



Löpträning för barn 7-10 år

Löpskolningsövningar

Löpskolningsövningar tränas för lära barnen en bra löpteknik vilket bland annat betyder att röra sig på ett effektivt sätt. Löpskolning är bra att lägga in som ett moment i uppvärmningen. Grundteknik: armarna ska pendla i löpriktningen, avslappnat (det är lätt att axlarna åker upp mot öronen) men kraftfullt. Under alla löpskolningsövningar bör barnen försöka hålla en upprätt hållning (de kan försöka tänka sig att de hänger i ett snöre som är fäst uppe på huvudet).

Exempel på löpskolningsövningar:

Skiping – höga knälyft

Snabba, korta steg (tips på instruktion: "Försök hinna med så många steg som möjligt fram till sträcket!") där knäna lyfts så att höftvinkeln blir 90 grader. Tänk på att landa på framfoten (främre delen av foten), tårna ska peka framåt/uppåt när de lyfts från marken, se upp för att bli bakåtlutad och glöm inte armarna!

Hälkick – "spark i rumpan"

Snabba, korta steg där hälarna ska sparkas ändå upp i rumpan vid varje steg. Vid hälkick är det lätt hänt att fötterna rör sig utåt sidorna av rumpan, instruera barnen att sparka rakt upp! Glöm inte armarna nu heller.

Tennsoldaten

Löpning med sträckta armar och ben, likt en tennsoldat. Landa på framfot, tårna pekar uppåt när de är i luften.

Hoppsasteg

Hoppsasteg ser ut som Indianhopp och kan t.ex. göras lågt, högt, långt eller snabbt.

Sidhopp

Kraftfulla hopp i sidled där armarna korsar varandra framför bröstet för bra rytm och balans. Bra övning för att värma upp insidan och utsidan av låren.

Vrsthopp

Jämfota hopp med landning på framfötterna och spikraka ben.

Kluringar

Genom att krångla till ovan nämnda övningar kan det bli ordentlig hjärngympa och

koordinationsträning. T.ex: Skipping och hälkick på vartannat, var 3:e, 4:e, 5:e steg, Skipping/hälkick och veva på armarna samtidigt (framåt, bakåt, olika håll?), Skipping/hälkick sidledes, Hoppsasteg med vartannat ben (= galopp) osv.

Sprint

För barn rekommenderas stående start eftersom det är betydligt lättare att komma iväg från stående än från liggande ("riktig") start. Däremot tycker barnen ofta att det är roligt att prova "riktiga" starter. Träna på startkommandon: *"På edra platser – färdiga – startsignal"*.

Att träna snabba rörelser är viktigt i unga år. Reaktionsövningar är också bra, t.ex. starta från olika positioner (sittande på knä, skraddare, liggande på mage eller rygg osv) och reagera med olika sinnen (hörsel, syn, känsel).

Tekniska betoningar:

- Spring på framfoten
- Knäna ska arbeta framåt-uppåt och hälen ska röra sig upp mot rumpan
- Spring med upprätt hållning (vid starten där den största accelerationen görs ska kroppen vara lite framåtlutad)
- Arbeta aktivt med armarna där handen passerar höften (90 grader i armbågsvinkeln).

Sprint är en gren där det är lätt att hålla ett högt tempo i träningen, även i stora grupper och i gymnastiksal. Inomhus går det t.ex. att ställa två banor bredvid varandra.

Häck

Häcklöpning/sprintlöpning över hinder tycker många barn är spännande. När barnen tränar häck tränar de snabbhet, rytmkänsla och frekvens. Börja med låga häckar (gärna i plast) och kort avstånd mellan.

Målet vid häcklöpning är att springa över häckarna och tappa så lite fart som möjligt.

Tekniska betoningar:

- Gör frånskjutet långt från häcken
- Attackera häcken med spetsigt knä (första benet över)
- Träffa marken snabbt efter häcken
- Spring med hög frekvens mellan häckarna
- Behåll löpsteget (många börja "trippa" innan häcken).

En bra metodik är att gå från låga och långa hinder (t.ex. en matta) till högre hinder. Det kan vara bra att variera avståndet mellan häckarna så att barnen tvingas springa över häckarna med både vänster och höger ben först.

Det kan också vara bra att börja med att ställa häckarna väldigt tätt och gå över dem. Detta för att öva teknik, t.ex. att börja med spetsigt knä och sedan kliva rakt över häcken med första benet (många "fuskar" och lyfter benet runt häcken), det andra benet lyfts över häcken likt "en kissande hund". Blir barnen duktiga går det sedan att öva på att få med

armarna (tips på instruktion: samtidigt som det första benet lyfts över häcken låtsas man att titta på klockan på motsatt arm). Därefter kan barnen försöka öka tempot över häckarna och tänka på att hålla blicken riktad rakt fram.

Under en träning går det att ställa upp flera häckbanor med olika höjder på banorna så att barnen kan välja hur höga häckar de vill springa på.

Medeldistans

Att träna på att springa längre sträckor är bra för barn. Bland annat för att lära sig disponera sina krafter och för att träna uthålligheten. Se till att få med någon del i varje träning som innehåller ett uthållighetsmoment, t.ex. genom hinderbanor (t.ex. där barnen är i par, en springer och den andre vilar) och stafetter som både är roliga och bra uthållighetsträningsformer.

Tekniska betoningar:

- Spring avslappnat
- Landa på framfoten
- Armarna ska pendla framåt-bakåt, avspänt och rytmiskt.

Se "Tips till rolig och effektiv intervallträning" för fler exempel på hur medeldistansträning kan göras på ett roligt sätt.