



MÅLING AF HASTIGHED I SPRINT

Måling af gennemsnitsfart:

Mål, hvor hurtigt du kan løbe 100 m. Skriv tiden: _____ sekunder

Beregn din gennemsnitsfart som: $\frac{100 \text{ m}}{\text{_____ sek}} = \text{_____ m/s}$

Hvis du løber fx 60 m er din gennemsnitsfart $\frac{60 \text{ m}}{\text{_____ sek}} = \text{_____ m/s}$

Måling af maksimal fart:

Måling af den maksimale fart er behæftet med en vis usikkerhed uden meget avanceret udstyr, men man kan godt nærme sig et resultat. Hvis du vil finde din maksimale fart, kan du gøre det på flere måder:

- Lav et stigningsløb på en 100 m bane, hvor du gradvist løber hurtigere og hurtigere, til du når dit absolutte max. Hjælp hinanden med at vurdere, hvor I når jeres højeste fart. Hvis det fx er ca. mellem 20 og 30 meter, sætter I en kegle ved 20 m og én ved 30 m. Stil en tidtager med et stopur i en vis afstand fra løbebanen og midt imellem 20 m og 30 m mærket. Når løberen er klar igen, gentages løbet fra før, og tidtageren måler hastigheden ved at trykke start ved 20 m mærket og slut ved 30 m mærket. Der er således taget tid på 10 m. Farten finder I ved at indsætte tiden i sekunder i formlen:

$$\frac{10 \text{ m}}{\text{_____ sek}} = \text{_____ m/s}$$

- Sæt kegler op for hver 10. m af en 100 m løbebane (brug en kortere bane, hvis I ikke har en 100 m bane). I skal være ca. 4-6 tidtagere. Jo flere, jo mere præcist kan I måle. Aftal hvem der tager tid på hvilke dele af banen (mellem 10 m og 20 m mærket, mellem 20 m og 30 m mærket osv.). Hvis I ikke er så mange, skal I koncentrere jer om den midterste del af løbet. Anvend formlen ovenfor på alle løbets dele. Den højeste værdi er jeres maksimale fart.