

KURS i HINDERLÖPNING

Våren 2014

Kursens målsättningar

- Att bekanta sig med hinderlöpning och bli inspirerad
- Förbättring av tekniken
 - Torrhinder
 - Vattengraven
- Att lära sig löpa i grupp



På väg att bli en bra hinderlöpare?

- Stor totalmängd träning
 - Bra syreupptagning
- Hindren känns som trevliga utmaningar
 - En annorlunda löpsträcka
 - Vilja att förbättra hindertekniken
 - Förbättring av ”ekonomisk” löpning
 - Min löpgren ?

Hinderteknik / torrhinder

- Vi närmar oss hindren med normal löphastighet.
 - Om löpsteget inte passar, öka hellre farten än att "trippa"
- Gör upphoppet tillräckligt långt ifrån med knäet först
- Den andra armen balanserar
- Upphoppsfoten förs från sidan
- Den främre foten förs nedanför tyngdpunkten
- Löpningen fortsätter..

Hinderteknik / vattengraven

- Början som inför torrhinder
- Främre benet böjt mot hindret
- Upphoppetsbenet till samma position
- Tyngdpunkten i låg position över bomen
- Uthopp framåt
- Nedslag på en fot i vattnet
- Följande steg på torr bana, endast en spiksko blir våt
- Vattenhindret kan också tas som ett torrhinder (eller som en häck)

Att observera

Öva ditt "hinderöga"

- Lär dig tidigt när du närmar dig ett hinder hur stegen kommer att passa
 - Löpning i klunga
 - Inläring av hindertekniken från båda sidor
 - För hinderlöpning behövs musklerna och senorna förstärkas
- Blodcirkulationen i musklerna
- Bli stöttålig
 - Sista vattengraven och torrhindret tas i spurtfart

Hinderlöpnings träning

- Under vintern tränas häckteknik och rörlighet.
Sist t.ex. 8 x 80 m med tre häckar i hinderrytm
- Tävlingsäsongen:
 - rytmdrag t.ex. 6 -10 x 200-300m
 - som huvudträning 3-4 x 600 –1000 m med hinder
 - Minst 3 –4 hindertävlingar före huvudtävlingen.
 - Löpning över vattengrav tränas skilt

Kursinnehåll

- Första träffen
 - Hinderlöpningsföreläsning
 - Bakgrundsfakta om finländsk hinderlöpning
 - Genomgång och visning av bilder
 - Teknikexempel (videot)
 - Uppvärmning, stretching
 - Häckdrillning
 - Torrhinderteknik ensam / i grupp
 - Torrhinderteknik ensam (filmas) / i grupp
 - Stretching
 - Feedback från hinderteknik med hjälp av video

Kurs innehåll

- Andra träffen
 - Föreläsning om demoidrottarens träning
 - Exempel på vattengravsteknik (Video)
 - Uppvärmning, stretching, ”väckning”
 - Repetition av torrhinderteknik
 - Först med häck, sen hinder
 - Övning av vattengravsteknik
 - Först i längdhoppsgropen
 - När detta fungerar så förflyttar vi oss till den riktiga vattengraven (filmas)
 - Över vattenhindret vid grupplöpning
 - Slutstretching
 - Feedback från vattengravstekniken med video

Kurs innehåll

- Tredje träffen
 - Uppvärmning, stretching, ”väckning”
 - Häckdrillning
 - Repetition av torrhinderteknik
 - Repetition av vattengravsteknik
 - Dagens huvudträning
 - 3 x 600 m hinder / 4 –6 min
 - Observera jämna grupper
 - 17- och 19 års hinderlöpning för herrar
 - Slutstretching
 - Slutanförande
 - Inspiration att använda det som vi lärt oss = test i tävling