

Kravprofil löpning 12 år

Höstterminen innan året du fyller 12 år

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

Löpning:

Kunna springa med stolt och upprätt hållning.

Kunna springa med armföring som rör sig i löpriktningen och inte korsar kroppen diagonalt.

Kunna springa med höften i ett högt neutralt läge. *(Inte löpa sittandes.)*

Ha testat på att springa i olika farter över sträckor upp till 800m.

Ha testat att springa intervaller i tävlingsfart.

Kunna utföra en variation av löpskolningsövningar på ett okej sätt.