

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Papir, blyant, målebånd, elastiksnor.

ANTAL:

Min. 3

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.

Step 5**Mål op**

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

Step 6**Skriv ned**

Skriv længden ned på et stykke papir.

Step 7**Næste deltager**

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

