

FRIIDROTTENS AKTIVITETSKORT

9-10 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

FRIIDROTTENS AKTIVITETSKORT 9-10 ÅR

Längdhopp



**Bakåtkast med
medicinboll**

Stavlängdhopp

**Uthållighets-
stegringslopp**

Diskus kastning

**Sprint-/Häck-
kurirstafett**

© 2021, Svensk Friidrott

Bearbetning och översättning av
Educational Cards, IAAF Kids Athletics

Projektledare: Frida Hogstrand

Översättning: Malin H Consulting AB

Illustrationer: Sanna Morén

Filmare: Mofeel Pictures AB

Formgivning: Blyh Media

Längdhopp

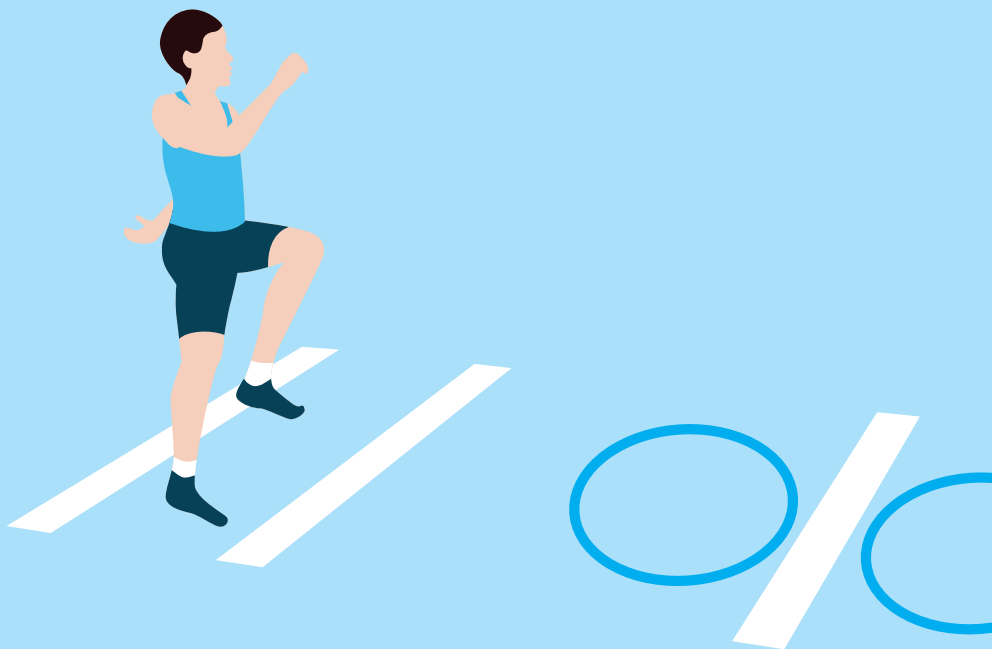
Tävlingsgren

För att lyckas med ett längdhopp krävs att utövaren behärskar ansats och hoppteknik.

Deltagarnas säkerhet

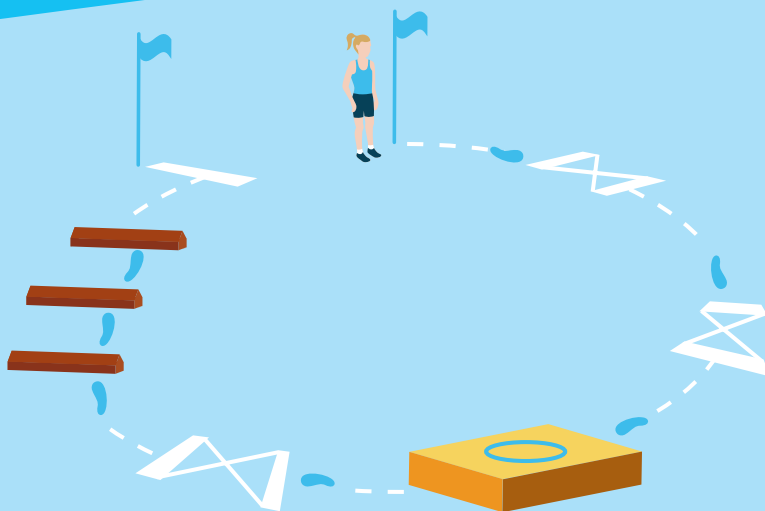
Tänk på:

- Att övningen ska genomföras på mjukt och halkfritt underlag
- Att fokus ska vara att behärska tekniken innan ni ser till prestationen



Övning 1

Längdhopp



Mål med övningen: Att förbättra precisionen i ansatsen.

Upplägg:

Bygg en bana med olika hinder som deltagarna ska hoppa över. Mellan varje hinder finns utrymme för en kortare ansats där deltagarna får träna på var de ska placera fötterna i samband med ansatsen. Samtliga hinder bör vara låga för att inte tvinga deltagarna att hoppa högt.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare saktar ofta in innan hoppet och tittar nedåt, vilket gör att de tappar tekniken.

Instruktioner till deltagarna:

- Titta inte ned i marken
- Kombinera ansats och hopp till en sammanhängande rörelse

Håll koll på:

- Fötternas placeringar
- Sakta inte ned innan hoppet

Utveckla övningen:

- Variera avståndet mellan markeringarna (låt hela banan vara kort – 10 meter)
- Förändra bredden på banan
- Variera vilken fot som inleder hoppet – höger eller vänster
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt underlag
- Fasta och säkra banmarkeringar

Utrustning:

- Hoppmarkeringar
- Banmarkeringar

* Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

Övning 2

Längdhopp



Mål med övningen: Att utforska och bemästra hopptechniken

Upplägg:

Bygg en bana med olika typer av hinder för att träna på hopptechniken. För att förbättra tekniken, arbeta med en kort ansats till att börja med.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare har ofta problem med koordinationen i hoppet. De tappar ofta balansen i sidled när de hoppar eftersom kroppsvikten inte är på stödbenet. De misslyckas med att använda armarna för att få kraft i hoppet, utan fokuserar på balansen.

Instruktioner till deltagarna:

- Följ markeringarna
- Använd armarna för rörelse framåt

Håll koll på:

- Deltagarnas studs (bra placering på första foten)
- Att de kan hålla balansen i sin position under och efter hoppet

Utveckla övningen:

- Variera banan
- Öka avstånden
- Repetera flera hopp i en följd
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt underlag
- Säkra hinder

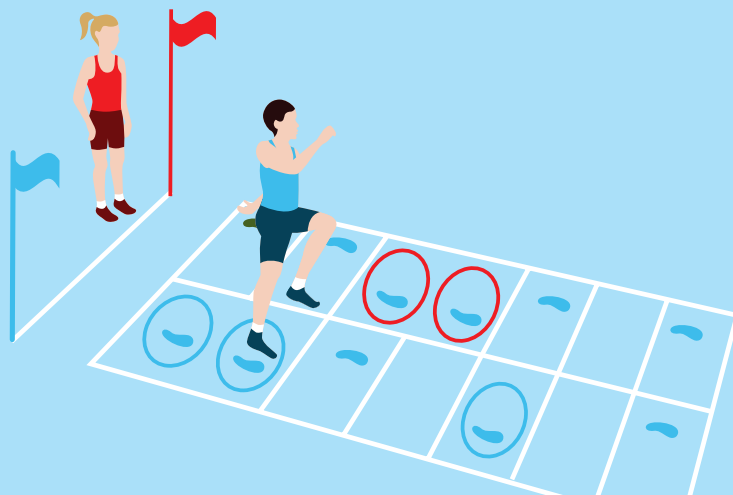
Utrustning:

- Hinder
- Banmarkeringar

* Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

Övning 3

Längdhopp



Mål med övningen: Att utforska och bemästra stegtekniken utan att tappa fart

Upplägg:

Behärska stegsekvensen inom begränsade områden och med varierad hastighet

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare gör ofta för små hopp och tar stora steg. De avviker ofta från rätt hoppbana eftersom de förlorar balans i hoppet. De använder inte de tomta delarna av banan för att komma framåt.

Instruktioner till deltagarna:

- Ingen paus mellan hopp och steg
- Tappa inte hållningen i hoppen

Håll koll på:

- Balansen i hoppet
- Hastigheten i hoppet
- Använd de tomta delarna i banan för att ta fart

Utveckla övningen:

- Variera hoppsekvenserna (dubbelhopp, steg och dubbelhoppsteg osv)
- Använd armarna i takt eller otakt med stegen, alternera.
- Variera banan och avstånden mellan hoppen
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt underlag
- Säkra hinder

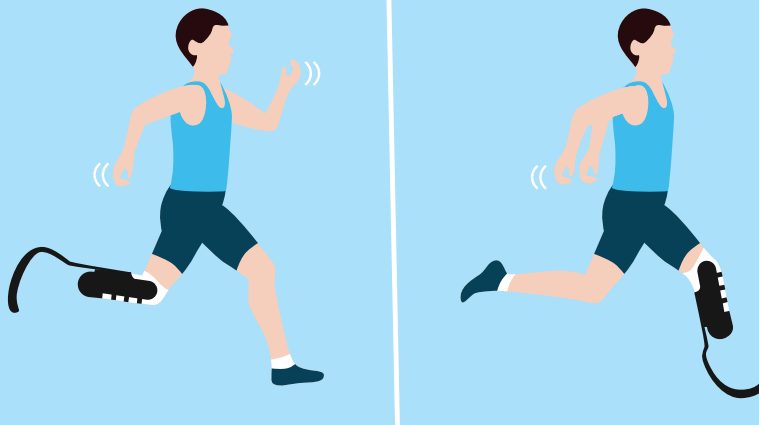
Utrustning:

- Låga hinder
- Banmarkeringar

* Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

Övning 4

Längdhopp



Mål med övningen: Att använda armarna på ett effektivt sätt i hoppet

Upplägg:

Utför olika hopp/stegsekvenser, försök att koordinera armrörelserna på olika sätt (samtidigt, synkroniserat, alternera)

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare har svårt att koordinera armrörelserna med sina steg. Deras armar används mer till balans än till hastighet.

Instruktioner till deltagarna:

- Börja med ett litet område
- Axlar och armar ska vara avslappnade

Håll koll på:

- Att de kan genomföra övningen
- Balansen i hoppet
- Samma kraft i båda armarna

Utveckla övningen:

- Variera banan
- Variera ansatsen
- Sammanfoga alternerande och synkroniserande övningar
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt underlag
- Lämpliga hoppområden

Utrustning:

- Banmarkeringar

* Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

Övning 5

Längdhopp



Mål med övningen: Att kunna mäta upp en kort ansats

Upplägg:

Gör en bana där var 20:e meter är markerad och låt deltagaren sätta sin egen ansats för att göra ett avstamp så nära zonen/plankan som möjligt.

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare har svårt att upprepa en ansats och de har svårt att justera sina sista steg för att anpassa dem till plankan.

Instruktioner till deltagarna:

- Variera startplatsen för att hitta den bästa ansatsen för dig själv
- Försök hålla ungefär samma hastighet och takt i de olika försöken

Håll koll på:

- Ansatsen
- Landa på din avstampsfot
- Sakta inte in vid zon/planka

Utveckla övningen:

- Anpassa avstånden
- Placera en markering halvvägs i ansatsen

Säkerhetsaspekter:

- Mjuka landningsplatser
- Håll koll på deltagarna
- Lämpliga ansatsområden

Utrustning:

- Markeringar
- Måttband

* Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

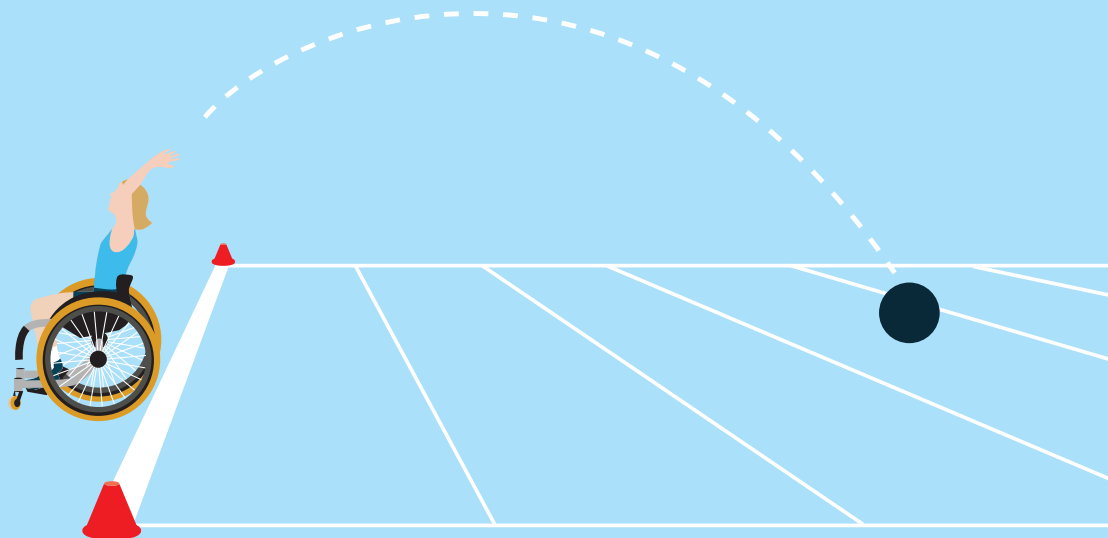
Bakåtkast med medicinboll

Tävlingsgren

Barnen står med ryggen i kastriktningen och kastar en medicinboll (1-2 kg) uppåt-bakåt. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Två försök för varje barn (eller utifrån eget förslag).

Lagresultat

Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Övning 1

Bakåtkast med medicinboll



Mål med övningen: Att träna på koordination i ett kast

Upplägg

Deltagaren ska använda hela kroppen när de kastar bollen rakt upp i luften.

Nybörjarens beteende:

För nybörjare går kastet inte rakt upp eftersom de rör armar och överkropp för mycket.

Instruktioner till deltagarna:

- Titta på bollen efter uppkastet
- Använd hela kroppen

Håll koll på:

- Att hela kroppen används och att kraften kommer från benen
- När deltagaren släpper bollen i uppkastet ska kroppen vara rak
- Håll huvudet rakt fram (blicken riktad framåt) under hela kastet

Utveckla övningen:

- Variera höjden på kastet
- Variera vad deltagarna kastar
- Kunna fånga bollen efter uppkast
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Håll koll på deltagarna
- Lämpliga medicinbollar

Utrustning:

- Medicinbollar
- Banmarkeringar

Övning 2

Bakåtkast med medicinboll



Mål med övningen: Att upptäcka bakåtrörelsen

Upplägg:

Här får deltagarna testa på olika övningar av bakåtrörelser samt öva på att våga tappa balansen bakåt.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare tenderar att luta sig bakåt med en böj i höfterna samtidigt som de håller huvudet upprätt för att kunna se sig omkring.

Instruktioner till deltagarna:

- Säkerhetsställ att området är säkert att ramla bakåt på
- Fall bakåt med kroppen rak

För godkänd övning:

- Ramla bakåt i en sträckt position
- Behåll huvudet i sin naturliga position i fallet

Utveckla övningen:

- Repetera några lekfulla övningar som innehåller fall bakåt
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

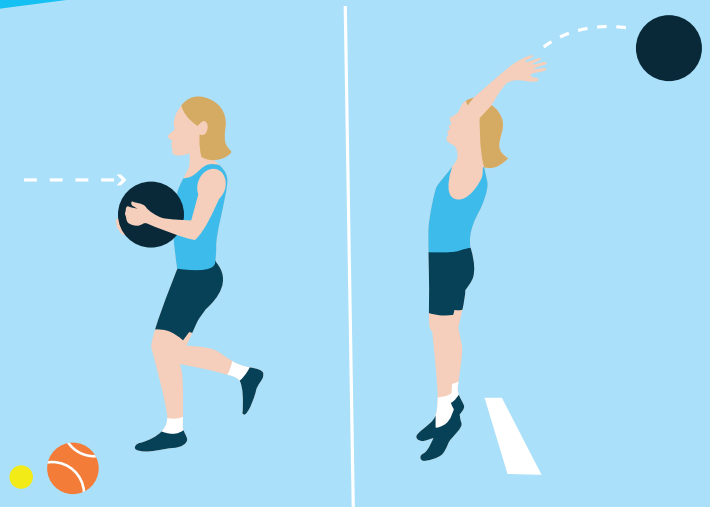
- Säkert och tryggt underlag att falla på
- Håll koll på deltagarna (utrymmet och deltagarna)

Utrustning:

- Mattor vid behov

Övning 3

Bakåtkast med medicinboll



Mål med övningen: Bakåtkast med ansats

Upplägg:

Med baklänges ansats ska en boll kastas bakåt.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare rör höfterna och inte hela kroppen, bakåt. De stannar upp efter ansatsen för att återfå balansen innan de kastar.

Instruktioner till deltagarna:

- Säkerhetsställ att området där bollen ska kastas är tomt
- Genomför ansats och kast i en rörelse
- Se var objektet som kastas landar

Håll koll på:

- Genomför ansats och kast i en rörelse
- Sikta och träffa ett utvalt mål
- Kroppen ska vara rak när kastet genomförs

Utveckla övningen:

- Variera objekt som kastas och avståndet
- Variera ansatsen
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Bra underlag för ansatsen
- Lämpliga medicinbollar

Utrustning:

- Medicinbollar
- Markeringar och målområde

Övning 4

Bakåtkast med medicinboll



Mål med övningen: Att testa framåtkast med medicinboll

Upplägg:

Kasta en medicinboll framåt med båda fötterna stadigt i marken.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare har svårt med balansen och använder underkroppen i kastet knappt alls. Höfterna rör sig bakåt när de utför kastet med armarnas hjälp.

Instruktioner till deltagarna:

- Luta dig framåt i kastet
- Aktivera hela kroppen

Håll koll på:

- Hela kroppen ska användas i kastet
- Följ den bestämda banan (symmetrisk kastteknik)
- Kroppen lutas framåt i kastet

Utveckla övningen:

- Variera föremål som kastas (vikt, form)
- Ta en liten ansats med två steg

Säkerhetsaspekter:

- Lämpliga medicinbollar
- Halkfritt underlag
- Håll koll på deltagarna och kastområdet

Utrustning:

- Medicinbollar

Övning 5

Bakåtkast med medicinboll



Mål med övningen: Att förbättra balansen i bakåtkast

Upplägg:

Låt deltagarna genomföra bakåtkast med en medicinboll. Kastet utförs med båda benen i marken eller ett ben (likt utfallssteg). Medicinbollen väger max 2 kg.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare kommer att ha svårt att hålla ett stabilt läge under kastet, och det bakre benet kan sakna styrka när bara ett ben används i rörelsen.

Instruktioner till deltagarna:

- Håll balansen
- Sträck ut kroppen
- Kasta bakåt
- Följ med i kroppen med kastet

Håll koll på:

- Att kasten görs inom det uppmärkta området
- Kastets kraft

Utveckla övningen:

- Använd ansats (gående)
- Variera kastobjekt

Säkerhetsaspekter:

- Håll koll på deltagarna
- Inte för tunga medicinbollar

Utrustning:

- Medicinbollar

Stavlängdhopp

Tävlingsgren

Deltagarna springer en ansats på högst 5 meter, sätter i staven i en rockring och använder sedan staven för att dra sig fram till poängringarna. Första ringen ligger 1 meter från uthoppsringen och därefter ligger ringarna "kant i kant". Landning med minst en fot i första ringen ger 1 poäng, andra ringen ger 2 poäng o.s.v. Varje barn får tre försök. Grenfunktionären ansvarar för säkerheten vid gropan, lagfunktionären noterar poäng för varje hopp.

Deltagarnas säkerhet

Varje deltagares högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Övning 1

Stavhopp



Mål med övningen: Att behärska häng-och landningsfasen

Upplägg

Deltagaren börjar med att stå på en upphöjd plattform för att sedan hoppa ned med hjälp av staven. Landning sker på båda fötterna.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare hoppar ofta utan att använda sig av staven; de trycker inte staven framåt och släpper den ofta i rörelsen.

Instruktioner till deltagarna:

- Släpp inte staven
- Tryck staven framåt
- Landa mjukt

Håll koll på:

- Balanserad landning på båda fötterna i hoppets riktning
- Använd staven i avstamp och landning
- De ska inte släppa staven

Utveckla övningen:

- Variera höjden på plattformen (inte för hög)
- Variera landningsområdet
- Prova olika grepp
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt underlag för landning
- Lämplig höjd att hoppa från

Utrustning:

- Korta stavar
- Stabila avsatser

Övning 2

Stavhopp



Mål med övningen: Att behärska upphoppet med staven

Upplägg:

Deltagaren står på marken och hoppar upp på eller över en upphöjd plattform med hjälp av staven.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare hoppar ofta utan att använda sig av staven; de försöker hoppa direkt från marken.

Instruktioner till deltagarna:

- Släpp inte staven
- Tryck staven framåt
- Lyft fötterna och landa mjukt på avsatsen

Håll koll på:

- Balanserad landning på båda fötterna i hoppets riktning
- Ta avstamp från marken och tryck staven framåt
- Släpp inte staven

Utveckla övningen:

- Hög plattformen
- Variera landningsområdet
- Kombinera att hoppa upp och ned från avsatsen
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

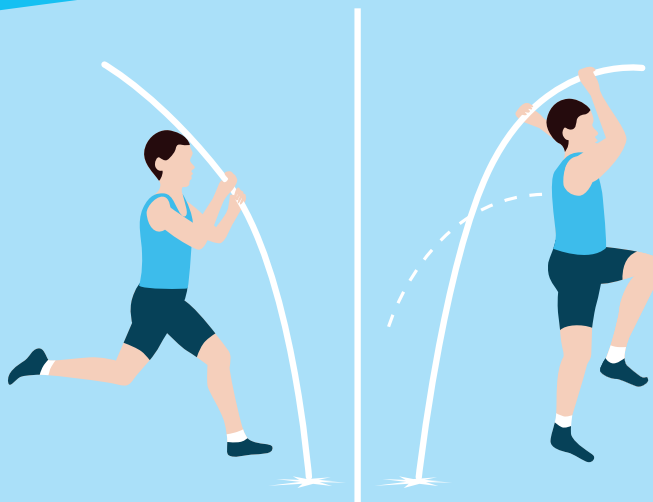
- Stabil och lämplig höjd att hoppa upp på
- Korta stavar

Utrustning:

- Lämplig höjd
- Lämpliga stavar

Övning 3

Stavhopp



Mål med övningen: Att behärska lyft och upphopp med staven

Upplägg:

Gå med staven ett par meter, sätt i staven i marken och gör ett kortare hopp förbi staven. Återupprepa rörelsen med steg, hopp förbi staven osv.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare klarar inte av att ta hjälp av staven och kan inte använda den för att få kraft framåt.

Instruktioner till deltagarna:

- Håll balansen
- Landa mjukt
- Släpp inte staven

Håll koll på:

- De ska fortsätta framåt efter ett genomfört hopp
- Fortsätt till hoppet efter att ha hängt på staven
- Sätt ihop flera olika rörelser

Utveckla övningen:

- Öva på både vänster och höger sida
- Ta stora kliv med staven
- Öka farten från gång till lätt löpning
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt och halkfritt underlag

Utrustning:

- Lämpliga stavar

Övning 4

Stavhopp



Mål med övningen: Att förbättra ansatsen med stav

Upplägg:

Gör ett antal ansatser med stav

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare kan inte "isolera" löpningen från hur staven ska bäras. Deltagaren har svårt att hålla staven i ett stabilt grepp.

Instruktioner till deltagarna:

- Spring med avslappnade axlar
- Håll staven parallellt med kroppen i den riktning ni springer

Håll koll på:

- Att staven är stabil och parallell med kroppen
- Att deltagaren får till ett par korrekta ansatser

Utveckla övningen:

- Öka hastigheten
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

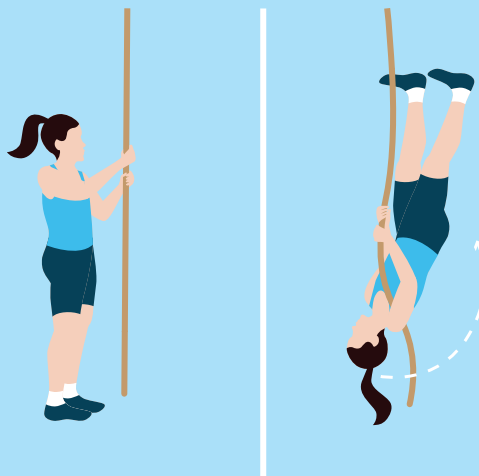
- Håll koll på deltagarna
- Lämpliga stavar

Utrustning:

- Stavar
- Banmarkeringar

Övning 5

Stavhopp



Mål med övningen: Att öva på att ta sig över ribban

Upplägg:

Med hjälp av ett/en lina/klätterrep ska deltagaren skjuta upp underkroppen och fötterna. I slutläget hänger utövaren upp och ner.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare har svårt att genomföra den här rörelsen för de är inte tillräckligt starka och blir klumpiga i sina rörelser. Benen hamnar lätt för långt från linan/klätterrepet.

Instruktioner till deltagarna:

- Håll benen nära kroppen
- Ta hjälp av fötterna nära repet för att komma så högt som möjligt
- Släpp inte taget

Håll koll på:

- Att deltagarna inte släpper taget

Utveckla övningen:

- Svinga repet och ta hjälp av rörelsen
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Säkerställ barnens kunskapsnivå
- Mjukt underlag eller mattor

Utrustning:

- Klätterrep/lina från tak
- Mattor

Uthållighets- stegringslopp

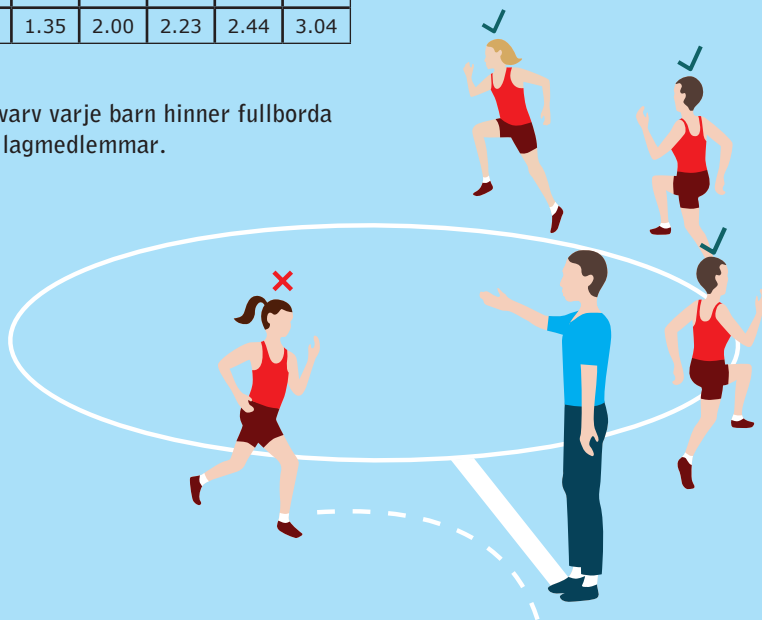
Tävlingsgren

Hela laget springer tillsammans i en bana med 16 meters radie. "Porten" är öppen fem sekunder per varv och de barn som hinner igenom medan den är öppen får springa vidare på nästa varv. För den som inte hinner fram är loppet slut. Ett fullbordat varv ger 1 poäng. Grenfunktionären öppnar och stänger enligt nedanstående tidsschema. Lagfunktionären räknar och noterar antalet varv.

| Varv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| Öppnar | 0.33 | 1.03 | 1.30 | 1.55 | 2.18 | 2.39 | 2.59 |
| Stänger | 0.38 | 1.08 | 1.35 | 2.00 | 2.23 | 2.44 | 3.04 |

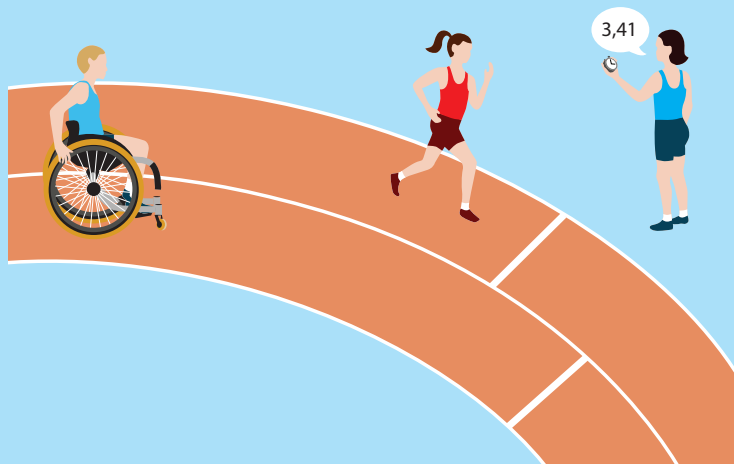
Lagresultat

Summan av det antal varv varje barn hinner fullborda divideras med antalet lagmedlemmar.



Övning 1

Uthållighets- stegringslopp



Mål med övningen: Att behärska olika tempoväxlingar

Upplägg:

På en relativt kort bana (50-200 meter) ska deltagarna genomföra in-and-outs. In-and-outs handlar om att anpassa sin fart utifrån givna instruktioner eller markeringar.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare har svårt att kontrollera hastigheten på ett bra sätt. De rör sig för snabbt eller för långsamt.

Instruktioner till deltagarna:

- Andas regelbundet
- Slappna av i löpningen

Håll koll på:

- Att de följer instruktionerna
- Takten i löpningen
- Korrekt löptechnik
- Andningen

Utveckla övningen:

- Variera avstånd och hastighet
- Spring en viss bestämd sträcka på en förutbestämd tid (t ex på en löparbana)
- Spring en bana med olika markeringar som signalerar hastighetsförändring
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

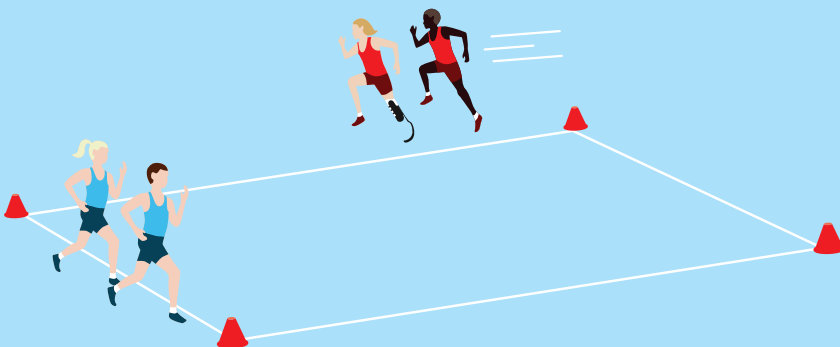
- Kontrollera deltagarnas puls
- Se till att deltagarna håller lämplig hastighet och har tid för återhämtning

Utrustning:

- Tidtagarur
- Markeringar, exempelvis koner.
- Eventuellt måttband

Övning 2

Uthållighets- stegringslopp



Mål med övningen: Att behärska ett lopp med olika hastighet

Upplägg:

Låt barnen kombinera variationer av avstånd och hastighet. För att lättare organisera övningen är det bäst att springa olika distanser på en specifik tid (t ex spring 40 meter på 15 sekunder, 30 meter på 15 sekunder i en rektangulär bana).

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare har svårt att kontrollera hastigheten under hela distansen. De väntar ofta på en signal för att börja springa nästa sträcka, dessa hastighetsförändringar är ofta för abrupta och kostar mycket energi.

Instruktioner till deltagarna:

- Variera takten enligt instruktion
- Slappna av i löpningen

Håll koll på:

- Hastigheten
- Andningen
- Hushåll med energin

Utveckla övningen:

- Variera avstånd och hastighet
- Klara av att växla ned och upp i hastighet
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment (t ex låt dem gissa sina tider)

Säkerhetsaspekter:

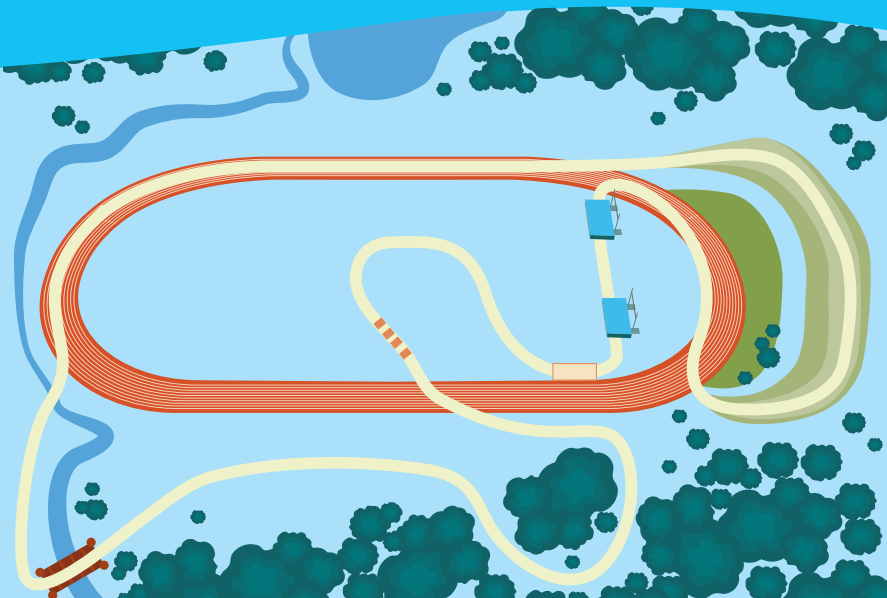
- Säkra banor
- Lämplig hastighet

Utrustning:

- Banmarkeringar
- Tidtagarur och eventuellt visselpipa

Övning 3

Uthållighets- stegringslopp



Mål med övningen: Att kontrollera sin hastighet över olika distanser och underlag

Upplägg:

Planera för lopp med varierande underlag för deltagarna (kullar, höjder, nedförsbackar osv) där de måste kontrollera sin hastighet (snabbare, långsammare osv).

Nyborjarens beteende:

Nyborjare kommer ha svårt att anpassa sin hastighet på olika underlag.

Instruktioner till deltagarna:

- Känn in hastigheten i kroppen
- Lyssna på din egen andning
- Spring så naturligt som möjligt trots det varierande underlaget

Håll koll på:

- Andningen
- Takten

Utveckla övningen:

- Variera banan
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment (t ex stafett)

Säkerhetsaspekter:

- Säker bana
- Lämpligt upplägg för övningen

Utrustning:

- Banmarkeringar
- Tidtagarur/målsnöre

Övning 4

Uthållighets- stegringslopp



Mål med övningen: Att klara av ett långdistanslopp

Upplägg:

Gör en bana i form av en cirkel med en radie om cirka 16 meter där deltagaren ska genomföra ett antal löparprogram.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare har svårt att kontrollera sin egen hastighet. De kommer ofta till markeringen för snabbt vilket påverkar slutresultatet.

Instruktioner till deltagarna:

- Spring jämt för att hushålla med energi
- Andas normalt
- Anpassa dig till instruktionerna (snabbare, mycket snabbare osv)

Håll koll på:

- Kan de anpassa när de anländer till nästa punkt
- Andningen
- Jämn takt genom hela loppet

Utveckla övningen:

- Variera instruktionerna
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Säker bana
- Lämpligt upplägg för loppet

Utrustning:

- Banmarkeringar
- Tidtagarur/målsnöre

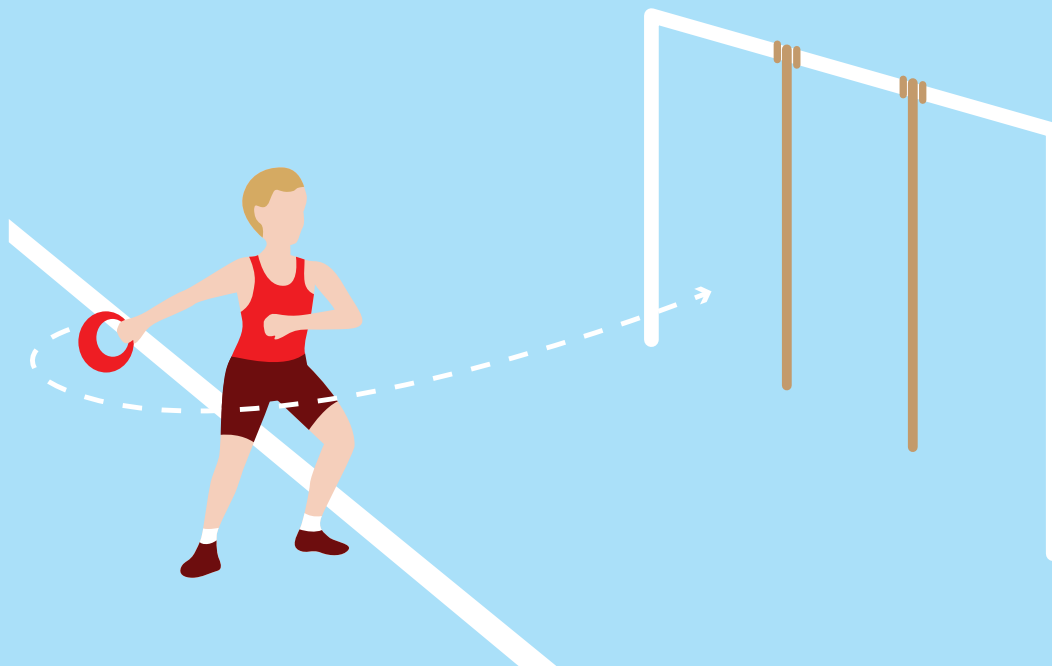
Diskuskastning

Tävlingsgren

Barnen kastar med luftfylld diskus, gummidiskus, cykeldäck eller kastring. Nedslagsområdet är 10 meter brett indelat i poängzoner där kast som landar mellan 0 och 5 meter ger 1 poäng, 5–10 meter 2 poäng o.s.v. Poängzonerna är 10 meter breda. Sneda kast (utanför poängzonerna) ger 0 poäng. Barnen får kasta från stående eller med rotation. Varje barn har två försök.

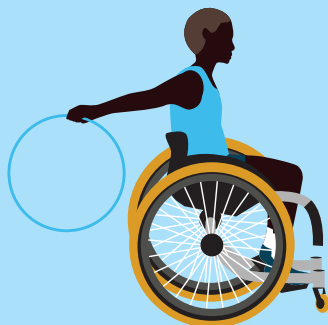
Lagresultat

Summan av varje deltagares högsta poäng divideras med antalet lagmedlemmar.



Övning 1

Diskus kastning



Mål med övningen: Att prova på rotationsrörelsen

Upplägg:

Träna på rörelsen i överkroppen med lätta objekt (rockringar, pinnar osv) med en maxvikt på 1 kg.

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare kommer göra rörelsen genom att dra objektet från motsatta sidan. Högerhänta kastare kommer dra sin vänstra axel bakåt.

Instruktioner till deltagarna:

- Stå rakt framför målet
- Håll blicken fäst mot målet
- Håll objektet ut från kroppen för att kasta det

Håll koll på:

- Riktning (avsluta med kroppen framåt)
- Kontroll på armen (den som inte kastar)
- Kroppen ska vara stilla och inte dras bakåt
- Håll balansen efter kastet

Utveckla övningen:

- Flytta målzonen längre bort så deltagarna får ta i ordentligt för att nå fram
- Kasta olika typer av objekt
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Lämpliga objekt att kasta
- Tydliga instruktioner till gruppen

Utrustning:

- Objekt att kasta
- Tydliga mål att träffa

Övning 2

Diskus kastning



Mål med övningen: Att närma sig rotationskastet med en framåtrörelse

Upplägg:

Experimentera med rotationen. Använd lämpliga objekt (som i den första övningen). Placera fötterna på båda sidorna om en markering. Stå lite till höger om kastriktningen och ha kroppen riktad framåt.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare gör ofta en framåtrörelse med axeln i kastet och glömmer bort höfterna i startpositionen.

Instruktioner till deltagarna:

- Håll kroppen rakt framåt i kastet och med blicken fäst mot målet
- Precision kommer före kraft

Håll koll på:

- Riktning på kastet
- Kontroll på armen (den som inte kastar)
- Kroppen ska vara stilla (inte dras bakåt)
- Den bakre foten ska vara aktiverad i rörelsen

Utveckla övningen:

- Flytta målet bakåt
- Kasta mot mål som placerats ut på olika avstånd
- Kasta olika typer av objekt
- Öka rotationen genom att ha ryggen mot målet i utgångsläget
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

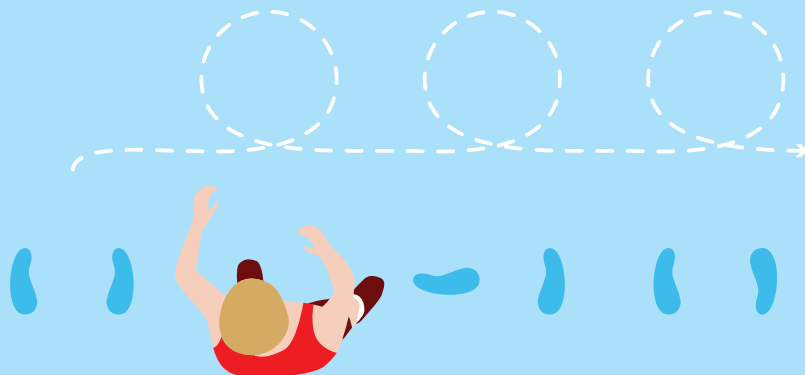
- Lämpliga objekt att kasta
- Tydliga instruktioner till gruppen

Utrustning:

- Objekt att kasta
- Måltavlor

Övning 3

Diskus kastning



Mål med övningen: Att upptäcka stödet i rotationskraft

Upplägg:

Träna på ansatsen inför ett rotationskast. Barnen ska gå med rotationssteg på en rak linje: en fot på 45 grader, 90 grader upp till 180 grader.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare har svårt att förflytta kroppsvikten mellan hälen och tån. När de förflyttar vikten till hälen flyttar de också höften bakåt.

Instruktioner till deltagarna:

- Aktivera fötterna
- Titta inte ned på fötterna

Håll koll på:

- Balans
- Genomför rotationen med stödrörelsen
- Rörelsen görs längs en rak linje

Utveckla övningen:

- Kroppen är rak eller lätt böjd
- Genomför övningen med både höger och vänster rotation
- Avsluta rörelsen med ett kast
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

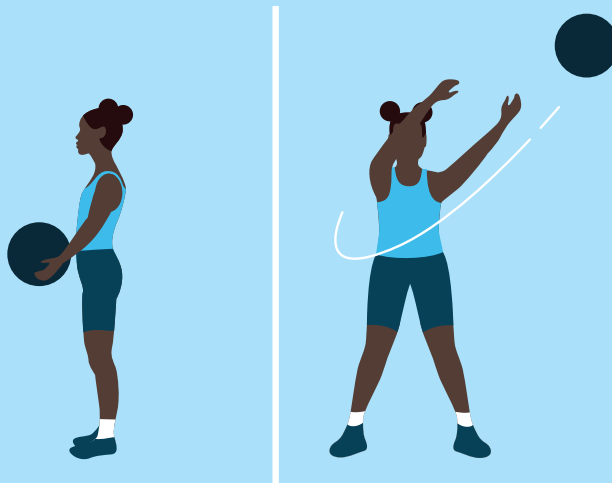
- Lämpligt underlag
- Platt mark utan gropar

Utrustning:

- Markeringar
- Något att markera linjen med

Övning 4

Diskus kastning



Mål med övningen: Att förbättra accelerationen i ett kast med hjälp av rotation

Upplägg:

Utövarna står med ryggen vänd mot målet och kastar en medicinboll över ena axeln (träna båda sidorna, höger och vänster). Använd hela kroppen (maxvikt på föremålen 2 kg).

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare står hela tiden med ryggen mot målet. Kastaren tappar ofta balansen efter kastet.

Instruktioner till deltagarna:

- Använd benen i kastet
- Gör både höger- och vänsterrotationer i kastet

Håll koll på:

- Balans efter kastet är gjort
- Kroppens riktning (vänster när kastet sker över vänster axel och tvärtom)
- I utkastet är armarna utsträckta snett uppåt

Utveckla övningen:

- Variera objekten som kastas (vikt, form)
- Variera kastavstånden
- Kasta åt både vänster och höger
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Håll koll på deltagarna
- Prioritera kastens riktning

Utrustning:

- Varierande objekt
- Markeringar

Övning 5

Diskus kastning



Mål med övningen: Med rotation kasta ett objekt mot ett mål

Upplägg:

Utövaren ska använda ansats med kombinationen vänster, höger, vänster fot för högerhänta deltagare. Tvärtom för vänsterhänta deltagare (maxvikt på objektet är 1 kg)

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare kommer att ha svårt att ha stadiga rörelser och de kommer att hålla objektet framför sig innan de kastar.

Instruktioner till deltagarna:

- När vänsterfoten tar i marken för sista gången ska objektet fortfarande vara bakom kroppen
- Räkna rytmen i stegen: lång vänster, snabb höger – vänster
- Ha ansiktet (och blicken) framåt

Håll koll på:

- Kasten
- Balans i utkastet
- Avsluta kastet i riktning mot målet

Utveckla övningen:

- Variera objektet
- Variera avstånden
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Håll koll på deltagarna
- Tydliga banmarkeringar

Utrustning:

- Objekt att kasta
- Banmarkeringar
- Måltavlor

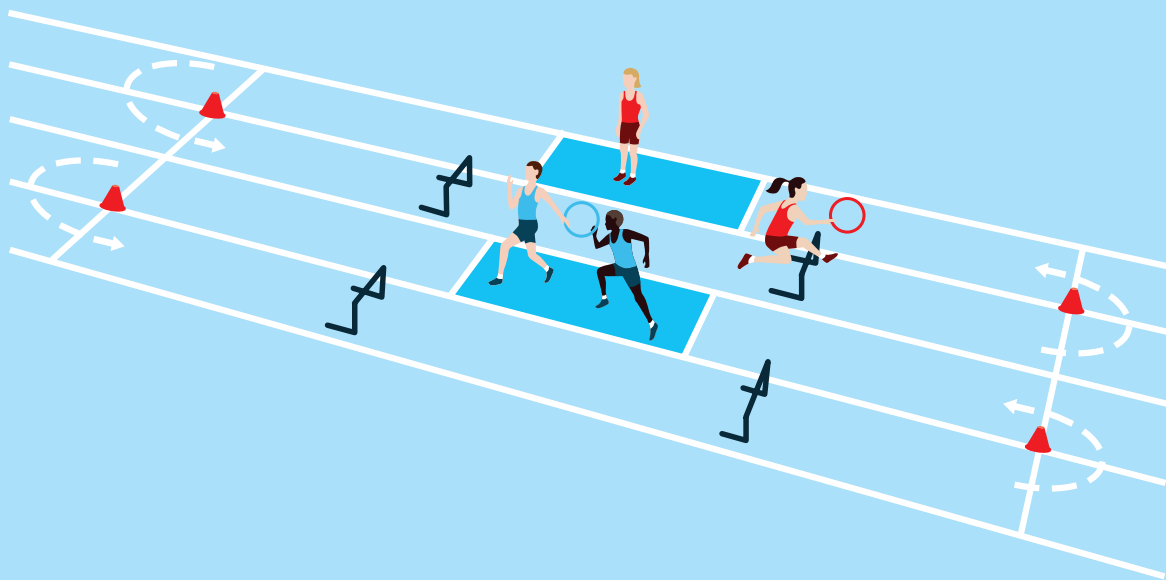
Sprint-/häck- kurirstafett

Tävlingsgren

Varje barn springer ett varv och växlingen sker mitt på "sprintsidan" i en 10 meter lång zon med stafettring. Avståndet mellan vändpunkterna är 40 meter. På "häcksidan" placeras två häckar på lämplig höjd, vilket gör att barnen får öva på häckpassage i hög fart. Alla lagmedlemmar springer varsitt varv.

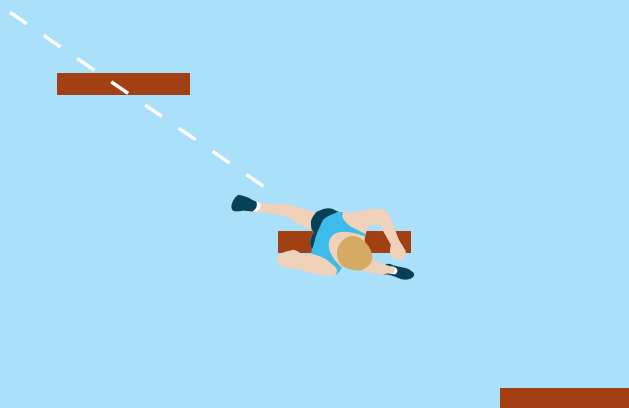
Lagresultat

Lagets sammanlagda tid i stafetten divideras med antalet lagmedlemmar.



Övning 1

Sprint-/häckkurirstafett



Mål med övningen: Att förbättra häckpassagen

Upplägg:

Sätt en snedgående bana, där deltagarna springer över låga häckar från ena sidan till den andra med ett jämnt antal mellanliggande steg.

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare kommer sträcka ut det ledande benet.

Instruktioner till deltagarna:

- Spring så naturligt som möjligt
- Använd inte armarna för balans utan använd dem för löpningen

Håll koll på:

- Länka samman löpning och hopp
- Både vänster och högersida fungerar bra
- Fortsätt springa direkt efter hindret

Utveckla övningen:

- Prova med tvåstegsrytm i stegen på båda sidorna
- Håll kroppen rak genom övningen
- Experimentera inom övningen genom att ha olika avstånd mellan hindren (kortare, längre, slumpmässigt)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment individuellt eller i grupp

Säkerhetsaspekter:

- Halkfritt underlag
- Säkra banmarkeringar
- Håll koll på gruppen

Utrustning:

- Banmarkeringar
- Häckar

Övning 2

Sprint-/häck- kurirstafett



Mål med övningen: Att behärska slalomlöpning

Upplägg:

Sätt en bana med olika slalomsektioner där deltagarna får träna på rörelsen med olika (regelbundna eller oregelbundna) avstånd.

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare vrider hela kroppen åt vänster eller höger. De ändrar sin hastighet för att kunna genomföra rörelsen.

Instruktioner till deltagarna:

- Ha blicken i samma riktning som du springer
- Håll hastigheten

Håll koll på:

- Hastigheten och riktningen genom hela loppet
- Vinkeln mellan kroppen och rörelserna åt höger eller vänster
- Att armarna används för att öka hastigheten

Utveckla övningen:

- Träna på symmetrisk slalom
- Träna på slalom både åt höger och vänster
- Experimentera med banan och gör den oval, åttor, cirklar osv
- Öva på att springa i sidled (till höger och vänster och även bakåt)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

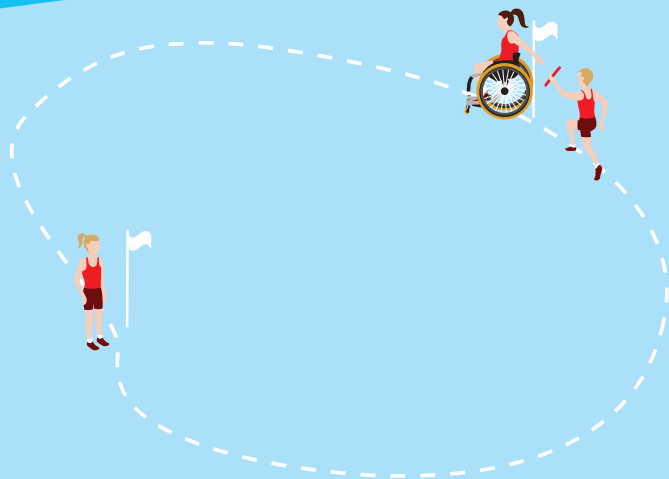
- Halkfritt underlag
- Säkra banmarkeringar

Utrustning:

- Slalompinar

Övning 3

Sprint-/häck- kurirstafett



Mål med övningen: Att kunna hantera stafettpinnen

Upplägg:

Öva på att ta emot och lämna över olika objekt både stillastående och i rörelse.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare tittar hela tiden på stafettpinnen för att säkerställa en bra överlämning och de saktar ofta ned inför växlingen.

Instruktioner till deltagarna:

- Välj vilken arm du vill ta emot stafettpinnen med
- Att de pratar med sin växlingskompis

Håll koll på:

- Tappa inte stafettpinnen
- Tappa inte fart vid växlingen
- Klara av att ta emot och lämna över med båda händerna
- Minimal störning i armrörelsen under överlämningen

Utveckla övningen:

- Variera objekt att lämna över (små, stora, långa, runda osv)
- Experimentera med utgångsläget för både den överlämnande och mottagande löparen
- Träna på greppet i både höger och vänster hand
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

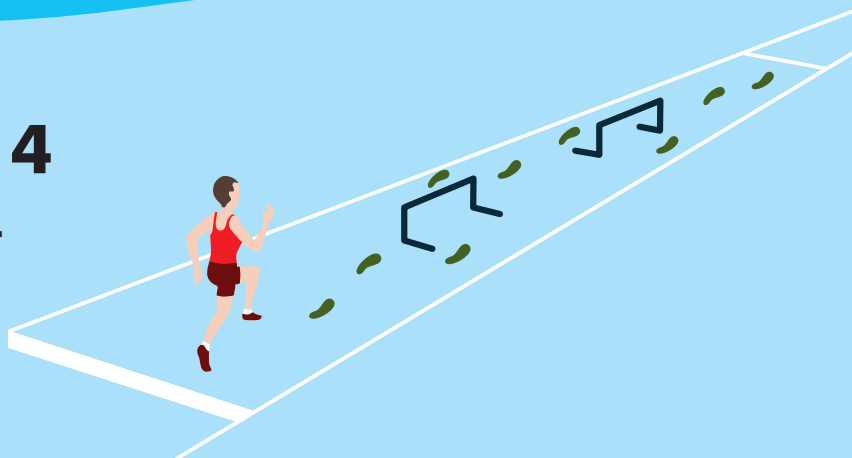
- Håll koll på gruppen och hur de rör sig
- Lämpliga objekt att lämna över

Utrustning:

- Olika saker att använda som stafettpinne
- Banmarkeringar

Övning 4

Sprint-/häck- kurirstafett



Mål med övningen: Att ta sig över häckar sidledes på både vänster och höger sida

Upplägg:

Deltagarna ska klara av att ta sig över ett antal häckar på både vänster och höger sida med en rytm på tre steg mellan varje häck.

Nybjörjarens beteende:

Nybjörjare kommer att göra alla häckpassager med samma ben. Detta gör det svårare för dem att ta sig över häckarna med både vänster och höger sida sedan när de redan skapat sig ett "förstaben".

Instruktioner till deltagarna:

- Gör avstamp så nära loppets riktning som möjligt
- Fortsätt spring direkt efter häcken

Håll koll på:

- Öva med både vänster och höger ben först
- Behåll hastigheten efter häckpassagen

Utveckla övningen:

- Variera höjden på häckarna
- Variera längden mellan häckarna (upp till 5 steg)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Säkra häckar
- Håll koll på gruppen och hur de rör sig
- Tillräckligt utrymme

Utrustning:

- Häckar
- Banmarkeringar
- Tidtagarur