

STAV FÖR NYBÖRJARE

TYBBLELUNDSHALLEN

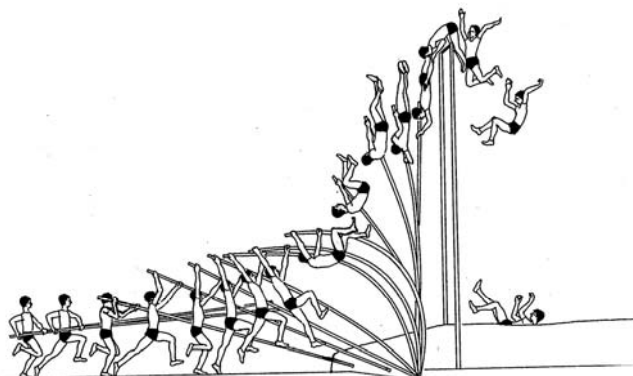
2013-03-20



STAV FÖR NYBÖRJARE



STAV FÖR NYBÖRJARE



STAV FÖR NYBÖRJARE

Fatta staven
Löpa med staven
Hänga på staven
Stavisättning
Hoppa stav
Styrkeövningar



FATTA STAVEN

- Lägg staven på höger axel
- Fatta höger hand på staven mot axeln
- Lägg ner vänstra handen på staven, så långt ner man når utan att vrida överkroppen (Detta bör ge en bredd mellan händerna på 45-50 cm)
- Vrid ner staven så att höger hand är vid höften
- Lyft upp staven till ca 45 graders lutning



LÖPA MED STAVEN

Det är mycket viktigt att lära sig springa bra med staven.

- Kroppen skall vara upprätt
- Knälyften höga
- Fotisättningarna aktiva
- Löpningen avslappnas
- Staven utan onödiga rörelser



LÖPA MED STAVEN

- Löpskolning (ex tripping, hälkick, skipping)



- Stegringslopp ca 30 meter



HÄNGA PÅ STAVEN

Vid samtliga övningar är det mycket viktigt att man hoppar/hänger med helt rak hö arm.

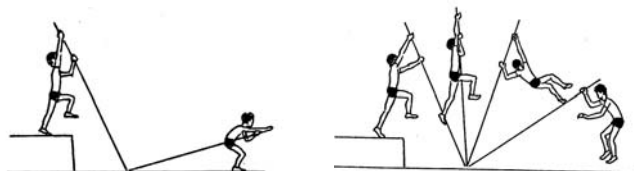
Hö arm får ej böjas innan kroppen har passerat staven.

Vid alla övningar är det mycket viktigt att man hoppar upp på rätt fot samt att man hoppar på rätt sida staven!!!!



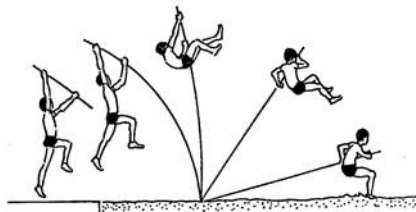
HÄNGA PÅ STAVEN

- Från plint med 2 stegs ansats (landa i bädd)
 1. Landa på fötter
 2. Landa på rygg
 3. Med vändning, landa på fötter eller rygg



HÄNGA PÅ STAVEN

- Stavisättning i sand, landa på fötter



STAVISÄTTNING

Stavisättningen skall ske med helt raka armar.

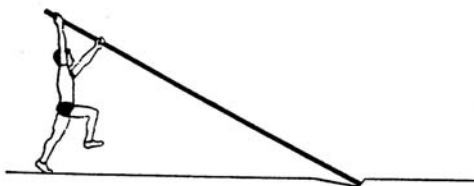
Bägge armarna skall tryckas uppåt.

Höger hand rakt ovanför upphoppsfoten.



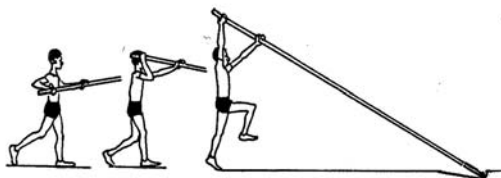
STAVISÄTTNING

- Stående tryck med staven i lådan



STAVISÄTTNING

- Isättningar med 3 gångsteg
När det är ett steg kvar är det viktigt att vä arm är rak och hö arm är vid örat.



HOPPA MED STAVEN

Det är noga att hopparen har ett ansatsmärke vid varje hopp.

Ansatsen skall påbörjas stående vid ansatsmärket.

Ansatsen tas ut genom att hopparen tar ut upphoppet och därefter tar x antal långa steg bakåt och därefter sätter ut ansatsmärket.



HOPPA MED STAVEN

Följande övningar utan ribba/gummiband

- 2 steg landa på fötter
- 4 steg landa på fötter
- 4 steg landa på rygg
- 6 steg landa på rygg
- 8 steg landa på rygg



HOPPA MED STAVEN

Följande övningar med gummiband, ställningen placeras ca 50cm bakom nollpunkten

- 8 steg
- 10 steg
- 12 steg

Innan hopparen ökar sin ansats är det viktigt att han/hon klarar av den kortare ansatsen



HOPPA MED STAVEN

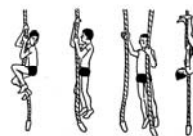
Var noga med följande:

- Acceleration i slutet på ansatsen
- Tidig stavisättning
- Högt kroppsläge samt raka armar vid isättning
- Kolla upphoppsfoten
- Spring igenom upphoppet (ej stämpla)

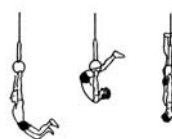


STYRKEÖVNINGAR

- Klättra i rep



- Pendlingar i ringar

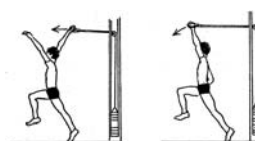


- Kullerbytta bakåt till handstående



STYRKEÖVNINGAR

- Armdrag i dragapparat



- Pendlingar i barr

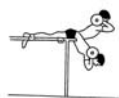


- Armgång i barr



STYRKEÖVNINGAR

- Bålstyrka



- Handstående
- Gång på händer



- Skottkärra



VÅGA PROVA I ER GRUPP!

