



Grenskola stav

Under fyra torsdagar med start den 19 januari anordnar Gotland-Stockholms friidrottsförbund en grenskola i Stavhopp (samtidigt går även en i Längd-tresteg ledd av mycket kunniga Annika Sandström).

Första träffen var en djupdykning i biomekanik, regler och rörelselära inom stavhopp. Allt från grepp, fattning, upphopp, C-läge, pendel, kroppsuträkning till ribbpassage och landning gick igenom. Filmer och bilder visades för varje delmoment.

Det andra tillfället var praktik med fokus på hoppning med kort ansats. Framförallt de sista mycket viktiga tre stegen. Tränarna delades in i olika grupper med några aktiva var att titta på, analysera och diskutera med.

På ynka två timmar hann vi med mycket, förutom det viktigaste, skratt och stavhoppsglädje.

Tror vi alla tränare var mäktat imponerade av hur lätt de aktiva lärde sig grenkullebyttor, handstansnedrull, "flickisar", huvudvolter och massa annat som hör stavhoppsvärlden till. Stavhopparen Carl-Einar Söderström Eskonniemi visade först de olika momenten, sen följde en "svans" av härliga stavhoppssungdomar.

Tredje tillfället blir hoppning med full ansats och övningar i gymnastikräck, (kipar, hjulomsväng, pendlar). På stavhoppsmattan ska vi bland annat träna yagodiner och att fälla staven i rätt läge samt ha "maxfart" vid upphoppet (optimal fart).

Grenskolorna blir snabbt fulla, så även denna. En härlig känsla med nästan 30 stavhoppssentusiaster samlade kring A-mattan i Sätra friidrottshall (15 tränare och 13 aktiva från sex olika klubbar).

Frågor om grenskolorna besvaras av Verksamhetsansvarig Bo Wikmark.