

Steglengde

GENERELT OM STEGLENGDE

Når steglengde trenes i begynnelsen er det oftest meget lettere for utøveren å trene dette samtidig med svingtrening.

Husk - stegene øker i lengde, 1. steg skal være kort, ca. 2 fot målt med dine egne sko.

Tilløpet bør være mykt og glidende - i jevn rytme.

De aller fleste har en tendens til å ha for langt tilløp nettopp på grunn av at ikke steglengden øker, men at man starter direkte med lange steg. Dette fører til et urytmisk tilløp, som skaper vanskeligheter med repeterbarheten og presisjon.

OPPMÅLING AV STEGLENGDEN.

Gå til overtrampslinjen, stå med hælen mot linjen og gå 12 1/2 fot og snu.

Sett et merke foran tåen. Dette blir startpunktet!

Gå så 2 fot frem og sett et nytt merke foran tåen.

Gå 2 1/2 fot og sett et merke foran tåen 3-4 staver til venstr.

Gå 3 fot og sett et merke foran tåen på samme stav som ved starten.

Siste steg skal være 3 1/2 fot + gli og markeres veldig sjelden.

Tren sving og steglengde ved å følge med om utøveren greier å gå etter den oppmerkede steglengden. Få utøveren selv til å se om de går riktig, eller se ned på føttene/markeringene selv.

FASIT FOR TILLØPET (med fotmetode)

1. steg = 2 fot
2. steg = 2 1/2 fot
3. steg = 3 fot
4. steg = 3 1/2 fot + 1 1/2 fot gli

Oversikten overstemmer i teorien, men vær oppmerksom på små personer med store skonummer/store personer med små skonummer! (Det er benlengden som til sist er avgjørende!)

STEGLENGDE I FORHOLD TIL SPILLERENS HØYDE, eksakt steglengdsmetode!

FFM = foran fremste merkerad

BFM = bak fremste merkerad

Høyde	Start	1.e steg	2.e steg	3.e steg	4.e steg + gli
130 cm	78 cm ffm	39 cm	48 cm	57 cm	66 cm + gli
135 cm	69 cm ffm	40,5 cm	50 cm	59,5 cm	69 cm + gli
140 cm	60 cm ffm	42 cm	52 cm	62 cm	72 cm + gli
145 cm	51 cm ffm	43,5 cm	54 cm	64,5 cm	75 cm + gli
150 cm	42 cm ffm	45 cm	56 cm	67 cm	78 cm + gli
155 cm	33 cm ffm	46,5 cm	58 cm	69,5 cm	81 cm + gli
160 cm	24 cm ffm	48 cm	60 cm	72 cm	84 cm + gli
165 cm	15 cm ffm	49,5 cm	62 cm	74,5 cm	87 cm + gli
170 cm	6 cm ffm	51 cm	64 cm	77 cm	90 cm + gli
175 cm	3 cm bfm	52,5 cm	66 cm	79,5 cm	93 cm + gli
180 cm	12 cm bfm	54 cm	68 cm	82 cm	96 cm + gli
185 cm	21 cm bfm	55,5 cm	70 cm	84,5 cm	99 cm + gli
190 cm	30 cm bfm	57 cm	72 cm	87 cm	102 cm + gli
195 cm	39 cm bfm	58,5 cm	74 cm	89,5 cm	105 cm + gli
200 cm	48 cm bfm	60 cm	76 cm	92 cm	108 cm + gli

Steglengde

NB! Det finnes en del ny laminat som har 3 rader med merkerader. For at det ska bli rett må de 2 bakre radene brukes!

Som det vises av tabellen, skiller det 18 cm pr. 10 cm høyde i startposisjon, og 3 cm pr. 10 cm kroppshøyde i 1. steg.

Gjennom dette så er det en enkel matematikk for å regne ut forholdene for vær 5 cm i lengde. Spillere hører til i den gruppen som ligger nærmest deres høyde.

NB! VÆR VARSOM MED KONSEKVENT BRUK AV TABELLEN HOS UNGE SPILLERE!

NB!

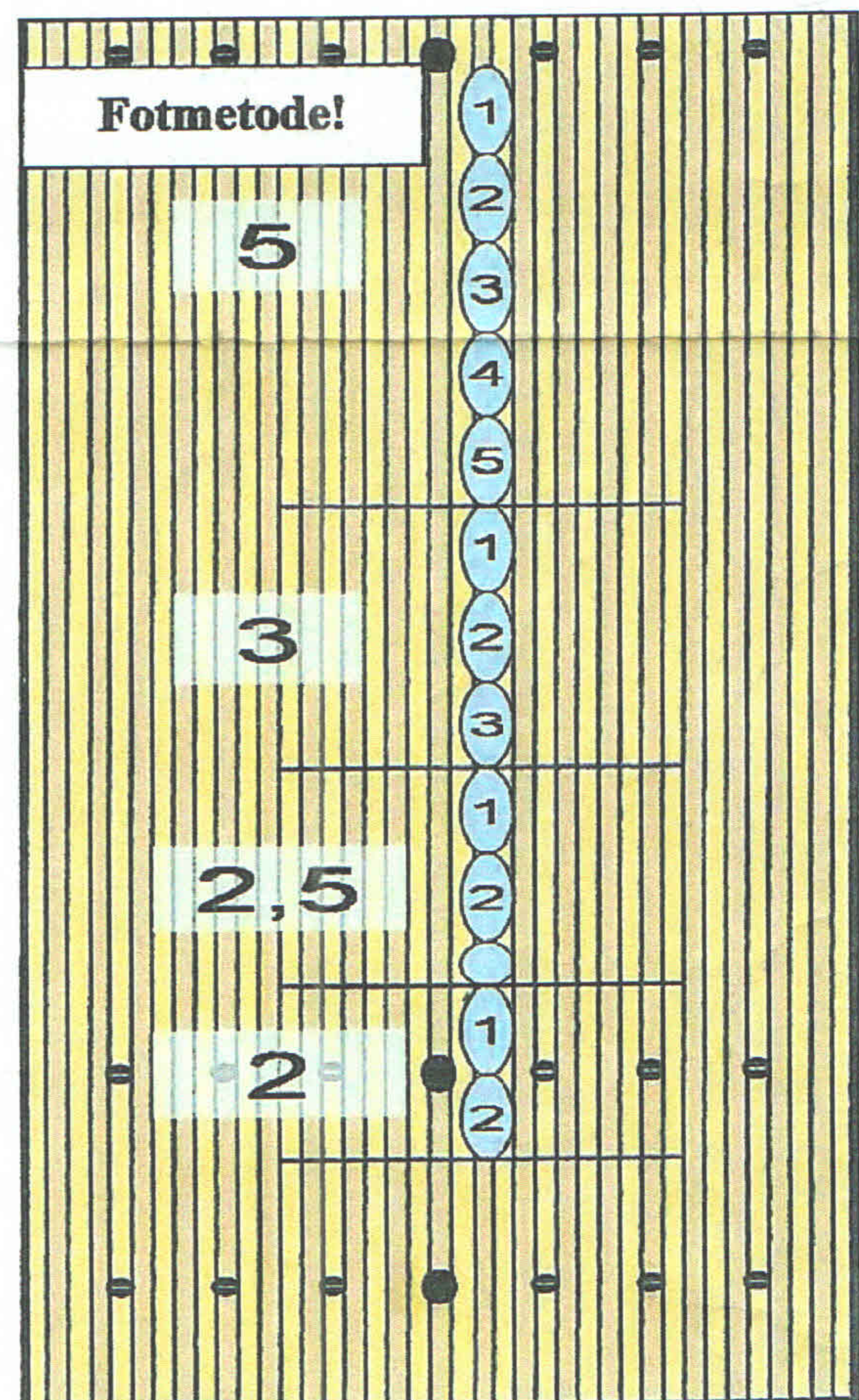
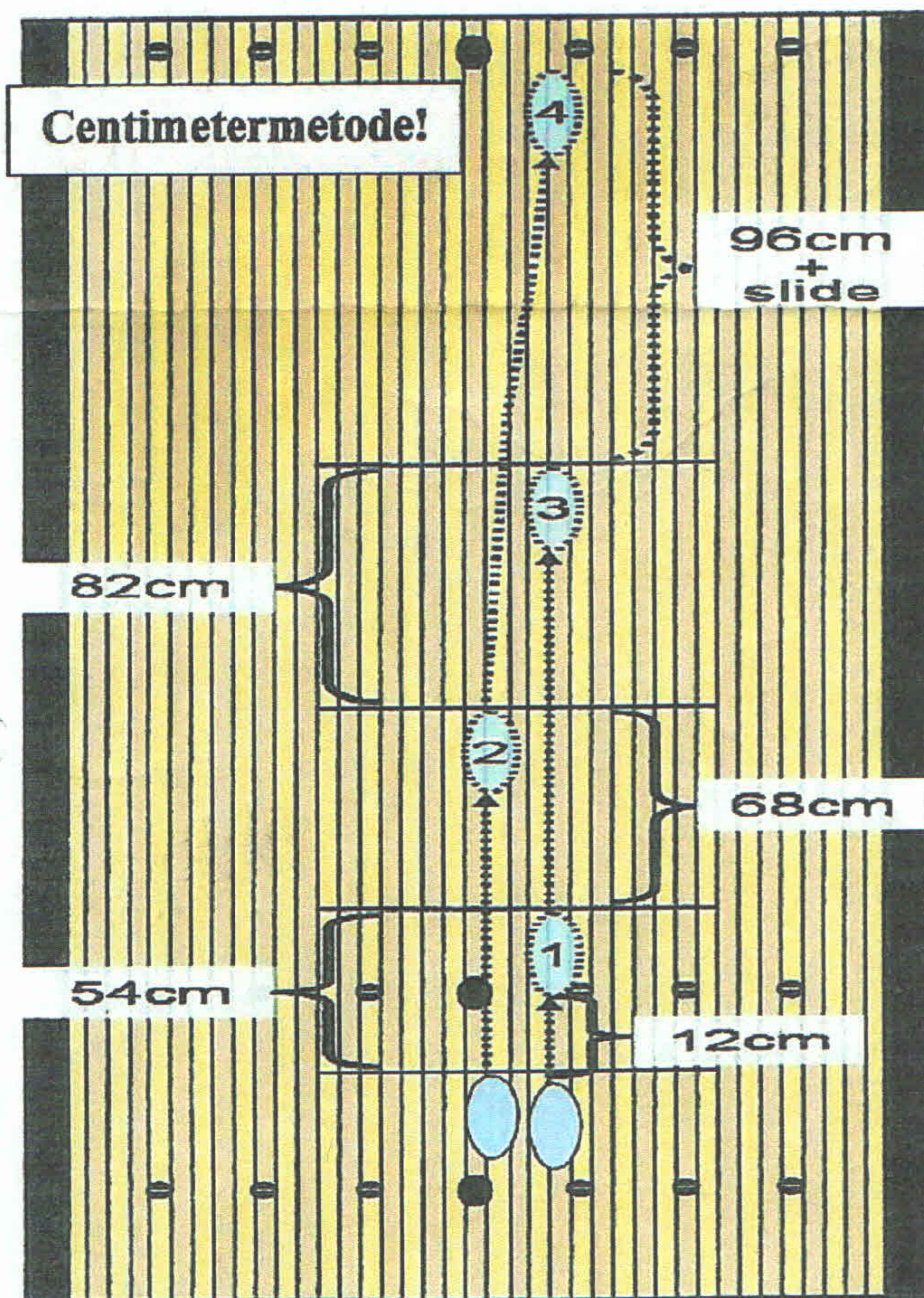
Hvis en spiller bruker 5 stegs tilløp må det gjøres en beregning bakover i tilløpet for at få de rette målene.

Eks.

175 cm	3 cm bfm	52,5 cm	66 cm	79,5 cm	93 cm + gli
--------	----------	---------	-------	---------	-------------

For 5 stegs tilløp med samme spillere blir det:

175cm	42 cm bfm	39cm	52,5cm	66cm	79,5cm	93cm + gli
-------	-----------	------	--------	------	--------	------------



Fotplassering.

- Ofte kan man se spillere sette føttene fremfor hverandre og neste felle seg selv. Hvis føttene settes på denne måten skaper det ofte en meget ustabil overkropp og presisjonen, slipp og kulehastigheten blir meget lidende.
- Bruk en tape for at markere en rett linje fra din utgangsposisjon og frem til hvor ditt nest siste steg ender opp.
- Nå kan du velge om du vill ha denne tapen mellom føttene eller på ene siden av føttene.
- Uansett stiller du opp som vanlig og gjennomfører kastet som vanlig med et unntak:
 - Du må se ned på føttene og følle streken i tilløpet.
- Du merker nå at det ikke er helt lett å gjøre dette uten at føttene hamner "ur kurs". Dette kommer ofte av at du i ditt "normale" tilløp må kompensere med overkroppen og svingen for å nå ditt mål.

