26.04

Besked til eleverne:

*”Hej folkens,*

*på tirsdag fortsætter vi arbejdet med vores atletikforløb.*

*Sidste gang nåede vi desværre ikke længdespring, men denne gang starter vi direkte med det. Ligesom med sprint vil vi kigge på de forskellige faser og bestemme fokuspunktet.*

*Herefter følger teoretisk-praktiske øvelser, hvor vi træner bevægelserne i faserne. Til sidst vil vi se på hele springet.*

*Hvis der stadig er tid tilbage, vil vi også starte med spydkast, ellers tager vi fat i det på fredag.*

*Indtil videre ser det ud til, at vejret vil forblive relativt godt. Planen er derfor at undervise udendørs.*

*Husk varmt tøj.*

*Venlig hilsen Darius”*

Hvad skal der arbejdes med i dag? (Darius)

* Repetition af de sidste to lektioner
* Opvarmning
* Intro til længdespring
* Konkrete tekniske øvelser
* Hele spring + feedback (Videofeedback)
* Intro til spydkast + tilløbet

Hvad har vi lært sidste gang? (Darius)

* De 4 faser i sprint
* Startblok, acceleration, topfart, deceleration
* De 4 fokusområder i sprint
* Høj tyngdepunkt / armbevægelse
* Aktivt fodled
* Korrekt ben fremføring
* Knævinkel
* Startblokteknik
* Accelerationsfase

Opvarmning (Darius)

* Let løb
* Led
* Udstrækninger
* Fælles løb og hop opvarmning
* Gadedrenge hop etc..

Længdespring intro (Darius)

* Sammen med sprint og spydkast, en af de 5 første discipliner i de gamle olympiske lej
* Ret nem tilgang (minder om lej fra barndom)
* Dog som i sprint – tekniks udfordrende
* 5 hovedfaser i længdespring
* Tilløb
* Udvikle den optimale hastighed, som er den højeste hastighed der tillader et succesfuldt afsæt/spring
* Start af tilløbet: 1. stående / 2. gående (løbende eller springende

Fokuspunkter:

* Højt tyngdepunkt
* Overkroppen holdes lodret, ikke frem eller tilbage lænet
* Der løbes på fodballen
* Afsætforberedelsen
* Afsættet
* Svævet
* Landing

Klasser bliver delt i to: (Torben & Darius)

* Tekniske øvelser
* Konkrete hop
* Måske videofeedback

Hvis tid, intro til spydkast og tilløbet.