



BALANS

Balans ihop med rytm, reaktion och rumsorientering är egenskaper som ställer stora krav på koordinationen som i sin tur är en viktig grund i vår friidrottande.

Ingång- passage och utgång ur en häck, isättningarna samt luftfärden i ett trestegshopp eller bara att springa rakt fram ställer krav på uppfattningen om kroppens tyngpunktsläge, hur man intar-, håller eller återtar den i ett jämviktstillstånd efter grenens utmaningar.

Vrist- och knästabilitet lik att springa med armarna på olika sätt eller helt utan dem utmanar balansen och jämviktstillståndet.

Koordination är viktigt för inläringen av idrottsliga färdigheter. Under grundträningen är det särskilt viktigt att arbeta med många rörelsemönster, framförallt i unga åldrar. Bred koordinationsförmåga minskar skaderisken.

Nyttan (och glädjen) med träning av de koordinativa egenskaperna visar sig framför allt i den senare delen av den friidrottsliga utvecklingen.