

Center for Idræt

Forhindringsbane



Temahefte 4

Temahefte 4: Forhindreingsbane.

1. udgave, 2001.

Temahefter for idræt i Forsvaret består af følgende hefter:

Hefte 1: Træningens baggrund.

Hefte 2: Kredsløbstræning.

Hefte 3: Styrketræning.

Hefte 4: Forhindreingsbane.

Hefte 5: Militær Femkamp.

Hefte 6: Håndgemæng.

Hefte 7: Orienteringslære.

Temahefte 4 indeholder vejledende anvisninger for uddannelsen på forhindreingsbanen.

Ikrafttræden: Fra modtagelsen.

Temahefte 4 erstatter: FGS 3 SPECIALTRÆNING, 1. DEL.

Indholdsfortegnelse

Indhold	Side nr.
1. Forhindringsbane - generelt	
Formål - Sikkerhedsbestemmelser	5
Nedspringshøjder - Påklædning	6
Uddannelsesforløbet	7
Uddannelsens opbygning - Pædagogiske	8
grundprincipper - Undervisningsmetodik	8
Nyt stof - Repetition - Nedspringsteknik	9-10
2. Grundlæggende passageteknikker	
Indledning - Rebstigen	11
Dobbelt bom - Hoptråd - Krybetråd - Vadested	12
Svensk barre - Balancebom	13
Klippevæg - Over/under	14
Irske bænk - Hundehul	15
Firebom	16
Banket med grav - Lille mur	17
Sukkenes dal - Rudestige	18
2 meter mur - Zig-zag bom	19
Labyrint - Tre mure	20
3. Gruppevis passageteknikker	
Indledning	21
Rebstigen	22
Krybetråd - Klippevæg	23
Irske bænk	24
Firebom - Sukkenes dal	25
Rudestige	26
2 meter mur	27

Indholdsfortegnelse (fortsat)

Indhold	Side nr.
4. Konkurrence passageteknikker	
Indledning - Rebstigen	28
Dobbelt bom - Hoptråd	29
Krybetråd - Vadested	30
Svensk barre	31
Balancebom - Klippevæg	32
Over/under	33
Irske bænke a	34
Irske bænke b	35
Hundehul - Firebom	36
Banket med grav - Lille mur	37
Sukkenes dal	38
Rudestige	39
2 meter mur	40
Zig-zag bom	41
Labyrint - Tre mure	42

1. Forhindringsbane - generelt

Formål.

Træning på forhindringsbanen har til formål at bibringe soldaten de tekniske færdigheder, den psyke, det mod og den dristighed der skal til for at kunne passere vanskelige forhindringer.

Sikkerhedsbestemmelser.

Før uddannelsen på forhindringsbanen (FHB) påbegyndes, skal sikkerhedsbestemmelserne være kendt af faglæreren, instruktøren og soldaterne. Følgende afsnit beskriver den arbejdssikkerhed, der skal efterleves:

Kaserneforvaltningen er ansvarlig for tilsyn og vedligeholdelse af FHB.

Lederen af en lektion er ansvarlig for at:

- Kontrollere de enkelte forhindringer (FH) for fejl/mangler, som kan udsætte soldaterne for unødige fare,
- afmærke/afspærre FH, der er konstateret beskadiget på en sådan måde, at det vil kunne frembyde fare for de efterfølgende soldater,
- melde til kaserneforvaltningen om skader og mangler på FHB,
- vurdere om FHB kan anvendes i forhold til vejrliget, idet det skal kontrolleres om FH, tilløbs- og afsætsstederne er glatte p.g.a. sne, is eller fedtet føre,
- udelade enkelte FH af lektionen og eventuelt foranstalte grusning m.v.
- forestå brugervedligeholdelsen før, under og efter lektionens gennemførelse, idet det skal kontrolleres om nedspringstederne, p.g.a. manglende sand/perlesten, frost eller ujævnheder, er til unødige risiko for soldaten.

1. Forhindrengsbane - generelt (fortsat)

Nedspringshøjder.

Definition:

Ved nedspringshøjden forstås, afstanden mellem fødderne og jorden i det øjeblik FH slippes.

Maksimum nedspringshøjde:

For såvel mænd som kvinder, iført idrætspåklædning eller skyttepåklædning og på udendørs eller indendørs FHB, er den maksimale højde, hvorfra nedspring kan beordres:

2 meter.

Ved indendørs FHB skal der være udlagt nedspringsmåtter.

Den enkelte soldat skal have mulighed for at vise det mod og den dristighed vedkommende besidder, men instruktøren må på ingen måde presse soldaten til nedspring fra større højder.

Konkurrencer i, "hvem der tør og ikke tør" er forbudt.

Påklædning.

Ved alle former for uddannelse og træning på FHB skal soldaten være iført beklædning med lange ærmer og lange bukser. Soldaten skal af hensyn til såvel sikkerhed som evt. erstatningskrav instrueres om, at private kæder, ure, fingerringe, øreringe, piercingringe og briller skal aflægges inden lektionen på FHB påbegyndes. Piercing- finger- og øreringe, der ikke kan aftages skal tildækkes med idrætstape el. lign.

1. Forhindrengsbane - generelt (fortsat)

Uddannelsesforløbet.

For at give uddannelsen på FHB et naturligt forløb, med stigende intensitet og sværhedsgrad, bør uddannelsen gennemføres som skitseret:

Tidslinie for uddannelsen (10 mdr. VPL) (eksempelvis tidsforløb)

Indkaldelse

Start uddannelsen

4. uge	Grundlæggende passage (NYT): Alle FH bør gennemløbes i enkeltkæmperuddannelsen.
8. uge	Starttidspunkt efter CH/NK/IDBM skøn.
12. uge	Evt. anden rækkefølge (18, 19 og 20)
16. uge	Gruppevis passage (REP): 1/1 bane jf. KPR REP af FH.
20. uge	- Start i uniform og idrætssko.
24. uge	- Overgang til SKYT primært FH 1, 8, 10, 11, 12, 15, 16 og 17.
28. uge	Konkurrencepassage:
32. uge	- Vedligeholdene træning bl.a. mod kontrolprøve.
36. uge	- Konkurrencepassage og træningsmetoder.
40. uge	(Gennemføres efter vurdering og kun af IDBM).

1. Forhindrengsbane - generelt (fortsat)

Uddannelsens opbygning.

Uddannelsen på FHB deles op i 3 passagefaser:

- (1) Grundlæggende passage.
- (2) Gruppevis passage.
- (3) Konkurrencepassage.

Gruppevis passage bør først påbegyndes, når alle FH er gennemgået i grundlæggende passage.

Konkurrencepassage er ikke obligatorisk uddannelse. Denne del af uddannelsen kan eventuelt indledes når den grundlæggende passage er indlært og soldaterne skønnes at have et tilfredsstillende teknisk niveau.

Pædagogiske grundprincipper.

Som indledning til uddannelsen på FHB bør der gennemføres nedspingsøvelser.

Grundig opvarmning indeholdende en speciel del med øvelser, der er relateret til den efterfølgende undervisning, skal gennemføres før træning på FHB.

Instruktøren skal planlægge træningen under hensyntagen til soldaternes tekniske stade og ikke forcere træningen unødigt. Uddannelsen bør i starten alene foregå som tekniktræning og først i den sidste del af uddannelsen indlægges træning med kredsløbsmæssig effekt.

Undervisningsmetodik.

Indlæringen af passager på FHB bør deles op i to metodikker:

- (1) Førstegangsindlæring: Nyt stof (NYT)
- (2) Andengangsindlæring: Repetition (REP)

1. Forhindrengsbane - generelt (fortsat)

Nyt stof.

- (1) FH navn, krav til passage og sikkerhedsmoment.
- (2) Demonstration af passagen.
- (3) Evt. forklare bevægelsesforløbet.
- (4) Øvefasen, herunder gode råd.

Repetition.

- (1) Navn på FH og evt. sikkerhedsmoment.
- (2) Øvefasen.
- (3) Råd og vejledning.

Nedspringsteknik.

I det efterfølgende afsnit beskrives den korrekte nedspringsteknik.

Instruktøren skal være opmærksom på, at det kan være meget individuelt, hvordan den enkelte soldat lander, og de her beskrevne teknikker skal blot anvendes til at tilnærme sig det korrekte.

Et nedspring opdeles i 2 faser:

- (1) Afsæt.
- (2) Landing.

Se næste side.

1. Forhindrebane - generelt (fortsat)

(1) Afsæt.



Afsættet må ikke forøge nedspringshøjden.

Man skal altid søge fremad - nedad, når der sættes af.

(2) Landing.



Ved landingen skal det tilstræbes at ramme underlaget i gangstående stilling, med let adskilte fødder og knæene tæt sammen. Når jorden rammes, skal kroppen virke som en fjeder ved, at der gives efter i fod-, knæ- og hoftelod og nakken tilbage, se op.

Ved høje nedspring, der medfører en dyb knæbøjning, lænes kroppen fremover og der tages fra med hænderne.

Nedspring øves eksempelvis fra hundehul, lille mur eller tre mure.

2. Grundlæggende passage

Indledning.

Passage af forhindringerne (FH) skal bygges op således, at de første gange skal tempoet og nedspringshøjderne være moderate.

Senere i uddannelsen kan tempoet og nedspringshøjden øges dog således, at sikkerhedsbestemmelserne altid overholdes. Endvidere skal instruktøren altid bruge sin sunde fornuft, og ikke opildne/opfordre til at øge tempo og nedspringshøjde.

De viste passageteknikker kan udføres til begge sider.

FH nr. 1.

- a. Krav til passage:
- b. Sikkerhed:

Rebstigen.

Klatre over FH.

Mindst en hånd og en fod skal have kontakt med FH.

Nedspring foretages fra et af de nederste trin.

Den maksimale nedsprings højde på 2 m skal overholdes.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 2.

a. Krav til passage:

Dobbelt bom.

Over de to bomme med berøring af jorden mellem dem.



FH nr. 3.

a. Krav til passage:

b. Sikkerhed:

Hoptråd.

Hoppe over trådene.

Passagen gennemføres i moderat tempo.

Intet billede

FH nr. 4.

a. Krav til passage:

Krybetråd.

Krybe under trådene.

Intet billede

FH nr. 5.

a. Krav til passage:

b. Sikkerhed:

Vadested.

Passere FH uden at træde ned i sandet.

Passagen gennemføres i moderat tempo.

Intet billede

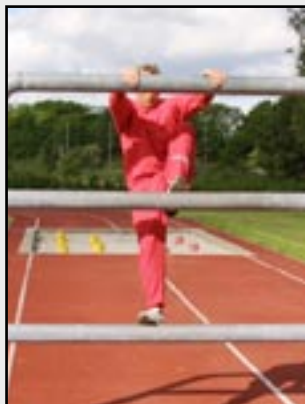
2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 6.

Svensk barre.

a. Krav til passage:

Over den øverste bom.



FH nr. 7.

Balancebom.

a. Krav til passage:

Over FH uden at røre jorden mellem de to streger, før og efter FH.

b. Sikkerhed:

Passagen gennemføres i moderat tempo.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 8.

- a. Krav til passage:
- b. Sikkerhed:

Klippevæg.

Over væggen.
Tovet må ikke komme mellem benene, og den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.



FH nr. 9.

- a. Krav til passage:
- b. Sikkerhed:

Over/under.

Over den første bom under den næste osv.
Passagen gennemføres i moderat tempo.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 10.

Irske bæk.

a. Krav til passage:

Over bænken.



FH nr. 11.

Hundehul.

a. Krav til passage:

Kravle igennem hullet, derefter over første bom og under anden bom, som ved FH nr. 9.

b. Sikkerhed:

Passagen gennemføres i moderat tempo.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 12.

- a. Krav til passage:
- b. Sikkerhed:

Firebom.

Over alle fire bomme.

Passagen gennemføres i moderat tempo. Den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 13.

Banket med grav.

a. Krav til passage:

Over FH.



FH nr. 14.

Lille mur.

a. Krav til passage:

Over muren.

b. Sikkerhed:

Passage gennemføres i moderat tempo.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 15.

Sukkenes dal.

a. Krav til passage:

Ned og røre jorden og op.



FH nr. 16.

Rudestige.

a. Krav til passage:

Kravle over FH.

b. Sikkerhed:

Den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 17.

2 meter mur.

a. Krav til passage:

Over muren.



FH nr. 18.

Zig-zag bom.

a. Krav til passage:

Ikke røre jorden mellem de to streger, før og efter FH.

b. Sikkerhed:

Passagen gennemføres i moderat tempo.



2. Grundlæggende passage (fortsat)

FH nr. 19.

Labyrint.

a. Krav til passage:

Følg passagen gennem labyrinten.

Intet billede

FH nr. 20.

Tre mure.

a. Krav til passage:

Over murene.

b. Sikkerhed:

Passagen gennemføres i moderat tempo.



Det var slutningen på grundlæggende passage af FHB.

Det næste der kommer er gruppevis passage.

3. Gruppevis passage

Indledning.

De fleste af FH passeres med samme teknik som ved grundlæggende passage, dog tilpasset den påklædning man har på.

Ved nogle FH er teknikken lidt anderledes og nogle FH er nemmere at passere ved hjælp fra en eller flere i GRP.

Sikkerhedsbestemmelserne skal overholdes og instruktøren skal også her bruge sin sunde fornuft og ikke øge nedspringshøjden eller forcere tempoet.

I det efterfølgende beskrives teknikker ved passage af de FH som er forskelligt fra de grundlæggende passageteknikker.

3. Gruppevis passage (fortsat)

FH nr. 1 Rebstigen.

- a. Krav til passage: Klatre over FH.
- b. Sikkerhed: Mindst en hånd og en fod skal have kontakt med FH.
Den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.
- c. Teknik: Ved opgangen skal hænder og fødder placeres på den midterste del af trinene. Ved nedgangen skal hænderne tage fat i rebet og fødderne placeres på den yderste del af trinene.



3. Gruppevis passage (fortsat)

FH nr. 4.

- a. Krav til passage:
- b. Teknik:

Krybetråd.

Krybe under trådene.
Våbnet føres oven på den ene hånd med fatning i remmen, helt oppe ved forreste rembøjle.



FH nr. 8.

- a. Krav til passage:
- b. Sikkerhed:
- c. Teknik:

Klippevæg.

Over væggen.
Den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.
Der klatres op ved brug af torvet.
På toppen vendes rundt på nemmeste måde, og man firer sig ned i armene.



3. Gruppevis passage (fortsat)

FH nr. 10.

- a. Krav til passage:
- b. Teknik:

Irske bæk.

Over bænken.

Man fatter i bænken og fører en fod bagud. Næste mand fatter i vristen, og hjælper makkeren over.

Sidste mand hjælpes over af dem som sidder overskrævs på bænken.



3. Gruppevis passage (fortsat)

FH nr. 12.

a. Krav til passage:

b. Sikkerhed:

c. Teknik:

Firebom.

Over alle fire bomme.

Passagen gennemføres i moderat tempo. Den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.

De første stiller sig på bommene (1-2, 2-3, 3-4), med front mod hinanden.

Resten hjælpes op til 4. bom, som passeres med en koldbøtte eller "doven-
dyrs" passage.



FH nr. 15.

a. Krav til passage:

b. Teknik:

Sukkenes dal.

Ned og røre jorden og op.

Som ved Irske bænke.



3. Gruppevis passage (fortsat)

FH nr. 16.

a. Krav til passage:

b. Sikkerhed:

c. Teknik:

Rudestige.

Kravle over FH, som FH nr. 1.

Nedspring foretages fra et af de nederste trin. Den maksimale nedspringshøjde på 2 m skal overholdes.

Hvis der bruges brandmandsnedgang, skal de som klatrer op, placere hænder og fødder på trinene.



3. Gruppevis passage (fortsat)

FH nr. 17.

2 m mur.

a. Krav til passage:

Over muren.

b. Teknik:

Som ved Irske bænke og Sukkenes dal.



Det var slutningen på gruppevis passage af FHB.

Det næste der kommer er konkurrencepassage.

4. Konkurrencepassage

Indledning.

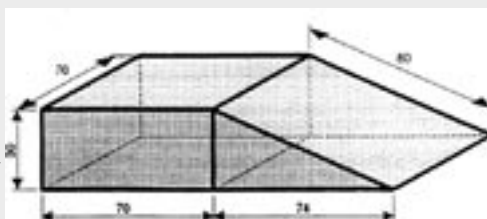
Konkurrencepassage er ikke obligatorisk i den første samlede uddannelse og må derfor først indøves i den sidste del af uddannelsen, når de grundlæggende teknikker beherskes og den fysiske træningstilstand er god. De fleste teknikker fra den grundlæggende passage kan også bruges ved konkurrencepassage, dog er tempoet højere. Ved det efterfølgende beskrives nogle teknikker som bruges ved konkurrencepassage ud over de grundlæggende passageteknikker.

Regler for kvinder.

Samme regler som for herrer, med følgende ændringer:

Følgende FH skal ikke passeres, nr. 1, 8 12 og 16.

Ved passage af FH nr. 10, 15 og 17 skal en tilløbsskammel benyttes på hver bane.



Tilløbsskamlerne er en del af banen og må ikke flyttes når kvindelige deltager løber.

4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 1.

Rebstigen.

a. Teknik:

Klatre op. Ved passage af overliggeren, placeres begge hænder på overliggeren, og der sættes af fra et trin således, at kroppen ligger på overliggeren med benet ude til siden og vristen danner krog. En hånd fatter i øverste- eller næstøverste trin, og der skubbes fra med hænderne således, at man lander i løberetningen (dykspring).



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 2.

Dobbelt bom.

a. Teknik:

Hænderne fatter på bommene, en fod på den lave bom den anden ned at røre jorden. Efter berøring springes over den høje bom.



FH nr. 3.

Hoptråd.

a. Teknik:

Der løbes med enkeltfodsaftsæt over trådene, hvor benet i svævefasen føres ud til siden. Kroppen meget fremover og der trækkes med armene (krydsningsprincippet).



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 4.

Krybetråd.

a. Teknik:

Ved indgangen svinges armene ud til siden, og der søges fremad -nedad. Der kravles med underbøjet tåspids og armene ude til siden. Træk vejret normalt og pust kraftigt ud.



FH nr. 5.

Vadested.

a. Teknik:

Tempoet holdes og stenene rammes med fodballen.



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 6.

Svensk barre.

a. Teknik:

Tempoet sættes lidt ned og man springer op på den nederste bom og hænderne på den øverste bom. Et kraftigt afsæt således, at kroppen kommer op at ligge på overliggeren, derefter dykspring som ved FH nr. 1.

Der landes i løberetningen.



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 7.

Balancebom.

a. Teknik:

Tempoet holdes. Første skridt er på det skrå stykke, næste skridt er på det flade stykke. Balancen holdes ved at holde armene ud til siden og se fremad. Nedspring med landing på et ben.



FH nr. 8.

Klippevæg.

a. Teknik:

Tempoet øges. Der løbes op ad FH med tyngdepunktet langt fremme, med eller uden brug af tovet. På toppen placeres hænderne ude til siden og benene svinges til modsatte side (lavt løbespring).



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 9.

Over/under.

a. Teknik:

Moderat tempo hen til FH. Begge hænder fatter om bommen og der springes over bommen uden at benene rører bommen.

Der sættes af med hænderne således, at man lander tæt ved den lave bom og med spredte ben.

Herefter ind under den lave bom, et langt skridt frem, hænderne på den næste bom, trække sig op og springe over, som ved den første bom osv.



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 10.

Irske bæk.

a. Teknik:

Moderat tempo hen til FH. Enkeltfodsafsæt, en hånd fatter i forkanten af bænken (samme som afsætsbenet) og den anden hånd fatter i bagkanten. Afsætsbenet svinges op på bænken, nakken tilbage og kroppen tæt på bænken. Herefter krydses forreste hånd over bageste hånd og kroppen trækkes op over bænken. Det bagerste ben føres ind under kroppen og frem og der landes på et eller to ben.



Kvinder har en skammel til hjælp, i forbindelse med passagen.

4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 10. Irske bæk. (Fortsat)

- b. Teknik: Moderat tempo hen til FH. Kraftigt dobbeltfods-afsæt, begge hænder fatter i bageste kant og der støttes på underarmene. Benene svinges ud til siden, og der trækkes med armene. Landing på et eller to ben.



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 11. Hundehul.

- a. Teknik: Lidt før glidepladen tages et kraftfuldt enkelt fodsafsæt fremad, nedad med armene strakt frem, evt. med blusen trukket ned, således at man glider hele vejen igennem hundehullet.



FH nr. 12. Firebom.

- a. Teknik: Tempoet øges og der løbes op over bommene. Sidste bom passeres med et lavt løbespring.



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 13. Banket med grav.

- a. Teknik: Tempoet øget og der løbes op ad banketten, idet der søges lavt over FH.
På toppen udføres et lavt løbespring eller et enkeltfodsafsæt.
Landing så langt fremme i graven som muligt.



FH nr. 14. Lille mur.

- a. Teknik: Lavt løbespring.

Intet billede

4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 15. Sukkenes dal.

- a. Teknik: Tempoet sættes lidt ned, og nedspringet gøres så lavt som muligt, evt. med et lavt løbespring. For at komme op igen udføres et enkeltfods- eller dobbeltfodsafsæt. På kanten stemmer man sig op, evt. på underarmen, trækker benet op under sig og vægten fremad.



Kvinder har en skammel til hjælp, i forbindelse med passagen.

4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 16. Rudestige.

- a. Teknik: Tempoet sættes lidt ned, der springes op på andet trin, hænderne på de lodrette stænger eller på trinene og der løbes op - kik op. Resten af passagen er som ved FH nr. 1 (dykspring).



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 17. 2 meter mur.

- a. Teknik: Tempoet øges, og der springes op på muren med et enkeltfodsafsæt hvor den modsatte fod rammer muren med ydersiden af foden. På kanten stemmer man sig op, evt. på underarmen, benet ud til siden og muren passeres med et lavt løbespring, landing i løberetningen.



Kvinder har en skammel til hjælp, i forbindelse med passagen.

4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 18.

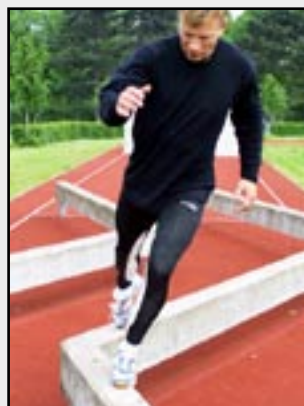
Zig-zag bom.

a. Teknik:

Tempoet sættes lidt ned og der springes langt ind på bommen.

Balancen findes, evt. ved at tage armene ud til siden, der "skæres hjørner af" og tempoet øges på den sidste bom.

Der sættes tidligt fra på bommen således, at man lander ude over stregen.



4. Konkurrencepassage (fortsat)

FH nr. 19.

Labyrint.

a. Teknik:

Der løbes gennem FH. I svingene fatter hænderne i røret og kroppen svinges rundt. Tempoet øges til sidst.



FH nr. 20.

Tre mure.

a. Teknik:

Tempoet øges og murene passeres med lavt løbespring og med så få skridt mellem murene som overhovedet muligt.





Udgivet af:
Forsvarsakademiet
© Center for Idræt

Produceret af:
Forsvarsakademiet
Center for Fjernundervisning

Tryk:
Flådestation Korsør