

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Papir, blyant, målebånd, elastiksnor.

ANTAL:

3 el. flere

VARIGHED:

Ca. 15 minutter

Længdespring med elastik:

Dette er en øvelse til at træne længdespring. Deltagerne går sammen tre og tre. Hver gruppe får et målebånd, elastiksnor, papir, blyant samt et afgrænset område til at lave øvelsen i (helst en sandgrav eventuelt græs). To af de tre deltager i gruppen tager elastiksnoren og holder den strakt ud foran sandgraven, snoren skal være placeret i en passende højde, så den sidste deltager kan springe over den. Den sidste deltager som ikke holder snoren, skal nu udføre et længdespring over snoren og ud i sandgraven. En af de deltager som holder snoren, måler nu afstanden fra afsættet til det bagerste punkt i landingen, og skriver det ned på et stykke papir. Nu er det den næste deltagers tur til at springe.

Faser:

- Tilløb: Start 20 skridt fra den hvide linje (afsætningspunktet). Stigende hastighed og højeste hastighed ved afsæt.
- Afsæt: Først lidt ned i knæ, derefter trækker du op med dit nondominante ben, springet skal være ca. imellem 12- 15° for os, for eliten skal det ca. være 18-20 °.
- Svæv: Her er mange forskellige stilarter. Men der er nogle fokuspunkter man kan gå efter. 1) Stor afstand (split) mellem knæene i svævet. 2) Se frem / opad. 3) Armene føres diagonalt op over hovedet. 4) Stræk til sidst arme og ben horisontalt (så de mødes foran kroppen på dig).
- Landing: Landing med fødder først derefter trækker du bagdelen med frem henover hoften. Dette gøres da der måles op fra det bagerste punkt.

Formål: Forbedring af længdespring samt give eleverne en forståelse af teknikkerne i længdespring

SÅDAN GØR DU:**Grupper**

Eleverne går sammen tre og tre.

**Redskaber**

Hver gruppe får udleveret, et målebånd, papir, blyant, en elastiksnor samt et område de skal hoppe på.

**To holder snoren**

To af de tre deltager tager elastiksnoren og holder den strakt ud foran sandgraven i en højde, så den sidste deltager kan hoppe over.

**Springet**

Den sidste deltager, som ikke holder snoren, skal nu udføre et længdespring over snoren og ud i sandgraven.



Mål op

Nu skal afstanden fra afsæt punktet til personen bagerste punkt, som ramte jorden, måles op.



Skriv ned

Skriv længden ned på et stykke papir.



Næste deltager

Nu det næste deltagers tur til at springe. God fornøjelse.