

Kravprofil hopp 14 år

Höstterminen innan året du fyller 14 år

Längd:

- Kunna utföra en ansats med högsta hastighet vid uthoppet.
- Kunna springa en ansats rakt fram, med upprätt neutral hållning.
- Kunna springa en ansats som är jämn och gör att hopparen hamnar på samma ställe om och om igen.
- Kunna landa i sanden jämfota med fötterna framför kroppen.
- Kunna utföra ett uthopp där pendelbenet lyfts högt och samtidigt ha en neutral upprätt hållning.
- Kunna utföra ett löphopp över häckar i olika tempon.
- Ha testat och i lugnt tempo kunna utföra ett splithopp.

Höjd:

- Kunna springa en ansats, rakt fram och i kurva, med upprätt neutral hållning.
- Kunna springa en ansats i rätt form. (*J-formad med fart mot ribban i slutet, se Figur 1.*)
- Kunna utföra en ansats med 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.
- Kunna hoppa med rak stav ut i sandgrop på ett avslappnat sätt.
- Kunna hoppa ett stavhopp upp på matta och passera staven på rätt sida.
- Kunna hoppa upp till stavhoppsmattan och landa på rumpan.
- Kunna springa en ansats där högsta hastighet är vid upphoppet.
- Kunna hänga i ett rep i en stavhoppsspendling med spetsigt knä och rak övre arm.
- Ha testat att pendla upp till upp-och-ned hängande i rep, ringar eller räck. Detta kan göras med hjälp i den här åldern.
- Ha testat att böja en stav med hjälp av tränare i ett stavhopp.

Tresteg:

- Kunna springa en ansats rakt fram, med upprätt neutral hållning.
- Kunna landa i sanden jämfota med fötterna framför kroppen.
- Kunna springa en ansats med lagom hög hastighet för den egna förmågan.
- Kunna utföra ett trestegshopp där de tre delarna är ungefär lika stora.
- Kunna hoppa lunga, långsamma trestegsrytmer. (*Två hopp på vardera ben: hhvvhvvhvv*)

Gymnastik:

- Kunna göra en kullerbytta framåt och avsluta med ett upphopp.
- Kunna göra en kullerbytta bakåt.
- Kunna hjula åt minst endera höger eller vänster och vara på god väg med den andra sidan.
- Kunna stå på huvudet.

Ha testat att stå på händer med hjälp av en vägg, kompis eller tränare.