

INTROPASS



SVENSK FRIIDROTT

Innehåll

Att vara ny _____	3
Vad är intropass? _____	3
Genomförande _____	3
Att leda träningarna _____	4
Viktiga egenskaper _____	4
Upplägg _____	4
Effektivisera träningen _____	5
Informationsblad _____	5
Träningsprogram _____	5
Träningspass 1 _____	6
Träningspass 2 _____	7
Träningspass 3 _____	10
Träningspass 4 _____	13
Träningspass 5 _____	16

Författare: Matilda Sädås

Innehåll och språklig bearbetning: Matilda Sädås och Daniel Bergin

Bidrag till innehåll: Jan Bäck, Torbjörn Eriksson, Ulrik Mattisson,
Anders Elfving och Johan Wettergren

Formgivning: Niclas Blyh, 2shore

Att vara ny

För en nybörjare i tonåren är första intrycket av en friidrottsförening och dess ledare av stor betydelse. Det kan rent av vara avgörande för om personen i fråga vill fortsätta med friidrott eller inte. Att just din förening välkomnar och introducerar nya deltagare på ett bra sätt är därför viktigt.

För en del kan det kännas läskigt att börja med en ny idrott. Särskilt nervöst kan det vara om många i ens egen ålder redan ägnat sig åt sporten i flera år. Med intropass ges nya deltagare möjlighet att vänja sig vid friidrottsträning innan de slussas vidare in i en befintlig träningsgrupp.

Vad är intropass?

Intropass är ett hjälpmedel för föreningar som vill introducera friidrott för nybörjare i tonåren.

Intropassen innehåller grundläggande träningsmoment som ska förbereda nybörjaren på den träning som sedan väntar i en befintlig träningsgrupp. Det är även ett perfekt tillfälle att låta nya deltagare bekanta sig med varandra, ledarna och träningsanläggningen.

Från sidan 6 och framåt finns program med fem färdiga träningspass. Programmen är förslag på hur intropassen kan utföras.

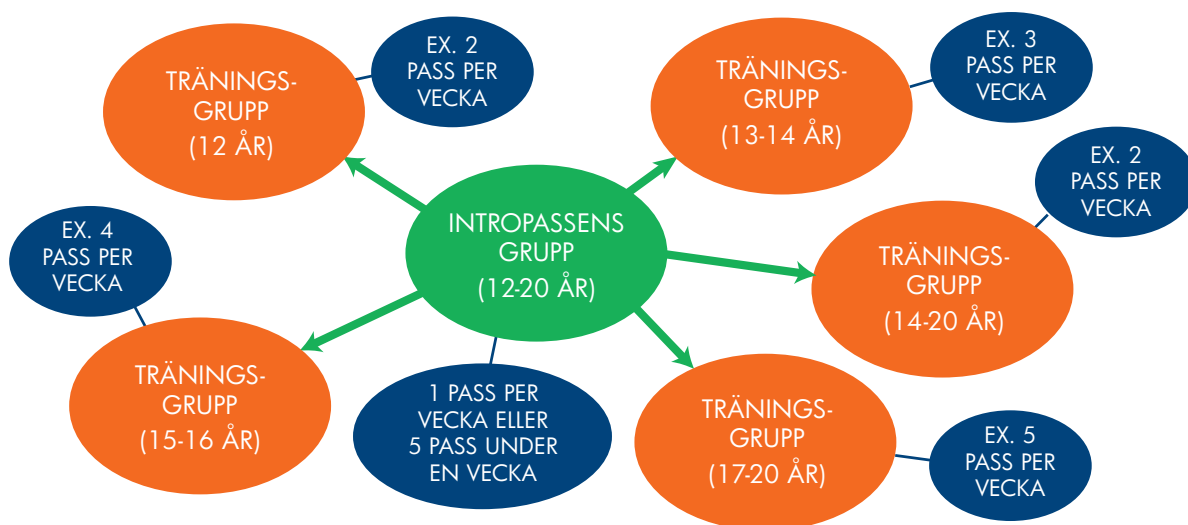
Genomförande

För att intropassen ska kunna genomföras krävs det att din förening fått in intresseanmälningar från ungdomar som vill börja med friidrott.

Om din förening har ett kösystem kan ni använda er av intropassen för att bjuda in nya deltagare till verksamheten och på så sätt introducera friidrottsträning för dem.

Om ni i föreningen inte har några köande ungdomar, men ambitionen att locka till er fler aktiva kan ni genomföra intropassen i samband med en rekryteringsatsning. Se materialen Kompisjakten och Klasskampen för tips på hur rekrytering kan gå till.

Intropassen kan genomföras när som helst under året. Konceptet riktar sig främst till ungdomar från 12 år och uppåt, men kan givetvis även tillämpas för yngre barn. Vid intropassens slut kan deltagarna antingen slussas in i samma träningsgrupp eller i olika träningsgrupper beroende på träningsambition eller ålder.



Att leda träningarna

Som ledare är du betydelsefull. Det är du som har det yttersta ansvaret för att introducera friidrott på ett bra sätt för de ungdomar som deltar i intropassen.

Om du lyckas ge de nya deltagarna en positiv känsla av friidrott kan det förhoppningsvis skapa ett intresse som gör att de vill fortsätta med sporten, även efter intropassens slut.

Under intropassen kommer du möta unga med varierande inlärningsförmågor. Det är därför viktigt att du som ledare ger deltagarna utrymme att lära sig övningarna i sin egen takt.

Viktiga egenskaper

Som ledare för intropassen bör du vara engagerad, pedagogisk, tydlig, tålmodig och stöttande. Det är viktigt att du tar dig an intropassen med stort intresse samt att du ser och uppmärksammar alla deltagare.

En av fördelarna med intropassen är att du som ledare kan lägga all din kraft på att introducera friidrott för nya deltagare, utan att det påverkar de aktiva i befintliga träningsgrupper.

Upplägg

En ensam ledare kan ha hand om alla intropass, alternativt utses olika ledare till att ansvara för ett pass var. Fördelen med att vara exempelvis fem olika ledare som alla ansvarar för var sitt pass är att ingen behöver avsätta mer än 90 minuter på att leda intropassen.

Ytterligare ett alternativ är att flera ledare deltar under vart och ett av passen. Att vara flera ledare kan ha pedagogiska fördelar, inte minst om gruppen är stor.

Tänk på att det finns en fördel i att den eller de personer som leder intropassen även är ledare för någon av de träningsgrupper där de nya deltagarna senare kommer att placeras. Intropassen bör ses som ett bra tillfälle att lära känna de nya deltagarna.

Instruera nya övningar

- Förklara vad övningen går ut på
- Visa själv eller be någon annan visa hur övningen ska genomföras
- Låt deltagarna prova övningen

Effektivisera träningen

Att bedriva teknikträning i hopp- och kastgrenar kan vara utmanande, om gruppen med aktiva är stor. För att undvika köer följer här några förslag på hur träningen kan effektiviseras:

Hopp

- Öva hoppkoordination och ansatslöpning i stav, längd och tresteg på löparbanorna. På så sätt kan fler utföra samma övning samtidigt.
- Använd gummiband i stället för ribba. Då slipper du ägna tid till att lägga upp ribban efter att någon rivit. Det går också snabbare att höja eller sänka ett gummiband.
- Öva längd och tresteg genom att hoppa in i gropen från långsidan, med ansatslöpning från gräsmattan. På så sätt kan fler utföra samma övning samtidigt.

Kast

- Öva kula, spjut, diskus eller slägga genom att kasta med mjuka redskap. Använd redskap i form av exempelvis medicinbollar, cykeldäck eller skor.
- Öva spjutlöpning och spjutansatser, rytmövningar för diskus och rotationskula eller hållning och fotarbete i slägga på gräsmattan.

Allmänt

- Gör en cirkelbana som de aktiva kan ägna sig åt mellan hoppen, stötarna eller kasten. På så sätt effektiviseras träningen och väntan blir kortare. Tänk på att välja ut övningar som är utvecklande för grenen i fråga. De ska inte enbart fungera som ”tidsfördriv”.
- Dela in de aktiva i mindre grupper.

Informationsblad

Separat finns ett informationsblad som din förening kan dela ut innan ni tänkt genomföra intropassen.

Informationsbladet kan exempelvis skickas som en inbjudan via mejl till köande ungdomar och deras föräldrar eller ges ut i samband med en rekryteringssatsning.

Träningsprogram

Nedan följer ett exempel på hur de fem intropassen kan genomföras. Syftet med passen är att ge nybörjarna förståelse för grundläggande löp-, kast- och hoppövningar samt att introducera friidrottens många grenar. Exemplet utgår från att varje träningspass är 90 minuter långt.

Intropassen kan genomföras under en och samma vecka, alternativt med ett pass i veckan under en femveckorsperiod. Gör det som passar bäst i din förening.

Träningspass 1

Introduktion (5 minuter)

Välkomna deltagarna till det första intropasset och berätta lite kort om er verksamhet samt hur man hittar på träningsanläggningen.

Uppvärmning (20 minuter)

- Lätt jogging
- Bakåtkick
- Framlänges korsstegslöpning
- Baklängeslöpning
- Framlänges utfallssteg
- Baklänges utfallssteg
- Liggande bålrotationer
- Häcksittande, rulla runt och växla ben
- Armpendlingar, framåt och bakåt

Löpskolning (20 minuter)

- Häl- och tågång
- Vristgång
- Vriststuds
- Halva knälyft
- Höga knälyft
- Löpning över små häckar

Kastskolning (20 minuter)

- Uppkast med medicinboll
- Bakåtkast med medicinboll
- Diskuskast med medicinboll
- Stående stötkast med medicinboll

Hoppkolning (20 minuter)

- Vristhopp
- Mångstegshopp
- Galoppshopp
- Enbenshopp
- Utfallshopp

Hoppkolningen bör genomföras på mjukt underlag.

Avslutning (5 minuter)

- Nedjogging och stretching

Beröm deltagarna för ett väl genomfört träningspass och informera om hålltider för nästa träning.

Träningspass 2

Introduktion (5 minuter)

Samla gruppen och berätta kort om dagens träningspass.

Uppvärmning (20 minuter)

- Lätt jogging
- Höga knälyft åt sidan
- Sidolöpning med översteg
- Fram- och baklängeslöpning (5 steg framåt och 4 steg bakåt)
- Framlänges jämfotahopp
- Baklängesgång på alla fyra
- Benpendlingar, framåt och bakåt
- Benpendlingar, från sida till sida
- Armpendlingar, med en arm åt varje håll

Grenspecifik träning – kula (20 minuter)

- Stående stötkast med medicinboll
- Framåtkast med medicinboll
- Tvåarmsstöt med medicinboll
- Introducera kulstötning genom att:
 - Öva på stillastående stötar
 - Öva på stötar med stegansats, glidansats eller rotationsansats

Tekniska anvisningar

Följande anvisningar är skriva för en högerhänt kulstötare. För någon som aldrig tidigare testat att stöta kula rekommenderas stegansats. För någon som har förkunskaper inom kulstötning kan glidansats alternativt rotationsansats praktiseras.

Stegansats

- Stöten inleds i den bakre delen av ringen. Kulstötaren står med sidan av kroppen i stötriktningen och har lätt böjda ben.
- En snabb sidoförflyttning görs så att den främre foten landar nära plankan. Benen är fortsatt böjda.
- Båda benen sträcks snabbt och höften vrids fram.
- Överkroppen vrids om och armen gör en utstöt, där armbågen befinner sig bakom kulan.

Tekniska anvisningar (forts)

Glidansats

- Kulstötaren står på höger fot, med ryggen i stötriktningen.
- Höger ben böjs samtidigt som vänster knä förs intill höger knä.
- Höger ben skjuter ifrån och vänster ben sträcks mot plankan.
- Höger ben dras in under kroppen och höger fot vrids om.
- Båda benen sträcks samtidigt som höften vrids fram.
- Överkroppen vrids om och armen gör en utstöt, där armbågen befinner sig bakom kulan.

Rotationsansats

- Kulstötaren står inledningsvis med sidan i stötriktningen, men flyttar sedan successivt vänster fot så att ryggen hamnar i stötriktningen.
- En förvridning åt höger görs för att sedan låta rotationen börja med att vänster fot vrids så att knät pekar i stötriktningen.
- Vänster fot skjuter ifrån medan höger fot pendlar fram, vrids och sätts mitt i ringen.
- Vänster fot rör sig så snabbt som möjligt fram mot plankan. Höften är nu roterad före axlarna.
- Benen är lätt böjda vid landningen och blicken riktas bakåt.
- Båda benen sträcks samtidigt som överkroppen roterar fram och utstöten sker.

Grenspecifik träning – stav (20 minuter)

- Galopp hopp på mjukt underlag
- Grodhopp på mjukt underlag
- Framlänges kullerbytta på mjukt underlag
- Introducera stavhopp genom att:
 - Öva på stavlöpning med uthopp
 - Öva på hopp med fyra stegs ansats
 - Öva på att dra upp benen och landa sittande eller på rygg i mattan

Tekniska anvisningar

- Vid starten hålls staven framför kroppen (om ansatsen är kort). Under ansatslöpningen håller hopparen staven med bakre handen vid höften och den främre handen mitt framför bröstet.
- Ansatsen sker med upprätt kroppshållning och jämn acceleration från start till stavisättning. Hopparen bör eftersträva sträckt höft, höga knälyft och kraftfulla frånskjut i varje steg.
- Den övre armens hand och armbåge förs uppåt, så nära kroppen som möjligt. Vid isättningen ska båda armarna vara fullt sträckta och båda handlederna befinna sig under staven. Uthoppet sker med en snabb och aktiv fotisättning.
- Hopparen strävar efter att ligga kvar bakom staven under hela rotationsfasen. Den övre armen är fortsatt sträckt.
- Hopparen landar sittandes eller på rygg i mattan.

Grenspecifik träning – sprint (20 minuter)

- Höga knälyft
- Löpning med raka ben
- Stegringslopp med acceleration från stillastående till full fart
- Reaktionsstarter med handklapp:
 - Stå upp och blunda
 - Ligg på rygg med händerna på magen
 - Ligg på mage med händerna under hakan
 - Sitt med ryggen i löpriktningen, vänd om och spring
 - Halvstående start med fötterna och en hand bakom startlinjen
 - Från startblock

Tekniska anvisningar

- Löparen eftersträvar en neutral kroppshållning, där tyngdpunkten ligger mitt i kroppen och kroppsdelarna (fotknölen, knäleden, höftleden, axelleden och ytterörat) är placerade i en lodlinje från marken.
- Axlarna ska vara i ett tillbakadraget läge för att ge armarna stor rörelsemöjlighet, medan bäckenet hålls i en neutral position. Armarna pendlar i en avspänd rörelse som utgår från axelleden. Armarnas rörelser sker diagonalt med benens.
- Foten ska träffa marken på lätt böjt ben rakt under höften. Fotisättningen sker på fotbladet och vadmuskeln skjuter iväg kroppen likt en fjäder.
- Höften lyfts i en rörelse uppåt-framåt, för att sedan skjuta tillbaks och skapa en rekyl för motsatt höft.
- När foten släpper från marken tar den vägen upp under baklåret och rumpan. Detta ger ett spetsigt knälyft och en ”saxrörelse” när knäna möts framför kroppen.

Avslutning (5 minuter)

- Nedjogging och stretching

Beröm deltagarna för ett väl genomfört träningspass och informera om hålltider för nästa träning.

Träningspass 3

Introduktion (5 minuter)

Samla gruppen och berätta kort om dagens träningspass.

Uppvärmning (20 minuter)

- Lätt jogging
- Bakåtkick
- Framlänges korsstegslöpning
- Baklängeslöpning
- Framlänges utfallssteg
- Baklänges utfallssteg
- Liggande bålrotationer
- Häcksittande, rulla runt och växla ben
- Armpendlingar, framåt och bakåt

Grenspecifik träning – höjd (20 minuter)

- Mångstegshopp på mjukt underlag
- Indianhopp på mjukt underlag
- Jämfotahopp över låga häckar på mjukt underlag
- Introducera höjdhopp genom att:
 - Göra en så kallad höjdhoppsmångkamp, där det gäller att ta sig över ribban (eller ännu hellre ett gummiband) på många olika sätt. De aktiva börjar från vänster sida, gör sedan ett hopp i mitten och slutligen ett från höger sida. När tre hopp gjorts börjar de om från vänster sida igen. Övningen genomförs som strömhopp och koncentrationstiden inför varje hopp bör vara mycket kort. När alla har hoppat tolv gånger höjs ribban fem centimeter och de aktiva börjar om.
 1. Från vänster: flopp, sax, dyk och dubbelstuds
 2. Rakt framifrån: häckklipp med vänster ben, kullerbytta, häckklipp med höger ben och kullerbytta
 3. Från höger: flopp, sax, dyk och dubbelstuds
 - Öva på saxhopp från rätt sida
 - Öva på upphopp genom att hålla ribbans ena ände framför mattan och låt den aktive försöka nå ribban med handen
 - Öva på landning genom att hoppa jämfota och landa med ryggen i mattan

Tekniska anvisningar

Ansatsen

- Ansatslöpningen bör bestå av totalt 6-10 steg, varav 4 är kurvlopning.
- Rakt fram: Upprätt, avslappnad och rytmisk löpning med hög kroppstyngdpunkt.
- I kurvan: Hög kroppshållning, aktiva fotisättningar och acceleration av farten. Kroppen lutar inåt, bort från ribban.

Upphoppet

- Upphoppet sker på den fot som är längst ifrån ribban. Hopparen bör försöka göra upphoppet cirka två fot in från första stolpen och cirka två fot ut från ribban.
- Upphoppet sker på hela foten. Pendelbenet samt en eller två armar jobbar i färdriktningen, det vill säga uppåt-framåt i riktning mot bortre stolpen.
- Tänk på att: Fotens häl bör placeras i hoppets riktning, rakt bakom fotbladet och alltså inte vridas om, mot ribban.

Grenspecifik träning – spjut (20 minuter)

- Bakåtkast med medicinboll
- Inkast med medicinboll
- Spjutkast med medicinboll
- Introducera spjutkastning genom att:
 - Öva på ansatslöpning utan att kasta
 - Kasta stillastående och fokusera på att kastet sker ovanför huvudet med armbågen som leder kaströrelsen
 - Testa att kasta med ansats

Tekniska anvisningar

Följande anvisningar är skrivna för en högerhänt kastare.

Ansatslöpningen

- Kastaren löper avspänt och rytmiskt med spjutet i huvudhöjd.
- Under de sista sju stegen sker en acceleration samtidigt som högerarmen dras bakåt och vänster arm pekar framåt. Handflatan placeras under spjutet, så långt bakom kroppen som möjligt, men ovanför axelhöjd.
- De sista stegen springs med sidsteg.
- Vid näst sista fotisättningen med väster fot sker ett hopp. Vänsterfoten går förbi höger fot, innan den landar i marken.
- Landningen av höger fot sker på fotbladet, med böjt knä.

Utkastet

- Vänster knä hålls så sträckt som möjligt efter sista isättningen.
- Höften slås fram, vartefter bröstet följer.
- Höger armbåge hålls hög och blir ledande i utkastet.
- I utkastet ska spjutet peka helt i kastriktningen, med spetsen nära tinningen.

Grenspecifik träning – häck (20 minuter)

- Placera ut sex häckar med en meters mellanrum och praktisera häckskolning:
 - Häckgång med vartannat ben först över varannan häck
 - Häckgång med samma ben först över alla häckar och med ett gångsteg emellan häckarna
- Stegringslopp med högt knä på vart tredje steg
- Introducera häcklöpning genom att:
 - Förbereda flera banor med olika höga häckar, så att alla deltagare får möjlighet att springa över lagom höga hinder. Variera även avståndet mellan häckarna.

Tekniska anvisningar

- Häckarna passeras flackt under så kort tid som möjligt, utan att överkroppen vrids.
 - Främre benet: Knät leder attacken mot häcken och är högt och spetsigt.
 - Främre benet: Underbenet pendlas upp och foten förs rakt fram mot häcken så att tårna pekar uppåt, utan att knäleden översträcks.
 - Bakre benet: Skjuter ifrån med full sträckning.
 - Främre benet: Nedgången efter häcken ska vara snabb och aktiv.
 - Bakre benet: När foten lämnar marken, vinklas tårna och underbenet så att knät är helt böjt och hälen passerar häcken nära rumpan. När bakre benet passerar häcken ska det vara parallellt med marken.
 - Främre benet: Landningen efter häcken ska ske på fotbladet.
 - Bakre benet: Knät dras fram mot armhålan och vidare så att knä och fot hamnar i löpriktningen.
- Spring rytmiskt med mjuka övergångar mellan häckpassage och mellanstegslöpning.

Avslutning (5 minuter)

- Nedjogging och stretching

Beröm deltagarna för ett väl genomfört träningspass och informera om hålltider för nästa träning.

Träningspass 4

Introduktion (5 minuter)

Samla gruppen och berätta kort om dagens träningspass.

Uppvärmning (20 minuter)

- Lätt jogging
- Höga knälyft åt sidan
- Sidolöpning med översteg
- Fram- och baklängeslöpning (5 steg framåt och 4 steg bakåt)
- Framlänges jämfotahopp
- Baklängesgång på alla fyra
- Benpendlingar, framåt och bakåt
- Benpendlingar, från sida till sida
- Armpendlingar, med en arm åt varje håll

Grenspecifik träning – diskus (20 minuter)

- Sittande diskuskast med medicinboll
- Rulla diskusen till varandra
- Öva på att kasta diskusen så att den roterar i luften
- Introducera diskus genom att:
 - Kasta diskusen över ett lågt hinder och försök få den att rulla vidare
 - Kasta diskusen så att den landar helt platt
 - Öva på stillastående kast
 - Öva på kast med rotationsteknik

Tekniska anvisningar

Följande anvisningar är skrivna för en högerhänt kastare.

Ansatsen

- Kastaren står med sidan i kastriktningen för att successivt flytta vänster fot närmare ringkanten, så att ryggen hamnar i kastriktningen.
- En förvriddning görs åt höger och armarna sträcks ut. Höger hand vänds upp, så att diskusen blir kvar i handen.
- Rotationen startar med att vänster fot vrids och knät pekar i kastriktningen. Höger hand vrids fram så att tummen pekar i rörelseriktningen.
- Vänster höft trycks in, i kastriktningen.
- I frångjutsögonblicket av vänster fot, sträcks vänster arm fram i kastriktningen.
- Höger ben pendlas nu i en vid båge, det dras runt och sätts i marken mitt i ringen.
- Vänster fot tar mark så snabbt som möjligt i kastriktningen, nära ringkanten.

Utkastet

- Höger hand slungas fram och diskusen släpps så långt ut som möjligt.
- Diskusen fås att rotera medsols, då pekfingeret sist släpper redskapet.

Grenspecifik träning – längd (20 minuter)

- Utfallshopp på mjukt underlag
- Vristhopp på mjukt underlag
- Hoppsahopp på mjukt underlag
- Introducera längdhopp genom att:
 - Göra galopp hopp ut i gropen
 - Öva på att hoppa med kort ansats
 - Hoppa över en häck vid uthoppet
 - Öva på kroppshållningen vid uthoppet genom att nudda ett föremål ovanför gropen under själva hoppet

Tekniska anvisningar

- Ansatslöpningen sker med höga knän och förspänning i foten så att hopparen träffar banan på fotbladet.
- I uthoppet eftersträvas en upprätt kroppshållning och ett högt pendelben med cirka 90 graders vinkel i knät.
- Under luftfärden ska den aktive hänga kvar i ett så kallat utfallssteg och samtidigt försöka göra sig så stor som möjligt. Överkroppen är fortsatt uppsträckt.
- Vid förberedelse av landning lyfter hopparen upphoppsbenet mot det höga knäet för att komma upp i ett sittande läge.
- Från det sittande läget sträcker sedan hopparen ut underbenen så att fötterna hamnar så långt fram i gropen som möjligt. Armarna placeras framför kroppen i landningen.

Grenspecifik träning – medeldistans (20 minuter)

- Introducera medeldistans med en fartlek:
 - Använd förslagsvis en fotbollsplan alternativt ett motionsspår som bana och nyttja planens hörn eller motionsspårets lyktstolpar som riktmärken.
 - Utför övningen på fotbollsplanen enligt följande:
 1. Starta vid station 1
 2. Lugn löpning ett varv
 3. Snabb löpning till station 3 (diagonalt över planen)
 4. Höga knän till station 4 (längs planens kortsida)
 5. Snabb löpning till station 1 (längs planens långsida)
 6. Hälkick till station 2 (längs planens kortsida)
 7. Snabb löpning till station 3 (längs planens långsida)
 8. Lugn löpning till station 4 (längs planens kortsida)
 - Utför övningen i motionsspåret enligt följande:
 1. Lugn löpning tre stolpar
 2. Snabb löpning tre stolpar
 3. Höga knän en stolpe
 4. Lugn löpning två stolpar
 5. Snabb löpning två stolpar
 6. Hälkick en stolpe
 7. Lugn löpning en stolpe
 8. Snabb löpning fyra stolpar
 - Gör banan en eller flera gånger beroende på hur mycket de aktiva orkar och hur länge de tycker övningen är rolig.
 - Vila tre minuter mellan varven, om banan görs mer än en gång.
 - Byt ut övningarna vid stationerna för att få variation.

Tekniska anvisningar

- Löparen har en stolt och upprätt hållning och strävar efter en avspänd löpning.
- Höften placeras i ett högt läge och fotisättningen sker på fotbladet, rakt under kroppen.
- Armarna pendlar avslappnat i löpriktningen, med 90 graders vinkel från armbågen.

Avslutning (5 minuter)

- Nedjogging och stretching

Beröm deltagarna för ett väl genomfört träningspass och informera om hålltider för nästa träning.

Träningspass 5

Introduktion (5 minuter)

Samla gruppen och berätta kort om dagens träningspass.

Uppvärmning (20 minuter)

- Lätt jogging
- Bakåtkick
- Framlänges korsstegslöpning
- Baklängeslöpning
- Framlänges utfallssteg
- Baklänges utfallssteg
- Liggande bålrotationer
- Häcksittande, rulla runt och växla ben
- Armpendlingar, framåt och bakåt

Grenspecifik träning – tresteg (20 minuter)

- Enbenshopp på mjukt underlag
- Mångstegshopp på mjukt underlag
- Skridskohopp på mjukt underlag
- Introducera tresteg genom att:
 - Öva på hopprytm med hoppkombinationer i olika rockringar eller cykeldäck
 - Hoppa med kort ansats och jämn fart

Tekniska anvisningar

- Hopparen eftersträvar en upprätt kroppshållning under hela hoppet, så att höften blir lätt att få med sig.
- Marken träffas med en aktiv fotisättning, rakt under höften.
 - Det första steget ska vara ett enbenshopp till den andra fotisättningen som sker på samma fot. Första steget ska hållas flackt, med kraft framåt.
 - Steget mellan första och andra fotisättningen är ett så kallat växelhopp (mångsteg) som hopparen ska försöka hålla flackt, i samma linje som det första steget. I andra steget bör hopparen komma upp högt med pendelbenets knä för att sedan avsluta med en explosiv fotisättning.
 - Det tredje steget har stora likheter med ett längdhopp – ett uthopp som avslutas med landning i gropen. Luftfärden är något högre än i första och andra steget för att ge hopparen tid att förbereda landningen.
- De tre stegen ska ta ungefär lika lång tid att utföra. Det gäller alltså att försöka hålla en jämn rytm genom hoppet.

Grenspecifik träning – slägga (20 minuter)

- Uppkast med medicinboll
- Inkast med medicinboll
- Släggkast med medicinboll
- Introducera slägga genom att:
 - Öva på försvängar
 - Öva på rotationer
 - Öva på utkast
 - Öva på utkast efter två till tre försvängar

Tekniska anvisningar

Följande anvisningar är skrivna för en högerhänt kastare.

Försvängar

- Kastaren står med ryggen i kastriktningen och svänger släggan över huvudet.
- När slägghuvudet är framför kroppen ska armarna vara raka.
- När slägghuvudet är bakom kroppen ska armbågarna vara böjda och peka framåt.

Rotationer

- Rotationen inleds när slägghuvudet är rakt framför kroppen.
- Vänster fot roterar på hälen, så att knät pekar i kastriktningen. Knät ska vara lätt böjt och foten ha riktning mot slägghuvudet. Blicken fästs vid slägghuvudet, armarna behålls raka.
- Vänster fot övergår att rotera på fotbladet.
- Höger fot släpper marken och svänger runt vänster ben så nära det vänstra benet som möjligt och tar mark som i utgångsläget.
- Rotationen upprepas med allt högre fart.

Utkastet

- Efter sista rotationen, när högerfoten tagit mark, sker en sträckning av båda benen och ryggen.
- Släggan släpps med båda händerna samtidigt, när släggan är i kastriktningen.

Koordinationsbana (20 minuter)

- Öva upp koordinationsförmågan med olika hinderbanor.
 - Nedan följer ett exempel:
 1. Hoppa över och kryp under en rad med höga häckar
 2. Gör tio inkast med medicinboll mot en vägg
 3. Spring i en slalombana
 4. Gör en kullerbytta
 5. Gå tio utfallssteg
 6. Hoppa jämfota över låga häckar
 7. Gör tio upphopp
 8. Spring baklänges tillbaka
 - Variera hinderbanorna. Det är enbart fantasin som sätter gränser
 - Vila någon minut mellan varven, om banan görs mer än en gång

Avslutning (5 minuter)

- Nedjogging och stretching

Beröm deltagarna för ett väl genomfört träningspass och informera om vilka hålltider som gäller för de som vill fortsätta med friidrott.