

Sprint

7 år Alla bör kunna springa genom rockringar som ligger tätt ihop, på rad, för att börja få ut ett löpsteg

8 år [Alla bör lära sig låg skipping rätt](#)

9 år Alla bör kunna springa över kinahattar, eller liggande konor med 3- 4 fots mellanrum för att börja få ett högre löpsteg

10 år [Alla bör lära sig skipping rätt](#) Alla bör också lära sig förspänning i löpningen (flexad fot, ej doppfot)

11 år [Alla bör kunna accelerera från kullerbytta-](#) [eller fallande start](#) Alla bör också lära sig ha spetsigare knän framåt i sin acceleration

12 år Alla bör kunna springa någorlunda avslappnat, med högt knälyft i 40-50m samt lära sig ställa in block (2 resp. 3 fötter från startlinjen)

13 år Alla bör kunna springa någorlunda avslappnat och med högt knälyft i 50-80m med start från block

Häck

7 år Alla bör kunna springa över 15cm plasthäckar på 5m avstånd med tre steg mellan häckarna (4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

8 år Alla bör kunna springa över 30cm plasthäckar på 5,5m avstånd med tre steg mellan häckarna (4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

9 år Alla bör kunna springa över 30cm plasthäckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna (4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

10 år Alla bör kunna springa över 50cm alum.häckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna (4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar)

11 år Alla bör kunna springa över 60cm alum.häckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna (4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar) samt kunna gå över 68cm häckar teknisk rätt. Fokus på armarnas arbete

12 år Alla bör kunna springa över 68cm alum.häckar på 6m avstånd med tre steg mellan häckarna (4 isättningar, samma ben ledande över alla häckar) Alla bör kunna springa 200m häck enligt avstånden för pojkar och flickor 13, dock med lägre alum.häckar, 40-50cm

13 år Samma som 12 år dock mer fokus på rytmiken till och mellan häckarna, att det flyter på enkelt utan för mycket flaxande