



Basis fodledsøvelser

Fysisk og Motorisk træning

8. Basis Løbsteknisk træning

8.B Basis løbsteknik på hårdt underlag

TBU-bog s. 90

Formål:

At træne løbernes motoriske kontrol og styrke i fodledet ved løbebevægelser, samt træne løbernes evne til at have et effektivt og kraftfulgt fodisæt og fodafsæt ved løb.

Antal gentagelser pr. deløvelse:

2-4 sæt af hver deløvelse over en afstand på 10-15 meter. Der går tilbage i pausen.

Fodledsrul:

Skal træne løbernes styrke, bevægelighed og motoriske kontrol over fodledet i forskellige positioner.

Løberne skal rulle fra hælen og til tæerne på skiftevis hvert ben. Bevægelserne skal laves langsomt og kontrolleret på strakte ben, med fokus på at starte så langt tilbage på hælen og komme så højt op på tæerne som muligt. Sørg for, at løberne tager korte skridt, da det vil gøre det lettere for dem.

Fodledsjog:

Skal træne løbernes styrke, bevægelighed og motoriske kontrol over fodledet i forskellige positioner.

Løberne skal arbejde sig fra tæerne til landing på hele foden på skiftevis hvert ben. Når løberne er på tæerne på det ene ben, peger knæet let fremad. I samme bevægelse som hælen føres mod jorden på det ene ben, løftes hælen fra jorden på det andet ben. Start gerne øvelsen på stedet og i langsomt tempo, inden løberne bevæger sig stille og roligt fremad.

Generelt:

I beskrivelserne af øvelserne 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".

Alder: 10-14 år

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

Del af program: Basis løbsteknisk program på hårdt underlag

Fodvip:

Skal træne fodisættet i løb.

Fodisættet skal ske på fodballen og mellemfoden med et så stift fodled som muligt. Det gøres ved, at løberne sørger for at løfte tæerne så meget som muligt inden fodisættet, så der skabes en forspænding i læggen og akillesenen. Dette vil bevare meget af den energi som påføres underlaget i fodisættet og som vil komme løberne til gavn i afsættet. Knæene skal ikke være strakte i landingen, men have et lille bøj, og fodisættet skal ske under, og ikke foran tyngdepunktet. Løberne skal have fokus på kraftige afsæt og lang svævefase

Straktbensafsæt:

Skal træne fodisættet i løb.

Løberne skal have fokus på at løfte tæerne inden fodisættet, og knæene skal være strakte hele tiden. Fødderne føres let fremad i løbsretningen i svævefasen og skråt tilbage mod underlaget under tyngdepunktet. Det handler ikke om at komme hurtigt fremad, men om at have kraftige afsæt. Vær også opmærksom på, at løberne er oprejste og sætter af under tyngdepunktet, og altså ikke læner sig bagover.

Video:

Der er lavet en video af øvelserne. Videoen kan enten afspilles direkte her (klik på videoen, kræver Flash) eller på YouTube (klik på ikonet). På YouTube kan du også finde videoer af andre øvelser.

Video på DOFwebtv

