

Kravprofil hopp 16 år

Höstterminen innan året du fyller 16 år

Endast för aktiva som har särskilt intresse av hopp eller mångkamp.

Längd:

Kunna utföra en ansats med högsta hastighet vid uthoppet.

Kunna springa en ansats rakt fram, med upprätt neutral hållning.

Kunna springa en ansats som är jämn och gör att hopparen hamnar på samma ställe om och om igen.

Kunna landa i sanden jämfota med fötterna framför kroppen.

Kunna utföra ett uthopp där pendelbenet lyfts högt och samtidigt ha en neutral upprätt hållning.

Kunna utföra ett löphopp över häckar i olika tempon.

Ha testat och i lugnt tempo kunna utföra ett splithopp.

Höjd:

Kunna springa en ansats, rakt fram och i kurva, med upprätt neutral hållning.

Kunna springa en ansats i rätt form. (*J-formad med fart mot ribban i slutet, se Figur 1.*)

Kunna utföra en ansats med högsta hastighet vid upphoppet.

Kunna göra ett upphopp med rätt ben och landa på rygg/skuldror på höjdhoppsmattan.

Veta att man ska ha en båge över ribban under passagen.

Ha tränat på att springa i kurva med lutande kropp där fotled, höftled och axlar är i en rät linje.

I träningen ha genomfört en rad olika småhopp på ett och två ben för att bygga koordination och för att förebygga skador senare.

Stav:

Kunna hålla i staven på ett korrekt sätt.

Kunna löpa med stav, med upprätt neutral hållning.

Kunna hoppa med rak stav ut i sandgrop på ett avslappnat sätt.

Kunna hoppa ett stavhopp upp på matta och passera staven på rätt sida.

Kunna hoppa upp till stavhoppsmattan och landa på rumpan.

Kunna springa en ansats där högsta hastighet är vid upphoppet.

Kunna hänga i ett rep i en stavhoppsspendling med spetsigt knä och rak övre arm.

Ha testat att pendla upp till upp-och-ned hängande i rep, ringar eller räck. Detta kan göras med hjälp i den här åldern.

Ha testat att böja en stav med hjälp av tränare i ett stavhopp.

Tresteg:

Kunna springa en ansats rakt fram, med upprätt neutral hållning.

Kunna landa i sanden jämfota med fötterna framför kroppen.

Kunna springa en ansats med lagom hög hastighet för den egna förmågan.

Kunna utföra ett trestegshopp där de tre delarna är ungefär lika stora.

Kunna hoppa lunga, långsamma trestegsrytmer. (*Två hopp på vardera ben: hhvvhhvvhhvv*)

Gymnastik:

Kunna göra en kullerbytta framåt och avsluta med ett upphopp.

Kunna göra en kullerbytta bakåt.

Kunna hjula åt minst endera höger eller vänster och vara på god väg med den andra sidan.

Kunna stå på huvudet.

Ha testat att stå på händer med hjälp av en vägg, kompis eller tränare.