båda fötterna eller höger – höger – vänster – landa båda fötterna) är en koordinativ utmaning som dessutom ger stora belastningar på benen om den genomförs i hög fart. Ansatsen bör inte vara längre än 8-11 löpsteg.

En övning som ger liknande rytmkänsla men med lägre belastning är mångsteg, som är att springa med långa steg där man försöker sväva i luften så länge som möjligt. Det främre knäet ska vara spetsigt uppåt och det bakre benet ska vara utsträckt.

Oavsett om man hoppar tresteg eller mångsteg kan tränaren underlätta inläringen av hopprytmen genom att lägga ut gymnastikmattor (inomhus) eller rockringar (på banan eller på gräsmattan) med jämna avstånd. Bygg upp parallella banor med olika avstånd så att varje barn hittar en bana som passar. Landningen sker i tjockmatta (inomhus) eller i sandgrop.

Helhetsutförande:

Målet är att kunna hoppa mångsteg och tresteg rytmiskt utan att tappa för mycket fart genom hoppen.

Tekniska betoningar:

- Kort accelererande ansats med löpning på främre delen av foten och med höga knän.
- Hoppen sker på hela foten från höga knän för att få kraft i fotisättningen.
- Upprest kropp genom hoppen för att hålla balansen.
- Hoppa med flacka steg för att kunna behålla farten genom hoppet.
- Landa med fötterna långt fram i gropen.