



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Spottræner rund, spottræner firkantet, fyldblæser, stålplint og nedspringsmåtte.

ANTAL:

4 el. flere

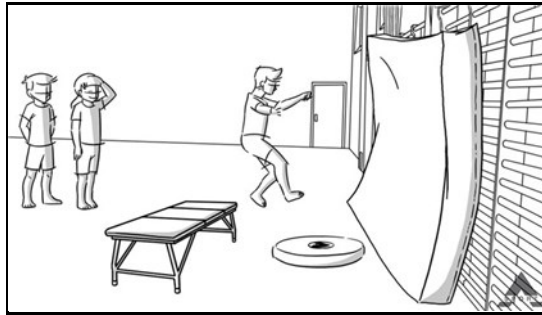
VARIGHED:

Fra 10 minutter

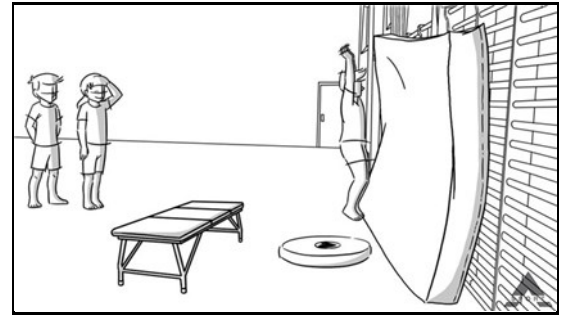
Spottræner 3 - Delelementer:

Spottræneren er et centralt redskab flere gange i opbygning af et træningsmiljø til træning og kvalificering af det spring, der i sin kompleksitet også har både tilløb, indspring og opspring. I forbindelse med springet i sin helhed indlægger man yderligere en arbejdsstation, hvor eleverne selv i trykthed kan træne en del uden tilløb og fuld indspring, men fokuserer på kropstilling i springet. I det ene tilfælde i forbindelse med træning og kvalificering af tilløb, indspring og strakt opspring altså svævet, så kan vi motivere og optimere træning af højde og spænding i svævet altså højde, kropskontrol og bevidsthed i springet. Endnu en årsag til at lægge en ny opstilling ind i forløbet, hvor eleverne selv kan træne med stor sikkerhed er faktisk udover at træne springet, også at træne elevmodtagning med mindre kompleksitet end i spring med tilløb. Den første del-opstilling består af en stålplint/bænk, en spottræner og en nedspringsmåtte på højkant med den hensigt at træne og kvalificere højde, kontrol og kraft på opspringet eller svævet. Eleverne hopper ind/ned i spottræneren med stor spændthed i musklerne for at få/holde potentiel-energi og "stige op" og klaske en hånd ind i nedspringsmåtten så højt som muligt og eventuelt med kridt på hænderne for at sætte et mærke som viser forbedringer ved gentagelser. Den anden opstilling også uden tilløb består af dels en spottræner og en stålplint for specifikt at træne vægt på arme og at træne afsæt og afvikling over flere led i benene.

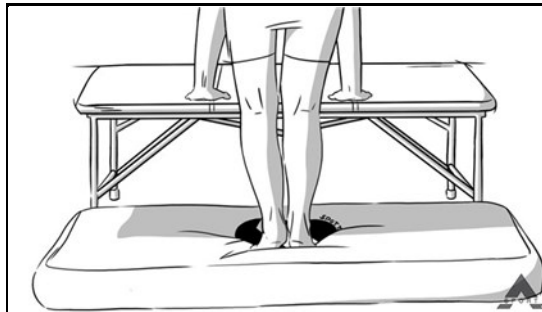
SÅDAN GØR DU:



Indspring



Opspring



Opspring - 1

