# Löpskolning

Löpskolningsövningar tränas för lära barnen en bra löpteknik vilket bland annat betyder att röra sig på ett effektivt sätt. Löpskolning är bra att lägga in som ett moment i uppvärmningen.

Grundteknik: armarna ska pendla i löpriktningen, avslappnat (det är lätt att axlarna åker upp mot öronen) men kraftfullt. Under alla löpskolningsövningar bör barnen försöka hålla en upprätt hållning (de kan försöka tänka sig att de hänger i ett snöre som är fäst uppe på huvudet).

Exempel på löpskolningsövningar:

Skipping – höga knälyft. Snabba, korta steg (tips på instruktion: ”Försök hinna med så många steg som möjligt fram till sträcket!”) där knäna lyfts så att höftvinkeln blir 90 grader. Tänk på att landa på framfoten (främre delen av foten), tårna ska peka framåt/uppåt när de lyfts från marken, se upp för att bli bakåtlutad och glöm inte armarna!

Hälkick – ”spark i rumpan”. Snabba, korta steg där hälarna ska sparkas ändå upp i rumpan vid varje steg. Vid hälkick är det lätt hänt att fötterna rör sig utåt sidorna av rumpan, instruera barnen att sparka rakt upp! Glöm inte armarna nu heller.

Hoppsasteg - Hoppsasteg ser ut som Indianhopp och kan t.ex. göras lågt, högt, långt eller snabbt.

Sidhopp - Kraftfulla hopp i sidled där armarna korsar varandra framför bröstet för bra rytm och balans. Bra övning för att värma upp insidan och utsidan av låren.

Vristhopp - Jämfota hopp med landning på framfötterna och spikraka ben.

**Sprint**

För barn rekommenderas stående start eftersom det är betydligt lättare att komma iväg från stående än från liggande (”riktig”) start. Däremot tycker barnen ofta att det är roligt att prova ”riktiga” starter. Träna på startkommandon: ”På edra platser – färdiga – startsignal”. Att träna snabba rörelser är viktigt i unga år. Reaktionsövningar är också bra, t.ex. starta från olika positioner (sittande på knä, skräddare, liggande på mage eller rygg osv) och reagera med olika sinnen (hörsel och syn).

**Tekniska betoningar:**

- Spring på framfoten

- Knäna ska arbeta framåt-uppåt och hälen ska röra sig upp mot rumpan

- Spring med upprätt hållning (vid starten där den största accelerationen görs ska kroppen

vara lite framåtlutad)

- Arbeta aktivt med armarna där handen passerar höften (90 grader i armbågsvinkeln).

[Fler löpskolningsövningar](https://www.youtube.com/watch?v=20M66vT_6ig)