



2012-11-16

Guldmedaljören föreläser på Barn- och ungdomsledarkonferensen

Jonas Leandersson är en av föreläsarna på Barn- och ungdomsledarkonferensen i februari. Han kommer att prata om den sprintteknik som tog honom till guldet vid hemma-EM i maj.

2-3 februari nästa år arrangeras SOFT:s Barn och Ungdomsledarkonferens. En av föreläsarna under lägret är Europamästaren i sprint Jonas Leandersson som kommer att prata om hur han utvecklat sin sprintteknik.

- När det gäller ren sprintträning blir det för min del max en gång i veckan. Och då lägger jag fokus på att få till tekniken i stället för att springa fort. I sprint handlar mycket om att ha framförhållning allt från ett flyt och se till inte få stoppen vid kontrollerna utan att veta vilken väg jag ska ta ut från kontrollen, säger Leandersson.

Har du några konkreta tips på hur man kan jobba med det?

- Vi brukar jobba med att springa många lopp på korta banor när jag tränar sprint. Detta för att få chansen att reflektera över vad jag gjorde bra och vad jag gjorde dåligt. Då får jag snabbt en ny chans att träna på det, säger Jonas Leandersson.

Bland övriga föreläsare finns juniorförbundskaptenen Susanne Wiklund-Björk och så kommer Haldens SK och Eksjö SOK att berätta om hur de jobbat med sin verksamhet.

Hela programmet för konferensen och länk till anmälan hittar du här. <http://www.orientering.se/Ledare/Utbildning/>