

# Svensk friidrotts utbildningsstege 1: KULA

---

## KULA: Gemensamt för rotationsteknik och glidteknik

### Inledning

I kulstötning finns två vitt skilda tekniker, glidstil, eller också kallat O'Brien-stil, och rotationsstil. På elitnivå är rotationsstilen något vanligare på manliga sidan och glidstilen vanligast på kvinnliga sidan. Anledningar till vilken stil man väljer är flera, bland annat kroppsstorlek, neuromuskulära faktorer, känsla för den ena eller andra tekniken. Rotation tenderar att vara lite mer så att säga demokratisk så till vida att det förekommer flera olika kroppstyper på elitnivå, framförallt är det fler relativt sett kortväxta som använder sig av rotation. Oavsett vilken stil man väljer att använda sig av är kula en gren som kräver mycket explosivitet och styrka för att för att kunna utföra tekniken korrekt och stöta riktigt långt. Det är viktigt att alla får prova på båda stilarna för att hitta den stil som passar den enskilde bäst. Som sagt ovan, glidstil kräver en viss muskulär styrka för att kunna utföra den korrekt och därför är det vanligt att förenklade variationer eller förberedande övningsrörelser används på tävling i barn och ungdomsår.

### Generella punkter

- Om man använder sig av rotationstekniken är rotationsvana är bra att skaffa sig genom olika allmänna övningar
- Anpassa kulvikten till vad den aktive klarar av att utföra med bra teknik. Håll inte fast vid tävlingskulans vikt vid träning.
- Använd helst skor med flat, jämn sula
- Säkerhet - se till att ingen rör sig i området där kulan kan slå ner
- Faciliteter - om ingen fullstor yta finns för kulstötning går det utmärkt att stöta genom att spanna upp presenning eller nät och stöta i
- Logistik - tänk på olika sätt att bedriva kulträning. Inomhus, utomhus, gympasal, stranden, skogen, etc. Fokus ska vara på mycket aktivitet per tidsenhet hos yngre.
- Fokus på hela stöten, uppmuntra till att härma!
- Se till att alltid avsluta passen med hela stötar där man försöker stöta långt och mät vilket är bra för motivationen.
- Uppmuntra en som börjar med rotation att använda Syafrikan i början och bli duktig på det!
- Om ingen fullstor yta finns för kulträning inomhus måste "wowandet" fokuseras på under utomhussäsongen för att få se redskapet flyga och därigenom motivera ungdomar till fortsatt träning.
- Behärska olika situationer och förhållanden, tex väder
- Det är sannolikt att man blir bättre ju mer man stötar om man tränar på rätt sätt att stöta
- Tänk på syftet med stötpasset. Fastna inte i mellanmjölk och bli halvbra på mycket. Håll fokus!

### Tekniska punkter, gemensamma för glid- och rotationsstil

1. Grepp och placering av kulan
2. Stötrörelsen
3. Stående stöt/utstöt - stöt med höger ben

## Drillar, gemensamma för glid- och rotationsstil

### Hur håller man kulan, var den ska placeras och armbågens placering och rörelse

- Kulan vilar på övre delen av handflatan, ungefär mitt emot knogarna på ovasidan, och de tre mellersta fingrarna, och stabiliseras av tummen och lillfingret. I utstöten är fingrarna det sista som rör kulan
- Kulan ska placeras och pressas/tryckas mot halsen och hållas i kontakt med halsen till utstöten början. Var kulan placeras på halsen kan variera, från under käkens mitt till nästan bakom örat, dock det senare mest hos rätt avancerade rotationskultötare. Handflatan ska vara riktad i stötriktningen, inte uppåt
- Armbågen ska normalt hållas i nivå med axellinjen eller något över. Det är viktigt att armbågen behålls i samma vinkel mot kroppen genom hela utstöten. Det vanligaste problemet är att den sänks, framförallt hos nybörjare
- Kulan ska stötas, dvs. armbågen ska vara rakt bakom kulan i stötriktningen (ej kast) när kulan släpps. Att hålla upp och ut armbågen är ett bra sätt att undvika att kulan kastas.

### DRILL 1: Stöt upp i luften

- Kulan vilar inte mot halsen i utgångspositionen i denna övning. Handen är i det fallet under kulan och handen ovanför axeln. Handflatan uppåt
- Svikta i knäna
- Sträck benen och kroppen och stöt uppåt
- Akta huvudet!!!

### DRILL 2: Stöt ner i marken

- Böj framåt
- Vrid överkroppen så att höger armbåge pekar uppåt
- Vrid tillbaka överkroppen och stöt
- När kulan lämnat handen ska handflatan peka bort åt höger

### DRILL 3: Frontalstöt

- Stå med fötterna drygt axelbrett isär med tårna pekandes i stötriktningen.
- Flytta kroppsvikten till höger ben och vrid överkropp och blick bakåt.
- För över kroppsvikten mot vänster ben samtidigt som du sträcker vänster ben och stöt
- Kulan stöts framåt/uppåt.
- Övningen kan också göras "tvåhands" med medicinboll, över en ribba eller mot tränarens hand

### DRILL 4: Stående stöt

- För att hitta rätt utgångsposition och att göra en stöt, följ "Steg 1-2-3-4-metoden". Med upprätt utgångsläge, fötterna ihop och vänster kroppssida mot stötriktningen:
  1. Lägg kulan mot halsen
  2. Vrid axlarna och blicken 90 grader ifrån stötriktningen.
  3. Stig ut med höger ben (vänster fots tår i linje med hålfoten på höger fot) och böj knät
  4. Roter/tryck höger ben/höft/bröst framåt och tryck med vänster ben uppåt. Stöt!
- I början kan det vara svårt att få känsla för rörelsen om man vrider axlar 90 grader, då kan man börja med mindre vridning
- Handflatan ska vara riktad 90 grader åt sidan med tummen pekandes neråt kort efter att kulan lämnat fingrarna
- För att avgöra om man har kroppstyngdpunkten på rätt ställe i slagläget kan man efter man "stigit ut med höger ben och böjt knät" släppa kulan rakt ner i marken. Om kulan landar precis bakom höger fot ligger tyngdpunkten rätt

- Stående stöt kan tränas med målet att stöta över tex en höjdhoppsribba som tränaren håller i med målet att träna in kroppssträck. Optimal utstötsvinkel är 35 – 41 grader.

## KULA: Glidteknik

### Tekniska punkter

1. Ansats - förberedande glidövningar
2. Vana vid att röra sig baklänges
3. Höftens läge

### Drillar

#### DRILL 1: Stegansats grund

*(Denna teknik bör endast brukas i absoluta nybörjarstadiet. Motorisk är övningen olik övriga övningar, bör bara användas som introduktion till ansats)*

- I utgångsställningen bak i ringen vänster sida mot stötriktningen
- Vänster-höger-vänster fotförflyttning i tam-ta-tam rytm
- Håll blicken och bröst 90 grader från stötriktningen i stegansatsen
- Överkroppen långt bak i slagläge (tyngdpunkt på höger ben)
- Stöt med sen arminsats och fullt sträck i kroppen

#### DRILL 2: Stegansats till slagläge, ryggen mot stötriktningen

- Utgångsställning bak i ringen, upprätt överkropp med ryggen mot stötriktningen och vänster fots tår parallella med höger fots häl
- Flytta fötterna i ordningen vänster-höger-vänster. Vänster fot sätts i vid plankan med insidan av foten mot marken
- Fotrytmen i rörelsen: tam-ta-tam
- Höger höft ska vara rakt ovanför foten i slagläget

#### DRILL 3: Glid med vertikal överkropp utan kula till slagläget

- Utgångsläge bak i ringen, upprätt överkropp med ryggen mot stötriktningen
- Dra in vänster fot mot höger fot tills vänster fots tår är parallella med höger fots häl
- Hitta fallläget: "Sätt dig" först så att inte rumpan sticker ut och iväg, "ramla" bakåt med höften/ryggslutet, rulla över höger fots häl
- Man behöver inte använda hela ringens diameter i denna övning

#### DRILL 4: Glidstartsimitation utan kula

- Fötterna ihop och överkroppen lutad framåt 45 grader
- Böj knäna och gör sen ett utfall bakåt där vänster fot flyttas mot plankan samtidigt som man rullar över höger fots häl
- Vänster fot sätts i med insidan av foten mot marken
- Om det är svårt med balansen, kör mellan två bänkar och stöd med händerna på dessa, eller håll en kompis i händerna

# KULA: Rotationsteknik

I stort sett följer träning av rotationskula samma upplägg som diskus med skillnaden att redskapet hålls mycket närmare rotationsaxeln

## Tekniska punkter

1. Försväng
2. Rotation på vänster fot
3. Linjär sprint/landning höger
4. Flytta vänster fot

## Drillar

### DRILL 1: Rytmisk försväng

- Vrid överkroppen och kulan fram och tillbaka
- Lägsta punkt på rörelsen rakt framför kroppen

### DRILL 2: Vänster fot rotation 90 grader

- Roter på fotbladet och flytta höger fot 90 grader i taget.
- Roter vänster fot först, sedan flytta höger fot

### DRILL 3: Sprint

- Utgångsläge Sydafrikanstartposition (stå med fötterna framåt i kastriktningen, den ena i ringen, den andra utanför, och bröstet i stötriktningen)
- Sprinta fram i ringen
- Landa på höger fot (vänster i luften)

### DRILL 4: Sydafrikan: 1.... 2.3-drill

- Utgångsläge Sydafrikanstartposition (se ovan)
- Flytta vänster fot till slagläge

# Svensk friidrotts utbildningsstege 1: DISKUS

---

## Generella punkter

- Diskuskastning har fem faser: försväng, rotation av vänster fot, sprint, landning, utkast
- Hur håller man diskusen
- Diskusen ska lämna handen från pekfingeret och rotera medsols om man är högerhänt
- Rotationsvana är bra att öva på i allmänna övningar som barn innan man ger sig på diskus
- Skor med flat sula är bäst för att kunna rotera bra
- Faciliteter där det går att träna diskus både utomhus och inomhus (inomhus - riktig kastbur, spänna upp presenning eller nät på gymnastikbom eller liknande lösningar)
- Använd gärna Sydafrika på tävling i början och bli duktig på det!
- Fokus mot att få ihop hela kastet. Uppmuntra till att härma, barn är bra på det!
- Se till att ofta avsluta passen med hela kast där man försöker kasta långt och mät vilket är bra för motivationen.
- Fokusera på "wowandet" i diskus under sommarhalvåret utomhus för att de aktiva ska få se redskapet flyga och därigenom motivera till fortsatt träning.
- Det är viktigt att lära sig behärska olika situationer och förhållanden, tex väder. Träna på det!
- Det är sannolikt att man blir bättre ju mer man kastar om man tränar på rätt sätt att kasta
- Tänk på syftet med kastpasset. Kanske en sak i taget? Fastna inte i mellanmjölk och bli halvbra på mycket. Håll fokus!

## Tekniska punkter

1. Försväng
2. Rotation på vänster fot
3. Linjär sprint/landning höger
4. Flytta vänster fot
5. Kasta med höger ben

## Drillar

### DRILL 1: Rytmsk försväng

- Svinga diskusen följsamt och rytmiskt fram och tillbaka
- Lägsta punkt på diskusbanan rakt framför kroppen
- Följ med rörelsen med blicken så att näsan pekar åt samma håll som bröstet
- Handläget - håll handflatan nedåt
- Låt höger hand möta vänster hand på vänster sida

### DRILL 2: Vänster fot rotation 90 grader

- Roterar på vänster fots fotblad och flytta höger fot 90 grader i taget.
- Markera att vänster fot roterar först, sedan flyttas höger fot. Höger fot vrids aldrig.

### DRILL 3: Sprint

- Utgångsläge Sydafrikanstartposition (stå med fötterna med tårna riktade framåt i kastriktningen, den ena i ringen, den andra utanför, och bröstet i kastriktningen)
- Svinga bak diskusen
- Sprinta fram i ringen

- Landa på höger fot (vänster i luften)
- Landa upprätt med överkroppen, dvs. bröstet ovan höften

**DRILL 4: Sydafrikan till slagläge: 1.... 2.3-drill. (1.... 2.3 är rytmen i fotavtryck och fotisättningar)**

- Utgångsläge Sydafrikanstartposition
- Flytta vänster fot till slagläge

**DRILL 5: Stående kast**

- Stå i utkastposition (=slagläge), vänster fots tår i linje med någonstans mellan hålfot och häl på höger fot (1/2-1 fots differens)
- Böj höger knä och ha minst 90 % av kroppsvikten/tyngdpunkten på höger fot
- Svinga diskusen bakåt
- Gå så djupt som möjligt
- Roter framåt
- Tryck med höger ben framåt/vänster ben uppåt
- Slunga runt kast-armen

# Svensk friidrotts utbildningsstege 1: SLÄGGA

---

## Generella punkter

- Hur håller man släggan
- Åt vilket håll ska man rotera
- Rotationsvana är bra
- Skor (flat sula) för att kunna rotera bra
- Säkerhet är viktig
- Faciliteter (inomhus - spänna upp presenning eller nät, göra egen inomhuslägga)
- Logistik. Inomhus, utomhus, gympasal, stranden, skogen, etc.
- Fokus på hela kastet, uppmuntra till att härma, visa film!
- Uppmuntra till att lära att kasta med flera rotationer (3-5 rotationer med acceleration så tidigt som möjligt)
- Se till att alltid avsluta passen med hela kast där man försöker kasta långt och mät vilket är bra för motivationen.
- Det är viktigt att få kasta långt i slägga. Fokusera på "Wowandet" under barmarksperioden utomhus för att få se redskapet flyga och därigenom motivera ungdomar till fortsatt träning.
- Behärska olika situationer och förhållanden, tex väder & vind, även utomhuskasta under vintertid,
- Det är sannolikt att man blir bättre ju mer man kastar om man tränar på rätt sätt att kast
- Tänk på syftet med kastpasset. Fastna inte i mellanmjölk och bli halvbra på mycket. Håll fokus!

## Tekniska punkter

1. Försvängar
2. Fotarbete
3. Lägsta punkt ingång
4. Rotationer
5. Utkastet
6. Fullt kast

## Drillar

### DRILL 1: Försvängar

- Långa och mjuka armar, atletisk hållning
- Gör lugna försvängar lätt förskjutna till höger sida, vrid upp överkropp mot släggan, leta efter god rytm
- Försök att "känna" klotets tyngd/drag i hela försvängens varv
- Klot och händer går till 0 grader innan de dras mot pannan (släggans lägsta punkt ligger vid ca 0 grader i varje varv genom hela kastet)
- Man kan öva försvängar med hand, viktigt att behålla klotets lägsta punkt lätt till höger sida

### DRILL 2: Fotarbete

- Fotarbetet i rotationen sker i följande ordning: Rotation vänster häl, tryck ifrån med höger fotblad, gå över till vänster framfot och fullborda rotationen med högerfotsättning
- Höger och vänster knä vrider tillsammans, kontaktpunkten alterneras mellan höger och vänster häl/tå under svingen

- Höger och vänster knä vrider fot till 90 grader samtidigt, upprepa. Observera att även höger knä skjuts fram vid 90 grader.
- Tyngd punkt insida vänster häl, vrid knä tillsammans 0-180, kliv i kastriktning, landa behagligt, påbörja och fullborda rotation 180-360 efter landning

### **DRILL 3: Lägsta punkt ingång**

- Håll vänster hand stilla vid 0 grader framför vänster fot och gör försväng med höger hand, låt dem mötas vid 0 grader
- Håll vänster hand stilla vid 0 grader framför vänster fot och gör försväng med slägga i höger hand, låt dem mötas vid 0 grader. Accelerera i sista försvängen in i första rotationen.

### **DRILL 4: Trippvarv/rotationer**

A

- Försväng med trippvarv, håll raka armar med slägga eller pinne rakt framför bröstbenet, trippa runt med små steg
- Håll blicken på slägghuvudet i hela varvet
- Öka farten på klotet i fler varv i rad och försök hålla klotet framför bröstbenet och blicken på slägghuvudet i hela vägen runt.

B

- Försväng med rotationer, håll raka armar med slägga eller pinne rakt framför bröstbenet, rotera runt
- Håll blicken på slägghuvudet i alla varven hela vägen runt.
- Öka farten i varje rotation och försök hålla klotet framför bröstbenet och blicken på slägghuvudet i alla varven

OBS! Accelerationen sker på släggan när kastaren har markkontakt med båda fötterna. I enfotsfasen låter kastaren släggan vara ifred.

### **DRILL 5: Stående utkast**

A

- Långa armar, slungar boll runt kropp uppåt bakåt
- Lägsta punkt för boll och händer vid 0 grader (0 grader = motsatt kastriktningen)
- Flytta tyngdpunkt mellan höger och vänster fot i svingarna, avsluta i balans med tyngd ovanpå vänster fot

B

- Rytmska försvängar med mjuka armar
- Släggans lägsta punkt vid noll grader
- Möt upp på höger sida, sätt fart på släggan och slunga släggan med "långa/avslappnade" armar runt uppåt bakåt

### **DRILL 6: Fullt kast**

- Det är viktigt att öva på att sätta samman drill 1-5 till ett fullt kast. Kasta många kast och fokusera till en början på en teknisk detalj i taget.
- Ha som målsättning att kunna göra 3-4 rotationer så snart som möjligt där klotets hastighet är lite högre för varje rotation.
- Var noga med att även öva på rytm och acceleration. se beskrivning under respektive drill för rytm och acceleration

# Svensk friidrotts utbildningsstege 1: SPJUT

---

## Generella punkter

- Hur håller man spjutet?
- Känn på redskapet, skapa balans och vana
- Var noggrann och håll fokus för bästa inläring. Det sänker även skaderisken.
- Tänk på att använda skor med spikar för bra fäste. Även det sänker skaderisken.
- Tillgång till faciliteter där det går att träna spjut både utomhus och inomhus är bra (inomhus – nät, matta, vägg, spänna upp presenning eller nät på gymnastikbom eller liknande lösningar). Var påhittig om det behövs!
- Fokus på att få ihop hela kastet. Uppmuntra till att härma, barn är bra på det!
- Om möjligt fokusera på "wowandet" i spjut under sommarsäsongen utomhus för att de aktiva ska få se redskapet flyga och därigenom motivera och inspirera till fortsatt träning.
- Lär dig behärska olika situationer och förhållanden, tex väder. Träna på det!
- Det är sannolikt att man blir bättre ju mer man kastar om man tränar på rätt sätt att kasta
- Tänk och fokusera på syftet med kastpasset. Fastna inte i att bli halvbra på mycket. Håll fokus!

## Tekniska punkter

1. Ansatslöpning
2. Sidolöpning  
*I sidstegen är det viktigt med jämt driv i både höger och vänster ben. Höger ben passerar vänster ben i en accelererande löpning. Upprätt kroppsposition med aktiva fotisättningar under kroppens tyngdpunkt.*
3. Impulssteg  
*Aktivt vänsterben i impulsteget, höger ben passerar vänster flackt utmed marken. Vänster fot ska sättas i 1,5-2 decimeter till vänster om höger för att kunna få ett bra och naturligt höftpåslag. Om möjligt landa bara på främre delen av högerfoten.*
4. Stämnen  
*Landning med rakt vänsterben där hälen tar mark först. Strävan efter att hålla benet rakt "stäm" under hela kastutförandet.*
5. Block vänster sida  
*Vid stäm blockerar vänstersidan. Kraftsamla i kastriktningen.*
6. Utkast  
*Armpåslaget ska komma sist i utkastörelsen. kastarmen ska hållas långt bak i ett avspänt läge så länge som möjligt för att skapa ett långt drag i spjutet (längre kraftpåverkan). Höger Armbåge lyfts upp över axel huvudet och jobbar i kastets längdriktning till sträckt arm innan spjutets lämnar handen. Spjutet släpps i höjd med stämfoten.*

## Drillar

### DRILL 1: Stäm

#### A - Inkast gående

- Upprätt kroppsposition
- Armarna ovanför huvudet
- Sätt i vänster fot med hälen först
- Rakt vänsterben ("stämnen") genom hela utkastet

#### B – Stöt stående

- Upprätt kroppsposition
- Rakt vänsterben ("stämben") genom hela utkastet

#### **DRILL 2: Stående kast (för bågspänning)**

- Tryck först fram höger höft så att det blir "bågspänning" i bålen
- Starta sedan själva kaströrelsen med axel/bröst
- Armbågen pressas uppåt
- Bollen släpps när den är över vänster fot

#### **DRILL 3: Utkast**

##### A – Armdrag fram och tillbaka

- Armen förs bakåt med hög hand
- Armbågen ska vara ovanför höger axel
- Spjutspetsen placeras i höjd med ögat

##### B – Stående kast/ sida mot kastriktning

- Bollen placeras i höjd med huvudet
- Armbågen förs uppåt/framåt
- Kastet avslutas över vänster fot

#### **DRILL 4: Impulssteg**

##### A – Impulssteg

- Höger fot passerar vänster utmed marken
- Aktivt frånskjut med vänster och höger ben
- Vänster axel över vänster fot vid landningen

##### B – 5-steg

- Aktivitet i både höger och vänster ben
- Accelererande ansats
- Vänster axel över vänster fot

##### C – Spjut fullt kast

- Spjutet hålls avslappnat i handen
- Aktiva knälyft och fotisättningar i ansatsen
- Rytmisk tillbakadragning av spjutet
- Accelererande ansatslöpning hela vägen fram till impulsstag

#### **DRILL 5: Ansatslöpning**

- Spjutet hålls avslappnat i handen
- Aktiva knälyft och fotisättningar i ansatsen
- Rytmisk tillbakadragning av spjutet
- Accelererande ansatslöpning hela vägen fram till impulssteg