



REAKTION

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

Starten i sprint som häck kan avgöra ett helt lopp, speciellt under inomhussäsongen när sträckorna är kortare. Även reaktionen när fötterna nuddar ringen i kulstöttningen eller reaktionen de tar för löparen att komma åter i rytm när man fått en knuff på 800m kan göra stor skillnad i prestationen.

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.