



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Spottrainer rund, spottrainer firkantet, fyldblæser og nedspringsmåtte.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Spottrainer 2 - Strakt:

Spottraineren er oplagt at bruge til indlæring og træning af tilløb, indspring og opspring i tilknytning til primært redskabsgymnastik eller fx. parkour. Der er ingen grund til at udføre spring i deres fulde forløb før børnene magter de færdigheder, der kan sikre dem mod skader og uheldsmæssige vaner. I træning af både indspring og opspring er spottrainer et velvalgt hjælpe-redskab. Den tilføjer ikke nødvendigvis meget reaktiv kraft, men den er oplagt til at skabe den situation, hvor springeren må lære at koordinere arme, kropsspænding og indspringet fra løb til samlet afsæt. Det er motiverende for børnene at mærke kraften fra tilløb transformeret til højde, hvorfor det er sjovt at forlænge med variationer af figurer i opspring og svæv. Senere kan forløbet udbygges med et springbord eller skumplint for at træne ruller og sikre "stunt"-landinger. Spottraineren er på mange måder en erstatning for springbrættet, med det forbehold at omveksling af kræfter er anderledes. På samme måde kan man ikke sammenligne springbræt og minitrampolin. Spottraineren er nem at håndtere og nem at bruge for eleverne til at træne delelementer af de første faser af spring og træning af modtagning. Den er fortrinlig i en enkel opstilling med spottrainer og plint i træning af samlet opgang til håndstand og første faser af overslag op mod en væg, ribbe eller måtte, fordi den er plan og ikke giver for voldsom belastning på akillesener og haser.

SÅDAN GØR DU:



Tilløb



Indspring

Kropsspænding



Opspring

Kropsspænding



Landing