

11 år

Sprint

Alla bör kunna accelerera från kullerbytta- eller fallande start
Alla bör också lära sig ha spetsigare knän framåt i sin acceleration

Häck

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

Längd/tressteg

Alla bör kunna göra ett utfallshopp med kort ansats över en låg häck.
Alla bör kunna mäta ut en ansats på 20-25m och träffa hoppzonen rätt
Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

Höjd

Alla bör lära sig att hoppa med tre snabba löpsteg in mot ribban
Hoppisättningen skall alltid vara på helfot

Kula

Fortsatt träning med glidstil och börja testa rotationsövningar för rotationsteknik

Spjut

Fortsatt träning enligt tidigare år, fokus på ansatsrytm, hög arm och hålla spetsen "still" vid ögat

Diskus

Alla bör lära sig att kasta ut diskusen över pekfingret stillastående.

Slägga

Alla bör kunna göra tre försvängar och kasta en gummislägga från stillastående

██████████

██████████

██████████

██████████

██████████

██████████

██████████

██████████