



Danderyds SK

Friidrottsförening



Träningsstips inför Danderyds OS

Här kommer några allmänna råd och tips på övningar för de olika grenarna inför Danderyds OS

Höjdhopp

Viktigt att få barnen att förstå att de ska hoppa av med en fot, man kan låta dem prova att hoppa från båda sidor och så får de välja vilken som känns bäst. Man ska också försöka få dem att hoppa in en kurva med böjd rygg och inte rakt upp och ner.

- En bra övning att börja med är att springa i en cirkel (som man markerar ut med koner), för att träna att springa an mot mattan. Man börjar åt ett håll och när man säger till ska barnen göra ett indianhopp. Har de vänster hand in mot mitten ska man lyfta på höger fot och lyfta höger hand upp i luften (plocka ett äpple). Har man höger hand in mot mitten gör man tvärtom. Här får barnen träna på att springa som en ansats samt avstampet innan man hoppar över ribban.
- En annan övning man kan börja med att ställa barnen i två led med ryggarna mot mattan. Ribban ska vara låg. Barnen ska träna på att böja på ryggen och få upp magen mot taket, samtidigt som de hoppa baklänges över ribban och landar på rygg på mattan. De tränar då också på att slänga benen över ribban. De som kan göra en bakåtkullerbytta när de landat.
- När man sedan börjat hoppa höjd "på riktigt", det vill säga att man springer med en ansats, kan halva gruppen hoppa höjd och den andra halvan träna på att stå i brygga, eller göra limbo, beroende på hur många lärare man har på plats. Det här gör att barnen återigen får träna på att få rätt kurva i ryggen.

Längdhopp

Här igen är det viktigt att barnen hoppar av med en fot och att de ska hoppa uppåt. Om de vågar ska de landa på rumpan och inte på fötterna.

- En övning som är rolig att börja med är att gruppen tillsammans ska hoppa så långt som möjligt. Alla barn står på ett led och den första börjar med att hoppa så kort som möjligt. Nästa elev ska hoppa bara lite längre än den förra. Så fortsätter man tills det inte går att hoppa längre. Man räknar hur många fötter man lyckas hoppa och nästa gång ska man försöka slå det.
- När man tränar längdhopp måste man stå i kö länge. För att det ska ta lite längre tid att komma tillbaka till ledet kan man därför bygga upp en kort och enkel hinderbana på vägen tillbaka. Man kan till exempel lägga ut rockringar som barnen ska hoppa jämfota eller på ett ben i. Koner så man ska springa sicksack, små häckar man kan hoppa över.

Sprint

Man kan förklara för barnen hur en start går till, på era platser – går fram till linjen, färdiga – man gör sig redo, pistolen skjuter – man springer iväg. Man kan också säga att pistolen kommer låta högt men att det inte är någon fara. Man kan också säga till barnen att de ska titta rakt fram när de springer och inte åt den som startar eller på dem man springer

med. Det är också viktigt att man förklarar för barnen att de ska hålla sig på varsin bana när de springer, man kan visa en bild eller förklara hur markeringarna ser ut. Man ska alltså hålla sig innanför sina streck och springa hela vägen över mållinjen (de stora siffrorna).

- En bra reaktionsövning är "äpple och päron". Man delar in barnen två och två, ett äpple och päron i varje par. Alla äpplen ska titta åt ett håll och alla päron åt det andra, de ska alltså sitta med ryggarna mot varandra. När man säger äpple ska äpplena springa rakt fram och päronen vända sig om och jaga äpplena. Säger man päron gör man tvärtom. Ropar man banan ska man springa åt varsitt håll. Eleverna kan sitta i skraddare, ligga på mage, rygg och så vidare. Barnen ska blunda, men man kan också träna på att de ska titta rakt fram och inte på den som står och ropar.
- Om man tränar springa "riktig" sprint kan det igen bli köbildning. Då kan man göra på samma sätt här som vid längdhoppet, med en liten hinderbana på vägen tillbaka.

Kula (åk 4-6)

Här är det viktigt att man förklarar för barnen att man stöter kula och inte kastar. Man måste förklara att man ska ha kulan intill halsen och sen "trycka" iväg den. Om man kastar kan man skada sig. För att få barnen att skapa en bild av hur de ska göra kan man säga att det är som att smälla igen en dörr. Det är också viktigt att man stöter uppåt för att komma så långt som möjligt. Man måste också säga till barnen att de inte får stöta om det står någon annan framför, eftersom man då kan få kulan i huvudet. Kulan ska hållas med fingrarna och inte i handen. Man får inte kliva på den vita tråkanten framför kulringen, och när man stött ska man gå ut bakom de vita strecken. Kula kan vara svårt att förklara och lära barnen, så vi rekommenderar att barnen som är intresserade av det kommer till DAGY innan DOS på våra öppna träningstillfällen.

- För att undvika kö här kan man ha en liten hinderbana, eller lägger man ut några hopprep så kan barnen hoppa X antal hopp innan de får ställa sig i ledet igen.

Kast med liten boll (åk 2-3)

Här ska man igen kasta uppåt. Man ska inte ha för lång ansats och man får inte heller kliva över den linjen.

- En övning som många barn tycker om är bollstafett. Man delar in dem i lag och sen ska den första personen kasta så långt den kan. Nästa person springer fram dit bollen landar och kastar därifrån.
- Här blir det lätt kö, för att undvika det kan man göra på samma sätt som vid kulan.

Öppna träningstillfällen

DSK Fridrott erbjuder öppna träningar vid flera tillfällen innan tävlingen där barnen kan komma och prova alla grenar. DSKs tränare finns på plats för att hjälpa till. Tider finns på tävlingens hemsida. Dskfri.se