

Lathund PASS 1 - Löpteknik för vana löpare (nya deltagare)

Uppvärmning

7–10 minuter jogg. Fart: riktmärke 1 min långsammare/km än vad de gör milen på.

Varför löpteknik?

- 1) Minskar risken för skador genom att springa på ett sätt som belastar kroppen mindre.
- 2) Du orkar mer, då du blir mer energieffektiv.
- 3) Med en bra löpteknik kommer det gå lättare och fortare.

OBS! Det är viktigt att man inte kör på för hårt med den nya tekniken utan ökar successivt. Det finns annars risk att musklerna inte hänger med och framför allt kan vaderna bli väldigt trötta.

Del 1 - hållning och armpendling

- 1) Visa de tre vanligaste felen: Springer med ihopsjunken hållning, lutar sig bakåt, roterar åt sidan.

Övning: Alla får testa göra fel. Varje fel görs cirka 10 m.

- 2) Visa rätt med en naturlig hållning, avslappnade axlar och varken fram eller bak med axlarna.

Övning: Jogga med naturlig hållning cirka 100 m (50 m bort och tillbaka).

- 3) Visa de tre vanligaste felen för armarna: använder inte armarna, raka armar, roterar åt sidan.

- 4) Visa rätt armpendling: spetsig vinkel, händerna går från höft till bröst så att armbågen kommer bak, avslappnad hand.

Övning: Stå på stället och pendla med armarna (ledaren kollar att alla hittar rätt).

Övning: Pendla med armarna på stället med ökad hastighet för att se att höfterna rör sig.

Övning: Jogga med avslappnad hållning och med en aktiv armpendling. Gör detta cirka 100 m (50 m bort och tillbaka).

Del 2 – ben

- 1) Förklara vanligaste fel: tar för långa steg som leder till att man bromsar med hälarna.

- 2) Jämför bromsningen med stavarna i skidåkning.

- 3) Visa rätt: Landar under kroppen med kortare steg och alltså en högre frekvens.

Övning: jogga på stället och känna att de landar under kroppen i 20–30 s, tänker på frekvensen.

- 4) Påminn om att landa på hela foten.

Övning: Jogga på stället och känna att de landar under kroppen och sätter i hela foten (rullning framfot till häl) kolla att alla deltagare gör rätt.

Övning: Jogga med korta steg och kort markkontakt, man kan tänka att det brinner på marken. Börja först med att jogga på stället och sedan framåt. Jogga 50 m stanna till byt håll och 50 m tillbaka.

- 5) Förklara varför det är så viktigt med ett hjul i löpsteget. Får med både en hälkick och knälyft.

- 6) Visa Hjulet på stället med ett ben i taget.

Övning: Testa skipping så de får med hälkicken och höga knän. Gör först skipping, jogga 50 m. Stanna, byt håll och 50 m tillbaka.

Sammanfattning överkropp och ben:

- Med en spetsig vinkel och att armbågen går bakåt blir frekvensen högre i armarna vilket gör att frekvensen och hälkicken i benen blir högre.

Del 3 - lutning

- 1) Förklara fördelen med att luta sig något framåt i stället för att vara helt rak.
- 2) Beskriv att lutningen ska gå från fötter till huvud. Undvika att bara luta överkroppen. Viktigt att man därför får fram höften genom att gå upp lite på tå för att känna att man hittar rätt lutning.
- 3) Visa hur skillnaden blir med att luta sig framåt kontra att luta sig bakåt. Beskriv att frånskjutet kommer lättare under kroppen om man lutar sig något framåt.

Övning: Jämför med att jogga med helt rak, lite lätt bak, framåt lutning. Under 100 m testar de olika positionerna genom att du säger vad de skall göra.

Övning: Luta sig framåt för att jogga med lutning cirka 20–25 m starta om och jogga igen, upprepa totalt 4 gånger.

Del 4 - fokuslöpning

Del 1 – kontrollerat tempo, du som ledare ger feedback på varje del. Ni jobbar fram och tillbaka.

60 s med 10 s vila - Fokus HÅLLNING OCH ARMPENDLING

60 s med 10 s vila - Fokus BEN

60 s med 10 s vila - Fokus LUTNING

60 s med 10 s vila - Fokus ALLT

Del 2 – lite högre tempo där man kör 30 s bort vilar 10 s och 30 s tillbaka.

2x30 s med 10 s vila - Fokus HÅLLNING OCH ARMPENDLING

2x30 s med 10 s vila - Fokus BEN

2x30 s med 10 s vila - Fokus LUTNING

2x30 s med 10 s vila - Fokus ALLT

Del 5 - frekvensövning

Vid tid över gör ni frekvensövning där man ökar tempot var 5e sekund i totalt 30 s.

Om det finns tid över efter frekvensövningen, så joggar ni med dem på ett långt led i cirka 5–10 minuter och ger dem feedback på löptekniken.

Avslutning

- 1) Pepp: variant av high five i ring
- 2) Balansstyrka, raka kickar och sidokickar 2x10 per ben
- 3) Jogga ner i samma tempo som uppvärmningen
- 4) Berätta att nästa vecka är det dags för Trailpasset