



# FORTBILDNING I HÖJDHOPP

TEKNIK

Bengt Jönsson  
B Jönssons Idrottskonsult

[www.bjik.nu](http://www.bjik.nu)  
[bengt.jonsson@bjik.nu](mailto:bengt.jonsson@bjik.nu)

# TEKNIK

## Höjdhoppet består av fyra faser.

Ansatsen skapar hastighet för att ge så stor vertikal kraft som möjligt i upphoppet. Ribbpassagen avgörs till största del i upphoppet, d v s ett bra upphopp ger en bra passage över ribban. Efter upphoppet kan man inte förändra kpt´s rörelsebana, däremot går det att förändra kroppens lemmar för att få en så optimal ribbpassage som möjligt. Landningen är sekundär, ner kommer man alltid. Viktigt är dock i unga år att lära sig att dämpa landningen.

- **Ansats**
- **Upphopp**
- **Ribbpassage**
- **Landning**

# ANSATSEN

## Löpning

Optimal hastighet - ej maximal  
Sträckt, upprest löpning  
Högsta hastighet i de tre sista stegen  
Ansatsrytmen stegrande, aktiva isättningar  
Fotisättning på främre foten, ej tå

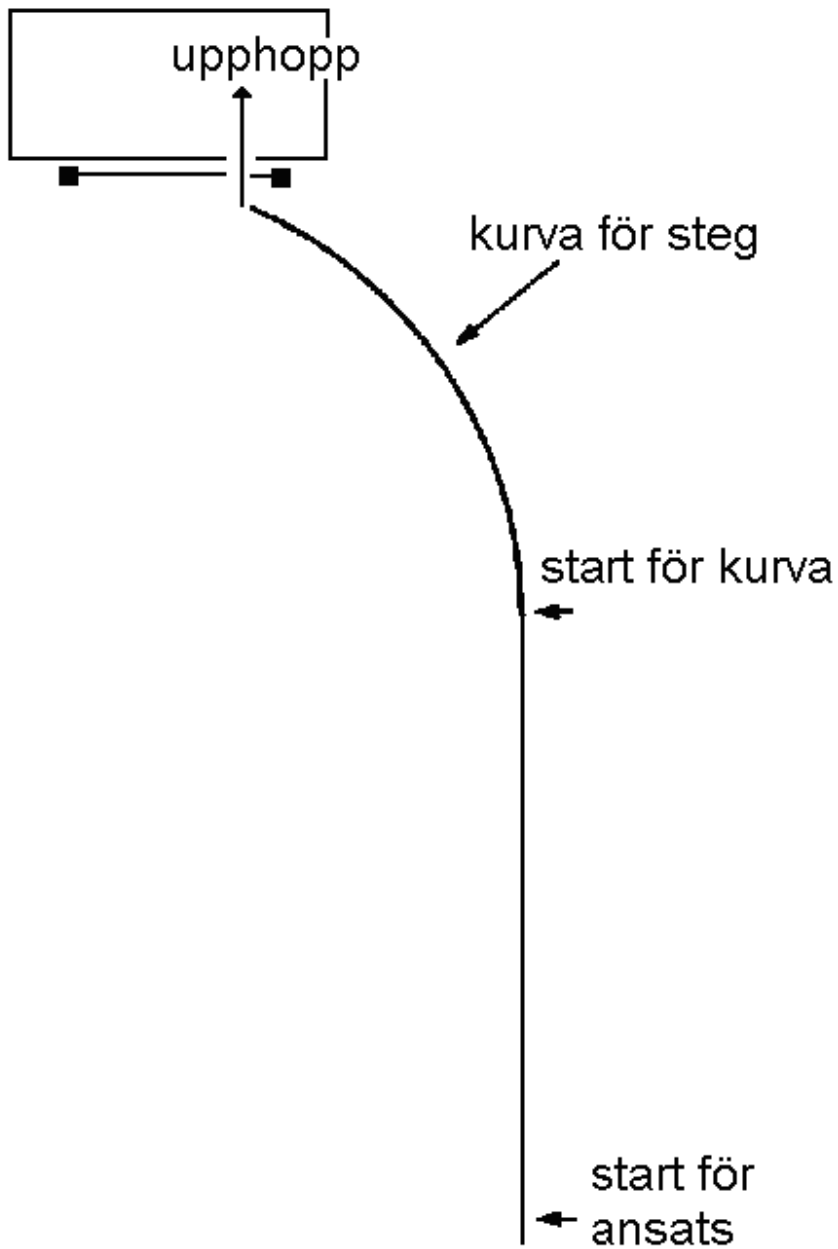
## Rörelseriktning

J-formad ansats  
Inåtlutning i kurvan  
Impulssteg i näst sista steget  
3-6 meter ut från stolpen  
6-12 stegs ansatslängd  
Igångsättning: stående, gående eller trippande

## Upphopps position

Infallsvinkel ca  $30^\circ$   
Avstånd till ribba ca 0,7 – 1,5 meter  
Foten i kroppens riktning  
Lutning från ribban  
Bakåtlutning

# ANSATSENS FORM



# UPPHOPPET

## **Markkontakt/Isättning**

Liten eftergift i knäled vid isättning

Stämkraft

Muskelmotstånd i upphoppet skall vara stort

## **Peldelarbete**

Ben, armar (enkel eller dubbel)

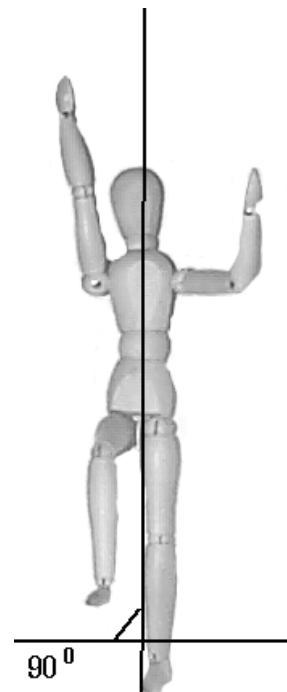
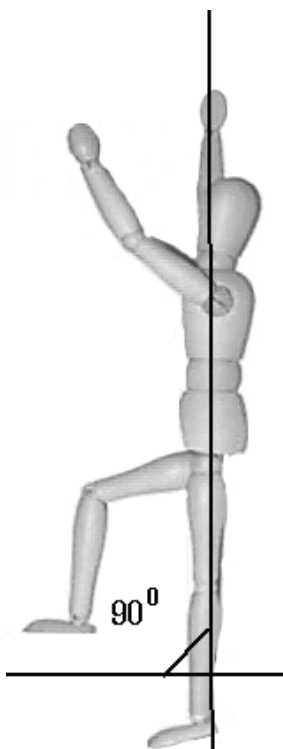
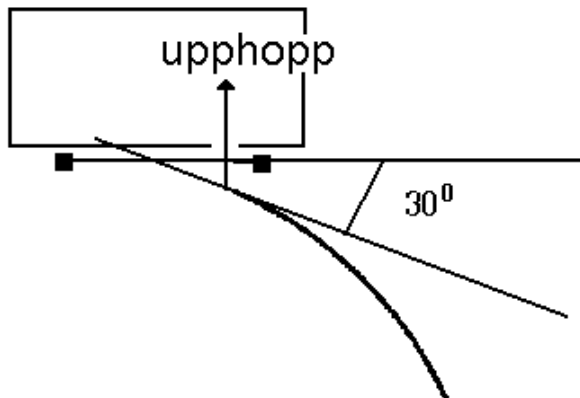
Sträckning

Fotled, knäled, höftled och axel

## **Riktning**

90° vertikalt när kroppen lämnar marken

## UPPHOPPETS RIKTNINGAR



## RIBBPASSAGE

“

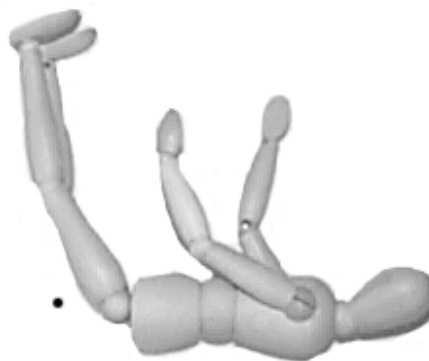
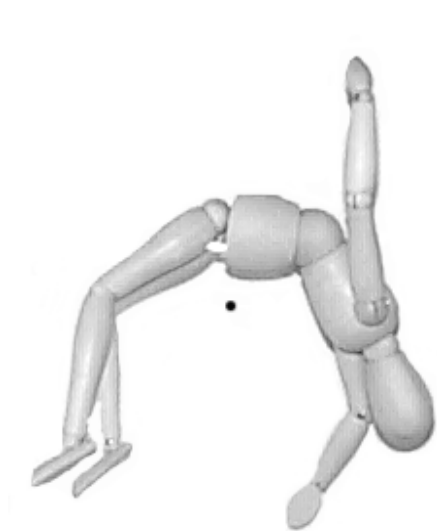
”

Efter kroppen lämnat marken går det inte att förändra kroppstyngdpunktens bana

### Arm och huvud

Dras aktivt nedåt för att höja höften.

Höjs för att flyta benen uppåt när höften passerat ribban .



# LANDNING

## **Delade ben**

Speciellt viktigt i ungdomsår att tänka på för hakans skull.

## **Landa på ryggen**

Ta emot med armar för att minska dämpningen.

## KÄNNETÄCKEN FÖR EN BRA FLOPPTEKNIK

- Optimal ansatslängd 6 till 8 steg
- Likvärdig hastighetsutveckling
- Koordinativ löpning, sträckt hållning, höga knälyft, aktiva armar
- Flytande övergång i kurvan
- Utpräglad inåtlutning i kurvan
- Lätt frekvenshöjning under kurvlopningen
- Gradvis upprätning av överkroppen
- Lätt nedsjunkning av kroppstyngdpunkten på näst sista steget
- Näst sista markkontakten på hela foten
- Likmässig förberedelse för arminsatsen
- Medelavstånd för isättning vid upphoppet
- Hoppfotens isättning över hälen mot hela foten i
- Kort upphoppskontakt
- Snabbt pendelarbete med knä och armar
- Pendelben parallell med ribban
- Fullständig sträckning av hoppben och överkropp
- Pendelbenet sjunker med stigandet
- Ledande arm och huvud styr ribbpassagen
- Översträckning av höft ända fram till höften passerat ribban
- Höjning av benen till L-position genom att höja huvudet
- Säker landning

## TYPISKA FEL OCH BRISTER FÖR UNGDOMAR

### Orsaker och korrektur

FEL	MÖJLIGA ORSAKER	KORREKTUR
Ansatsen stämmer inte	Felaktigt ansatsmärke	Mäta ut ny ansats
	Fel ben	Byt ben vid starten
	Kurvan för snäv/vid	Löpkoordination
	Olika steglängd/fart	“
Hoppet blir för flackt	För snabb ansats	Sänk farten i ansatsen
	Ingen upprätning	Löp mer sträckt
	Upphoppet långt ifrån	Korta ansatsen
	Rörelseföreställningen är falsk	Saxhopp
Hoppet blir för brant	Starkt stäm och för upprätt	Kortare sista steg
	Upphoppet för nära	Förläng ansatsen
Lägger sig in mot mattan	Sidosteppar	Kort upphopp, låga höjder
	Kurvlöpning utan lutning	Ansatslöpning
	Dålig bälstyrka	Stärk bålmskulatur
	Upphoppet långt ifrån	Korta ansatsen
	Rädd	Många hopp på låg höjd, mjuk ribba, gummi
Sitter över ribban	För brant hopp	Förkorta upphoppssteget
	Höjden erhålles förtidigt	Hopp på längden
	För tidigt lyftande av benen	Stående flopp
	Bälstyrka fattas	Ruggmuskelträning
	Bättre pendelknä	Hoppskolning
Ligger fel i luften	Frångår kurvan näst sista steget	Ansatslöpning
	Upphoppsomvridning	Pendelbenet vrids mer eller mindre inåt
	För lite pendelbensinsats	“