



RUMSORIENTERING

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

Att bestämma samt förändra kroppsposition och kroppsrörelse i rummet är även en viktig del i koordinationen. Ett enkelt sätt att lyckas med det är genom kullerbyttor eller hjulningar där man vänds upp och ner samt snurrar runt.

Gymnastikövningar är ett utmärkt sätt att öva på rumsorientering.

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

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