



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Vægtmanchet (1 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

Kim Nedergaard - Sparkeøvelser med ankelvægt:

Ved at træne spark med ankelvægte på øges belastningen på de muskler du benytter for at løfte benet, udføre sparket og trække benet på plads igen. Det er primært muskler i benet samt i din core (mave, side og ryg). At træne spark med ankeltvægte vil øge din muskelstyrke så du dels sparker hårdere, men også højere og får bedre kontrol over benet. Du kan fx lave et simpelt frontspark når ankeltvægtene er stramt på plads om anklerne (så de ikke rykker sig i selve sparkeøvelsen). Men udgangspunkt i en lang stand (forreste ben bøjet, bageste strakt) løftes knæet på sparkebenet højt op og underbenet foldes ud i selve sparket. Efter udstrakt spark trækkes benet retur og sættes ned i en ny lang stand. Det er vigtigt at holde kroppen ret og forsøge at strække standbenet. Det er også vigtigt at holde begge hænder på plads foran kroppen og strække fodleddet så du træffer med fodballen (som angrebspunkt). Træk hoften en smule med frem for at sende kraften fremad (mod målet). Endelig er det yderst vigtigt du laver et drej på din standfod. Ved front spark drejes en smule til siden og ved sidespark skal du dreje foden helt på standbenet så tæerne peger bagud!

Variation: Sidespark laves evt ved en barre (for at eliminere balance udfordringen). Alla sparkeøvelser kan udføres som et enkelt spark eller dobbelt spark for at øge kompleksiteten og udfordre musklerne. Det er ikke optimalt at udføre sparkeøvelser med tunge ankelvægte (fare for skader i specielt knæled og hofter). 1 kg er rigeligt. Findes øvelsen for let øges antallet af gentagelser eller antallet af sammensatte spark.

SÅDAN GØR DU:



Udgangsposition til spark

Placer dig i den position du skal udføre sparket fra fx lang stand eller ved en barre/ribbe.



Knæløft inden spark

Ethvert spark starter med et knæløft på dit sparkeben. Normalt siger man højt knæløft = højt spark! Når knæet er løftet højt er du klar til næste step.



Udfoldelse af sparkeben

Når knæet er på plads (løftet) foldes sparkebenet ud. Ved et frontspark holder du front af kroppen fremad og strækker benet helt ud. Ved sidespark drejer du i hoften så siden af kroppen vender mod målet. Ved alle spark kigges der mod sparkefoden.



Fodstilling i spark

Ved frontspark rammes der med fodballen. Det vil sige anklen er strakt og tæerne trukket tilbage. Ved sidespark rammes med "knivfoden". Det vil sige siden af foden. Anklen er bøjet men foden tippes så du får knivfod fremad. Hælen er højeste punkt i sidesparket! Efter endt spark er det meget vigtigt du trækker sparkebenet helt tilbage inden du udfører næste spark eller skifter position (ny stand)