



FORTBILDNING I HÖJDHOPP

HOPPSKOLNING

Bengt Jönsson
B Jönssons Idrottskonsult

www.bjik.nu
bengt.jonsson@bjik.nu

HOPPSKOLNINGSÖVNINGAR

Steghopp

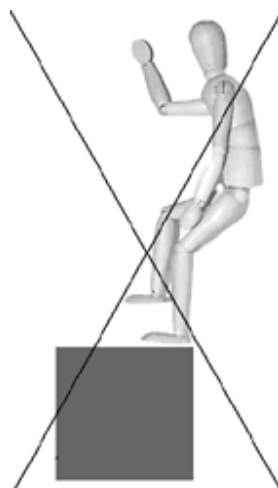
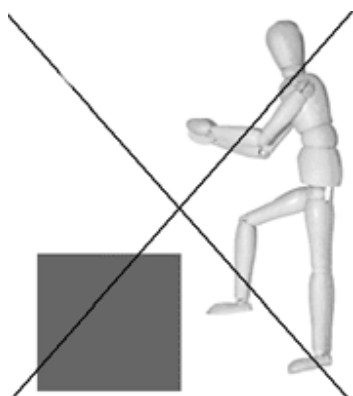
Kriterier för ett bra steghopp

- Accelererande anlöpning mot upphoppet, 3 – 6 steg
- Aktiv isättning av hoppbenet
- Kort markkontakt
- Fullständig sträckning i hoppbenet och överkroppen
- Snabbt fram-upp pendlande av knä och arm/ar
- Säker landning på pendelbenet eller upphoppetsbenet



Vanliga fel vid steghopp

- För hög ansatsfart
- För nära/långt ifrån plinten
- Dålig kroppshållning
- Ej aktiv isättning, kliver upp



Dåligt pendelarbete med knä och armar

FLER HOPPSKOLNINGS ÖVNINGAR

Steghopp med kurvlöpning mot plint

Kort ansats i kurva

Upphopp till tvärställd plint

Steghopp mot redskap

Upphopp mot t ex basketkorg, bommar, ribba etc.

Steghopp över häckar

Relativt låga häckar

Kan hoppas i serier med t ex 4 häckar i rad, avstånd 6-8 meter

Upphopp med dubbelstuds

Enbart upphoppsbenet.

Dubbel eller enkel armpendling.

Sträckt kroppsposition och armar och axlar.



Pendelben över häckar

Relativt höga häckar

Upphopp vid sidan av häcken, endast pendelbenet går över häcken

Kan hoppas i serier med t ex 4 häckar i rad, avstånd 3 - 5 meter

Upphopp med rotation 180°

Dubbel eller enkel armpendling.

Sträckt kroppsposition och armar.

Landa på båda benen med armarna och axlarna uppåt sträckta.

TEKNIKNÄRA ÖVNINGAR

Saxhopp med betoning på...

Uppsträckt överkropp
Aktivt arbete med arm/armar
Pendelben

Flopp med betoning på...

Uppsträckt överkropp
Aktivt arbete med arm/armar
Uppsträckt arm i ansatsen
Pendelben
Ribbpassagen, höft/huvud

Flopp med betoning på...

Nästsista steget, (impulssteget)
Använd ett märke/ribba/matta att gå över på steget

Flopp med betoning på...

Rytmen i ansatsen
Jämn övergång och form på kurvan

LÖPNING

Koordinationslöpning

Skipping
Skipping över småhäckar
Skipping med utlöpning

Löpning i åttor

Sträckt kroppshållning, inåtlutning
Jämn övergång vid byte av lutning

Löpning i cirkel

Aktiva isättningar
Sträckt kroppshållning, inåtlutning
(Mittcirkeln på fotbollsplanen)

Löpning i kurva

Sträckt kroppshållning, inåtlutning
Extremt aktiva isättningar
Håll kurvans bana hela vägen

Ansatslöpning mot höjdhoppställning

Sträckt kroppshållning, inåtlutning
Håll kurvans bana

