



Udsparksovelser

Fysisk og Motorisk træning
14. Udvidet løbsteknisk træning.
14.B Udvidet løbsteknik på hårdt underlag.
TBU-bog s. 55-56 og 95-96

Formål:

At træne løbernes motoriske kontrol, styrke, koordination og bevægelighed i overgangen fra hælhoptrækket/knæløftet til fodisættet, hvor underbenet føres frem og foden sættes aktivt ned mod underlaget.

Antal gentagelser pr. deløvelse:

Der laves 2-4 sæt af hver deløvelse over en afstand på 15-20 meter. Der går tilbage i pausen.

Alder: 12- år

Terræn: Flad, jævn og ikke glat asfalt, løbebane, græs, græs og gymnastiksal. Variér underlaget fra session til session.

Del af program: Udvidet løbsteknisk træningsprogram på hårdt underlag.

Video:

Der er lavet en video af øvelserne. Videoen ligger på DOFwebtv på YouTube (klik på ikonet). På YouTube kan du også finde videoer af andre øvelser.

Gående udspark:

Skal indøve udsparksbevægelsen i langsomt tempo.

I gående udspark skal der være fokus på at indøve udsparksbevægelsen kontrolleret og balanceret på ét ben ad gangen. Der skal være en kort pause fra udsparket afsluttes på den ene ben, til det påbegyndes på det andet ben. Udsparksbevægelsen starter med et sædespark, hvor hælen føres op til ballen, og foden derefter føres frem, så benet er i en knæløftsposition. Benet strækkes herefter ud ved at foden føres yderligere fremad, og knæet sænkes. Når benet er strakt, føres foden skråt tilbage mod underlaget og fodisættet sker aktivt under tyngdepunktet. Vær opmærksom på, at løberne laver knæløftet, inden de laver udsparket.

B-skipet:

Skal træne udsparksbevægelsen i moderat tempo, med kraftigt fodisæt.

Løberne skal lære at lave gående udspark før de introduceres til b-skipet. I b-skipet skal løberne lave et lille mellemhop efter det ene ben har lavet et udspark og inden der laves udspark på det andet ben. Med b-skipet skal løberne træne udsparksbevægelsen i et højere tempo, men hvor mellemhoppet vil gøre, at der fortsat er god tid mellem udsparkene på hvert ben, så løberne har tid til at udføre bevægelserne korrekt. I b-skipet kan løberne også arbejde med et aktivt og kraftigt fodisæt.

Udspark på begge ben:

Skal træne udsparksbevægelsen i højt og mere konkurrenceligt tempo.

I udspark på begge ben skal løberne lave udsparksbevægelserne som en del af løbebevægelserne. Det betyder, at løberne er nødt til at lave udsparksbevægelserne meget kraftfuldt for at have tid nok til at udføre bevægelserne korrekt. Dette er en krævende øvelse, som forudsætter at løberne behersker b-skipet.

Generelt:

I øvelsesbeskrivelserne er der fokus på benenes og føddernes bevægelser. Når løberne har fået indarbejdet disse bevægelser, kan der yderligere sættes fokus på, at de også arbejder med de tre resterende dele af at afvikle et hensigtsmæssigt løbeskridt: kropsholdningen, bækkenets position og armtrækket (s.55). Arbejd kun med én del per sæt, f.eks. "tænk jer høje", "skyd hoften frem" eller "bevæg armene i løbsretningen".

Video på DOFwebtv

