



RYTM

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

Sprint- och häcklopp, ansatserna i hopp samt kast är rytmiska enheter där man stegrar och reglerar fart i anpassning till häckar, plankor, ribbor och ringar.

Löpskolning är ett typiskt exempel där man utmanar kroppen med olika rytmer.

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.