

Kravprofil hopp 12 år

Höstterminen innan året du fyller 12 år

”Vad ska du kunna inom hopp när du är 12 år”

Längd:

Veta att ansatsen ska ha högsta hastighet vid uthoppet.

Kunna springa en ansats rakt fram, med upprätt neutral hållning.

Kunna springa en ansats som är någorlunda jämn och gör att hopparen hamnar på samma ställe om och om igen.

Kunna landa i sanden jämfota med fötterna framför kroppen.

Veta att man i uthoppet ska lyfta pendelbenet högt och samtidigt ha en neutral upprätt hållning.

Kunna utföra ett löphopp i lugnt tempo.

Höjd:

Kunna springa en ansats, rakt fram och i kurva, med upprätt neutral hållning.

Veta hur ansatsen ska se ut. (*J-formad med fart mot ribban i slutet, se Figur 1.*)

Veta att ansatsen ska ha högsta hastighet vid upphoppet.

Kunna göra ett upphopp med rätt ben och landa på rygg/skuldror på höjdhoppsmattan.

Veta att man ska ha en båge över ribban under passagen.

Ha tränat på att springa i kurva med lutande kropp där fotled, höftled och axlar är i en rät linje.

I träningen ha genomfört en rad olika småhopp på ett och två ben för att bygga koordination och för att förebygga skador senare.

Stav:

Kunna hålla i staven på ett korrekt sätt.

Kunna löpa med stav, med upprätt neutral hållning.

Veta vilken sida man ska hoppa på i ett stavhopp.

Ha testat att sätta i staven och hoppa ut i sandgrop.

Ha testat att hoppa upp till stavhoppsmattan och landa på rumpan.

Veta att ansatsen ska ha högsta hastighet vid upphoppet.

Kunna hänga i ett rep i en stavhoppsspendling med spetsigt knä och rak övre arm.

Tresteg:

Kunna springa en ansats rakt fram, med upprätt neutral hållning.

Kunna landa i sanden jämfota med fötterna framför kroppen.

Veta att de inte behöver ha så hög hastighet i ansatslöpningen.

Veta att ett trestegshopp består av tre delar: (*HOP – STEP – JUMP på engelska*) Förstasteget: ett enbenshopp, andrasteget: ett mångsteg och tredjesteget: ett uthopp (*väldigt likt det i längd*), och att de tre delarna ska vara ungefär lika stora.

Ha testat på långa, långsamma trestegsrytmer. (*Två hopp på vardera ben: hhvvhvvhv*)

Gymnastik:

Kunna göra en kullerbytta framåt.

Ha testat att göra kullerbytta bakåt.

Ha testat att hjula åt höger resp. vänster.

Ha testat att stå på huvudet. (*Att stå på händer kommer senare.*)