

Tresteg

Tresteg ställer höga krav på rörlighet, styrka, snabbhet, uthållighet och hoppstyrka. Alla delar är viktiga!

Stödövningar

1. *Mångstegskombinationer* – variera mycket för att utveckla en hoppkoordinationsförmåga. Löpsteg och jämfotahopp i kombinationer om farten är låg.
2. *”Markkänslan” eller timingen* – hoppa på olika underlag: gräs, grus, löpstigar, tunna mattor, gymnaststudsgolv, etc.
3. *Träna rätlinjighet i loppets slutskede* – genom att springa och hoppa på en ”smal bana”.
4. *Övningar för att undvika hälisättning på näst sista fotisättningen i anloppet:* starta stående på ett plintlock eller lägre låda med hoppfoten fram placerad på lådans framkant. Fokusera på att den första fotisättningen efter lådan (den näst sista) blir aktiv och högt på foten.
5. *Landningsövningar för ”kicklandning” med rak genomglidning*
 - a) Jämfotahopp med landning i höjd/stavhoppsmadrass. (40-80cm framför mattan).
 - b) Stående längdhopp från plintlock.
 - c) För att bättre greppa de sista två stegen i övning b kan köras en genomglidning i slow motion.

Anlopp

Under anloppet gäller rytmisk, avspänd löpning med ett stort löphjul (högt knälyft, en kort underbensframpendling följt av en aktivt gripande fotisättning, ett fullständigt frånskjut i höft-, knä- och fotled samt frampendling av benet med foten upp mot sätet), hög höft och rak rygg neutralt hållen – varken framåt eller bakåtlutad, med så hög fart man klarar av.

- Kraftfull, tydligt markerad
- I början kraftfull löpning med en lugn rytm
- I slutet snabbare steg med bibehållen steglängd och löpteknik.

Hoppförberedelse med ett snabbare och aktivare näst sista steg.

- Smidiga övergångar mellan anloppets olika faser behövs för att bibehålla kroppshållning, knälyft och en bra löpteknik.

Uthopp från plankan

Isättning

- Hela hoppfoten sätts i marken samtidigt 15-20 cm framför kroppens tyngdpunkt. Bålen är en aning bakåtlutad.



På plankan

- Knäet kommer att böjas en aning (eftergift, amortisation). Man ska sträva efter så liten eftergift som möjligt. Bålen en liten aning bakåtlutad.

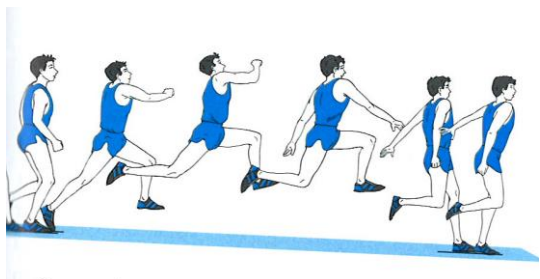
Frånskjut

- När kroppen passerar över plankan skjuter man ifrån fullständig sträckning i fot -, knä- och höftled. Efter det att foten släppts från plankan ska man ligga nästan i spagatläge med hoppbenet.
- Pendelbenet rör sig snabbt framåt, inte högre än till horisontellt.
- Armarna pendlas framåt – bakåt, dock inte högre än axelhöjd. När marken lämnas är bålen rakt vertikal.



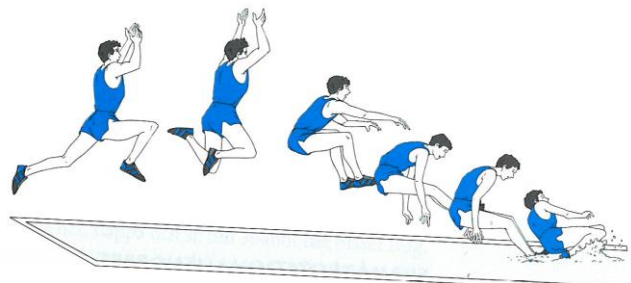
Andra och tredje steget

- Den stora skillnaden mellan första stegets uthopp och de andra och tredje är att hopparen anländer till dessa uthopp direkt från föregående hopp.
- Rörelsen i andra och tredje steget tas ut mer med större framåtpendling av underbenet samt längre och snärtigare idrag.



Luftfärd i tredje steget och landning

- Överkroppen rakt uppåt när man kickar frambenen just före landningen i sanden.



Rätlinjighet och undvik "skruv"

- Man bör hoppa rakt framåt
- Höfter och skuldror hållas någorlunda still i hoppriktningen utan att "skruva" kroppen allt för mycket.

Enkel eller dubbel armpendling

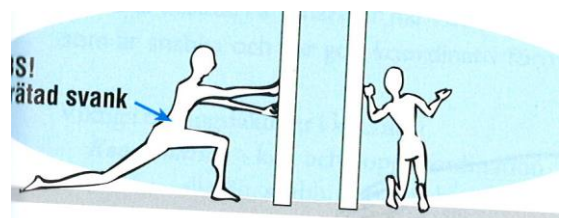
- En ideal teknik är att hoppa med enkel armpendling i det första steget och med dubbel i det andra och tredje.

Framåt rotation i uthoppet

- Minimera de framåtroterande krafterna genom en bra kroppshållning med bålen bakåtlutad utan pik i höften. Skapa tidigt en del bakåtroteration genom en kraftfull ben- och armpendling.

Speciell rörlighet

Det krävs god rörlighet i höftböjarna och axlarna.



Stretcha höftböjarna utan svanka med ryggen. (Detta kan leda till överrörlighet i ländryggen.)

Vanliga problem och korrigeringsförslag

Anloppets slutfas

- Hälarna kommer i marken i näst sista och sista fotisättningarna, höften göms, överkroppen åker fram: Bibehåll farten, upprätt kroppshållning, aktiva fotisättningar genom hoppförberedelsen.

För högt första steg

- Hopp i rockringar där första stegets längd begränsas och sprintmångsteg där framåt riktningen betonas.

För låga hopp

- Den aktiva fotisättningen blir för häftig och man ”missar marken”.
Träna ”hoppkänslan”

Andra och tredje steget, passiva fotisättningarna

- Om man träffar för långt framför kroppen kommer en stor fartminskning och stor skaderisk. Träna aktiva fotisättningar och ”hoppkänslan”.

Tredje stegets uthopp och just efter, hopparen kryper ihop för tidigt i luften

- Upprätt kroppshållning i all löp – och hoppkoordinationsträning.