**14.04 Sprint & længdespring**

**Besked til eleverne:***Hej, folkens,*

*Mange tak for den gode lektion i tirsdags. Jeg var meget glad for at se jer alle sammen igen og for at mærke, at I alle vil deltage aktivt i undervisningen.*

*Fredag fortsætter vi med sprint og løbeteknik. Vi vil tage udgangspunkt i det vi lærte i tirsdags og arbejde videre med jeres start- og accelerationsfase.*

*Vi vil også begynde at arbejde med længdespring.*

*Tag gerne et kig på materialet om sprint igen. Jeg har skrevet fokusspørgsmål til jer, som vi formentlig kommer ind på fredag.*

*Planen er, at vi skal træne udenfor. Så tag varmt tøj med.*

*Jeg glæder mig:)*

*Darius*

Spørgsmål til teksten om sprint:

* Hvilket form for ”kort sprint” findes der?
* I hvilke faser kan man inddele et 100m løb?
* Hvordan kan et ”sprintskridt” beskrives?
* Hvilke fokuspunkter er der i sprint?

Hvad skal der arbejdes med i dag?

* Repetition af fokuspunkter og stigningsløb herfra
* Arbejde med de 4 faser af sprint
* Særlig fokus på startblok und accelerationsfasen af sprint
* Komplet sprint med alle 4 faser
* Start på længdespring
* Fokus på tilløb
* Start på afsat
* Første spring fra kanten

Hvad har vi lært sidste gang?   
- Repetition af løbeteknik - mundtlig (Fokuspunkter)

* Armbevægelse
* Ben fremføring
* Knæløft (90 °)
* Aktivt fodled (fleksion i foden)

Opvarmning (Darius)

* Let Løb
* Led (Hofte, knæ og fod)
* Hop
* Udstrækning

Start på løbeteknik repetition (Darius)

* Nogle få løbeteknik øvelser som i tirsdags

De 4 faser (Darius og Torben)

* Kort repetition
* Klassen bliver delt i to
* Torben arbejder med acceleration fasen
* Nogle få øvelser   
  ”*Du kan finde øvelser i PDF jeg har delt med dig”*
* Darius arbejder med startblokteknik
* Der skiftes undervejs

Længdespring intro (Darius & Torben)

* Intro til længdespring og fokuspunkter
* Klassen bliver delt i to grupper
* Tilløbstræning i form af løbeteknik øvelser
* Afsæt træning
* Hvis tid, første hop

Udstrækning og feedback