

# FRIIDROTTENS AKTIVITETSKORT

6-8 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

# FRIIDROTTENS AKTIVITETSKORT 6-8 ÅR

**Hopp i kors**



**Laglöpning  
i varvbana**

**Spjutkastning  
i poängzoner**

**Kast från  
knästående**

**Prickkastning**

**Formel 1-stafett**

**Hopprep**

**Sprint-/  
Häckstafett**

**Frekvenslöpning  
i stege**

**Jämfotahopp**

**Tresteg**

© 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

## Hopp i kors

### **Tävlingsgren**

Barnen hoppar jämfotahopp i 15 sekunder på ett halkfritt underlag. Alla landningar ska ske inom tydligt markerade rutor eller i rockringar. Start i mitten. Hoppordning Framåt-tillbaka till mitten-vänster-tillbaka till mitten-bakåt-tillbaka till mitten-höger-tillbaka till mitten o.s.v. Grenfunktionären tar tid. Lagfunktionären räknar och noterar antalet hopp för varje barn. Ett barn i taget hoppar och varje barn får ett försök.

### **Lagresultat**

Antal jämfotahopp "i rätt ruta" summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



## Övning 1

### Hopp i kors



**Mål med övningen:** Att träna på avstamp med båda fötterna samtidigt.

#### **Gör så här**

Hoppa hage med jämfotahopp.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare tittar ofta ner på sina fötter och pausar ofta mellan hoppen, hoppen hänger inte ihop.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Ta avstamp med båda fötterna
- Använd kraften i båda benen samtidigt

#### **Håll koll på**

- Kroppen ska vara upprätt
- Upphopp ska ske med båda fötterna samtidigt
- Ta hjälp av armarna i upphoppet

#### **Utveckla övningen**

- Jobba mot mer och mer komplexa hoppmönster
- Prova olika typer av avstamp enbenshopp, jämfota, bakåt
- Experimentera med rotation och balans vid jämfotahopp

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt underlag
- Håll koll på deltagarna

#### **Utrustning**

- Något att markera olika rutor med

## Övning 2

### Hopp i kors



**Mål med övningen:** Kunna utföra flera sidohopp i följd över hinder

#### **Gör så här**

Deltagaren ska hoppa i sidled över låga hinder efter en kombination där deltagaren utgår från startpunkt för att sedan hoppa över ett hinder, tillbaka till start, hoppa över två hinder och tillbaka osv. Ni som ledare bestämmer antalet hopp.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare böjer ofta överkroppen för mycket framåt och har svårt att memorera serien de ska genomföra.

#### **Håll koll på**

- Deltagarnas balans under övningen
- Muskelkontroll i hoppet
- Att de rör sig i en rak linje
- Upprätt hållning
- Användning av armarna vid avstampet

#### **Utveckla övningen**

- Sicksackrörelse framåt den aktiva hoppar framåt, sedan till vänster, sen framåt, sen till höger osv enligt ett planerat mönster
- Slalombana med jämfotahopp
- Skapa en hinderbana där deltagaren hoppar i t ex rockringar som är slumpmässigt utplacerade
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

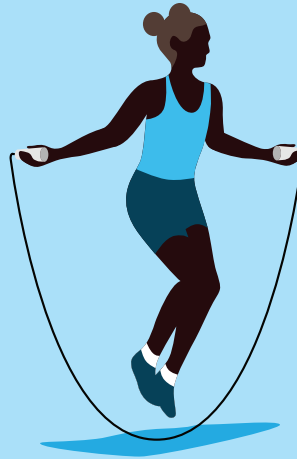
- Halkfritt underlag
- Lämpliga hinder
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Hinder
- Banmarkeringar

## Övning 3

### Hopp i kors



**Mål med övningen:** Att förbättra hopp tekniken med hjälp av hopprep

#### **Exempel på övning**

Olika hopplekar med hopprep.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att koordinera sina hopp med armrörelserna för att slå repet. De lutar ofta överkroppen för mycket framåt.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll kroppen rak
- Hoppa inte för högt

#### **Håll koll på**

- Att de klarar av olika typer av hopp
- Hållningen ska vara rak
- Arm- och benrörelser är välkoordinerade

#### **Utveckla övningen**

- Hoppa långrep (träna på att hoppa in, hoppa jämfota över repet, hoppa ut)
- Veva repet i olika takt
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt underlag
- Lämpligt hopprep

#### **Utrustning**

- Hopprep

## Övning 4

### Hopp i kors



[Video-  
instruktion](#)



**Mål med övningen:** Hoppa sida till sida

#### **Upplägg**

Deltagaren får här testa på att hoppa från sida till sida över ett upphöjt föremål. Deltagaren tar hjälp av armarna i hoppen och håll kroppen upprätt.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare tenderar att även röra sig framåt eller bakåt när de hoppar. De lutar ofta överkroppen framåt.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Tänk på fotisättningen
- Använd kraften från armarna i upphoppet

#### **Utveckla övningen**

- Variera hindren (måste alltid vara lämplig höjd och bredd)
- Kombinera med jämfotahopp på båda eller ena sidan av hindret
- Hoppa parallellt med en annan deltagare
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

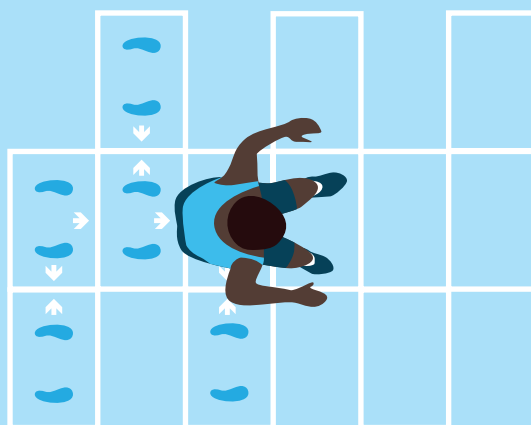
- Halkfritt underlag
- Lämpliga hinder

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Hinder

## Övning 5

### Hopp i kors



**Mål med övningen:** Att lära sig behärska hopp framåt och i sidled

#### **Upplägg**

Kombinera olika hopp, från höger till vänster och framåt, enligt en markerad bana.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare har svårt att memorera banan de ska hoppa. De förlorar också ofta balansen när de hoppar.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Titta inte på dina fötter
- Undvik att svaja för mycket framåt eller i sidled

#### **Håll koll på**

- Deltagarens balans
- Om de använder armarna i upphoppen

#### **Utveckla övningen**

- Variera hindren (alltid med lämplig höjd och bredd)
- Ge dem en takt att följa
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt underlag
- Säkra och lämpliga hinder

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar



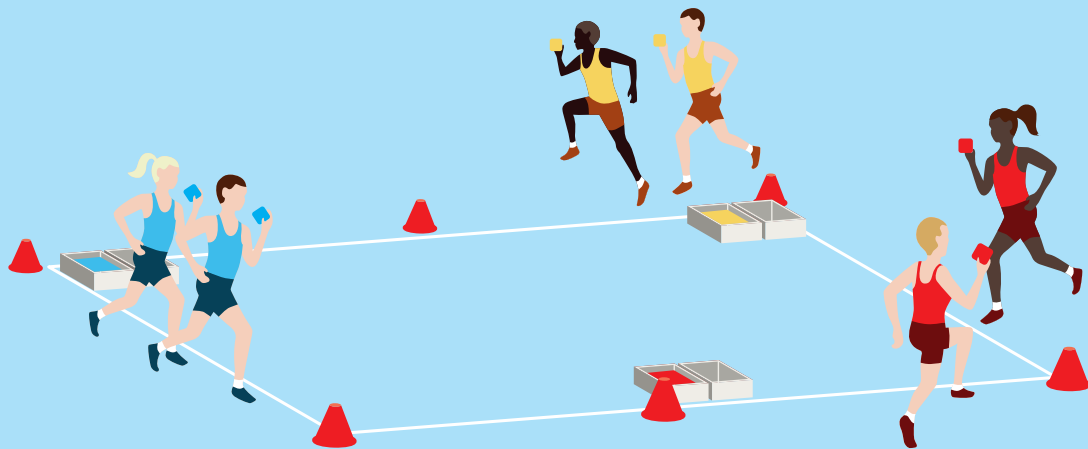
## Laglöpning i varvbana

### Tävlingsgren

Hela laget springer tillsammans i en bana med varvlängden 100 m (långsida 35 m, kortsida 15 m), där hörnen och mitten av raksträckorna markeras med koner eller flaggor. Om flera lag springer samtidigt har varje lag varsin startplats vid någon av konerna/flaggorna. Vid starten har varje lag en låda som är full med bollar/ärtpåsar och en tom låda. Bollarna/ärtpåsarna ska flyttas från den fulla lådan till den tomma och varje barn tar en ny boll för varje varv.

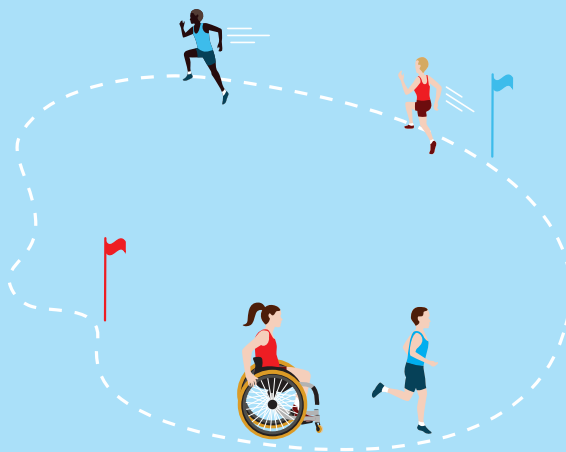
### Lagresultat

När lagen har sprungit i cirka fyra minuter summeras antalet bollar som har flyttats från den ena lådan till den andra. Det totala antalet bollar divideras med antalet lagmedlemmar.



## Övning 1

### Laglöpning i varvbana



**Mål med övningen:** Att kunna kontrollera sin egen hastighet

#### **Upplägg**

På en sträcka 100-200 m ska deltagaren kunna hålla en varierad hastighet. Vilken hastighet deltagaren ska försöka hålla bestäms av ledaren. Att hålla "normalfart" blir första övningen.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer ha svårt att följa instruktionerna och hålla den hastighet som de blir instruerade att hålla.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Ändra hastigheten gradvis
- Anpassa andningen och andas "naturligt"

#### **Håll koll på**

- Att de lyssnar på instruktionerna
- Att andningen inte är för ansträngd

#### **Utveckla övningen**

- Håll olika hastighet i olika delar av banan
- Variera distanserna
- Genomför övningen tillsammans med andra (parstafett exempelvis)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- En säker bana
- Hastighet anpassa efter deltagarnas kapacitet
- Låt inte övningen pågå för länge

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- En visselpipa eller annat som kan signalera start

## Övning 2

### Laglöpning i varvbana



**Mål med övningen:** Att kontrollera sin andning under fysisk aktivitet

#### **Upplägg**

Låt deltagarna springa i normal hastighet och prova på olika andningscykler.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare kontrollerar sin andning på ett mekaniskt vis och har svårt att andas i stegen, speciellt vid utandning.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Andas ut ljudligt

#### **Håll koll på**

- Att de lyssnar på instruktionerna
- Att det inte finns tecken på fysiologiska problem

#### **Utveckla övningen**

- Klara av att reglera andningen i olika cykler
- Introducera redskap som kan hjälpa till att hålla takten
- Variera loppets längd och hastighet
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

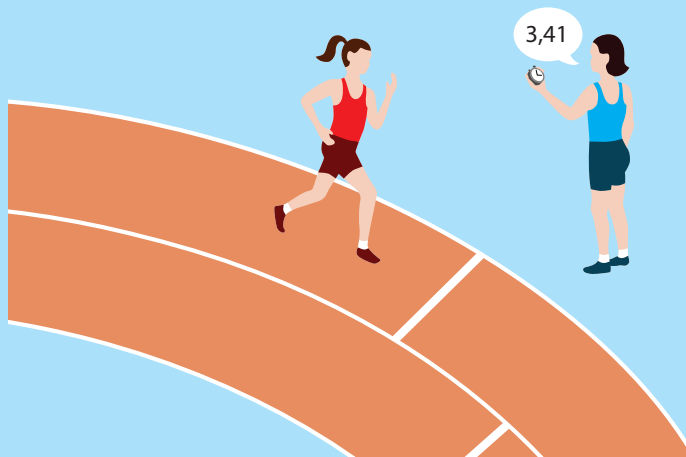
- En säker bana
- Hastighet anpassa efter kapacitet
- Anpassa hur länge övningen pågår

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- En visselpipa eller något som kan signalera start

## Övning 3

### Laglöpning i varvbana



**Mål med övningen:** Att hitta sin egen hastighet

#### **Upplägg**

Låt deltagarna experimentera för att hitta sin egen hastighet under ett kortare lopp. Sträckan bör vara 100-400 meter och genomförs ett par gånger för att hastigheten ska bli densamma (detta är viktigare än att förbättra kondition och uthållighet).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att upprepa loppet efter en specifik hastighet.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Följ instruktionerna gällande avstånd och hastighet
- Andas normalt och slappna av

#### **Håll koll på**

- Att de bemästrar den angivna hastigheten

#### **Utveckla övningen**

- Anpassa efter barnens förmåga. Det viktigaste är att få dem att experimentera med olika former av fysisk ansträngning.

#### **Säkerhetsaspekter**

- Inte för ansträngande
- Bra återhämtning
- Kontrollerad puls

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Ett tidtagarur
- Måttband

## Övning 4

### Laglöpning i varvbana



**Mål med övningen:** Lära sig att springa i grupp

#### **Upplägg**

Fäst ett hopprep runt en grupp med deltagare så att de sitter ihop och låt dem sedan springa olika lopp med variation på längd och hastighet.

#### **Nybjörjarens beteende**

Utmaningen med att springa i grupp är att få deltagarna att anpassa sig efter varandra, nybjörjare kommer att börja i en bestämd hastighet eller åt ett specifikt håll. De anpassar sin fart eller riktning först när de måste.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Anpassa dig efter övriga deltagare så snabbt som möjligt
- Anpassa dina steg
- Håll koll på löparen i täten

#### **Håll koll på**

- Deltagarna ska anpassa sig gradvis
- Justerar sina steg och sitt tempo gradvis och med lätthet

#### **Utveckla övningen**

- Variera banan de springer
- Genomför ett lopp med hög hastighet
- Gör gruppen större
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

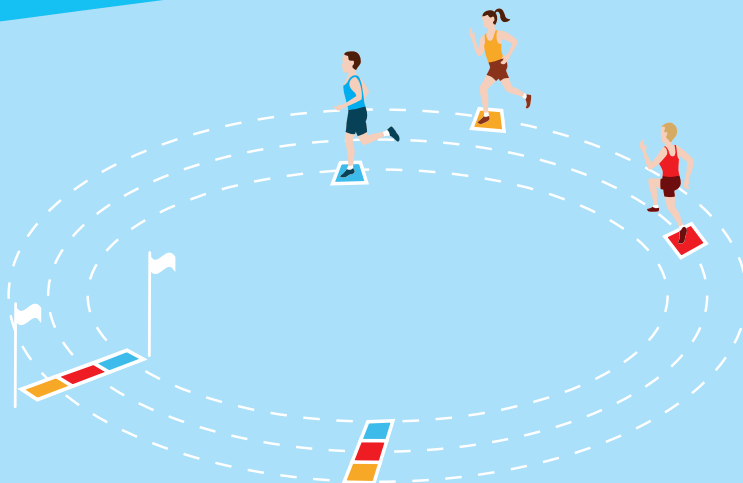
- Säker bana
- Håll koll på gruppen

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Något att hålla ihop gruppen med (t ex rep)

## Övning 5

### Laglöpning i varvbana



**Mål med övningen:** Att kunna anpassa sitt löpsteg efter andra löpare

#### **Upplägg**

På separata banor ska deltagarna anpassa sitt löpsteg efter en annan deltagare. Detta kan göras nära den andra löparen eller på avstånd.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att utvärdera hur snabbt andra deltagare springer och upplever att det är svårt att härma dem. Ju längre ifrån varandra de är och ju svårare bana, desto svårare är det för dem. De kommer att försöka anpassa sig i slutet av loppet.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Använd dig av referenspunkter när du tittar på andra löpare
- Spring som vanligt

#### **Utveckla övningen**

- Variera banan
- Variera vem som är förstalöpare
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Säker bana
- Organisera gruppen noga

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar

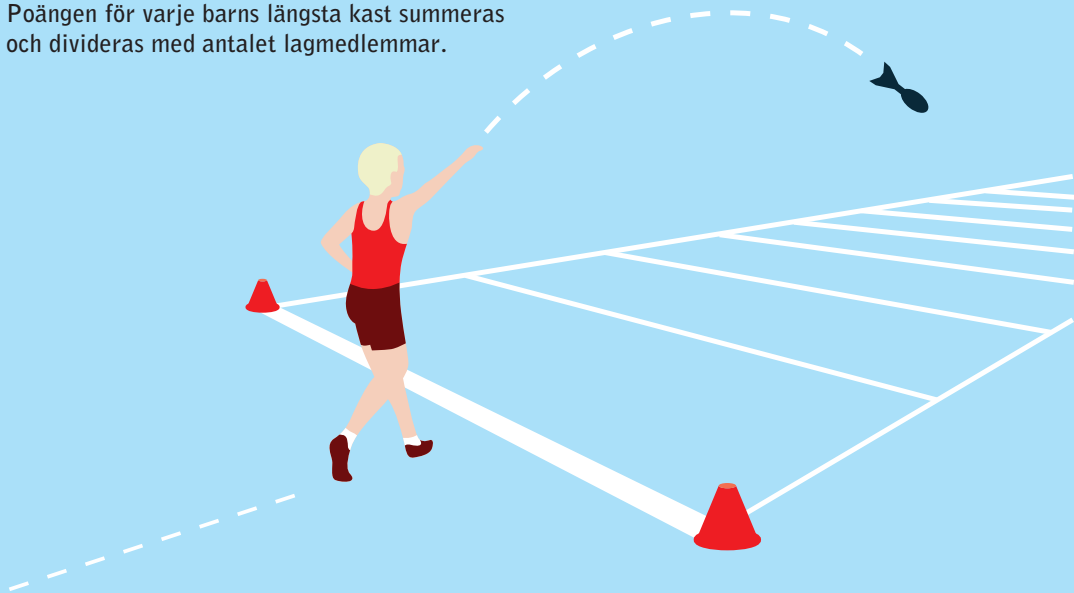
## Spjutkastning i poängzoner

### Tävlingsgren

Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt kastföremål. 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. Kast som landar utanför nedslagsområdet (sneda kast) = 0 poäng. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få två eller tre försök.

### Lagresultat

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



## Övning 1

### Spjutkastning



**Mål med övningen:** Att träna på kast med böjd arm

#### **Upplägg**

Stå med fötterna pekande i kastriktningen och kasta ett lätt objekt (max 500g) mot ett mål. Kastarmen ska vara över axelhöjd när kastet genomförs.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare vrider och vänder på kroppen på ett sätt som gör det svårt att träffa målet.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll axlarna raka
- Stå med kropp och blick vänd mot måltavlan
- Kastarmen dras över axeln

#### **Håll koll på**

- Rätt position i kroppen (höfterna ska vara stilla)
- Armen ska vara över axelhöjd
- Använder de axelns rörlighet

#### **Utveckla övningen**

- Variera kastredskapen
- Variera måltavlorna

#### **Säkerhetsaspekter**

- Använd lämpliga och säkra redskap
- Organisera gruppen
- Organisera hur övningen genomförs

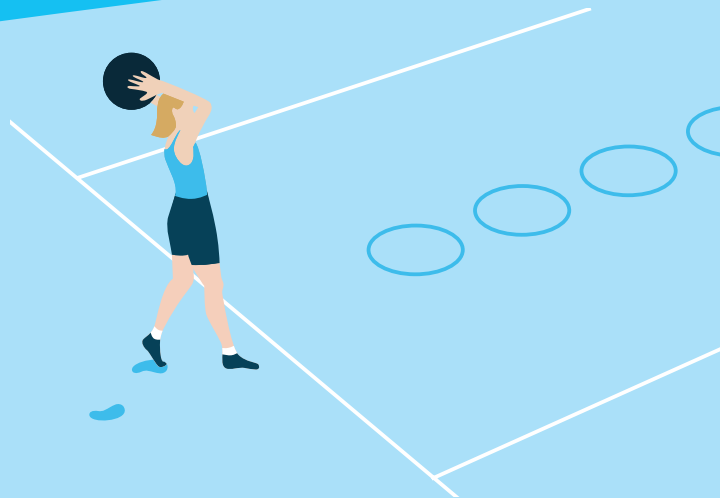
#### **Utrustning**

- Olika redskap att kasta
- Måltavlor



## Övning 2

### Spjutkastning



**Mål med övningen:** Att förbättra ansatsen

#### **Upplägg**

Med hjälp av kortare ansats (cirka tre steg) kasta en fotboll eller lättare medicinboll likt ett inkast.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer att stanna upp innan kastet och deras höfter rör sig bakåt när de tar sats med bollen.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Avsluta ansatsen på vänsterfoten (för högerhänta)
- Håll bollen högt över huvudet

#### **Håll koll på**

- De ska inte stanna upp innan kastet
- De kan fortsätta rörelsen framåt efter kastet
- De ska vara vända i kastriktningen
- De ska hålla händerna högt över huvudet för att kasta

#### **Utveckla övningen**

- Variera bollbanan (hög, låg, rak osv)
- Träna på att avsluta ansatsen med båda fötterna
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Använd säkra redskap
- Organisera gruppen
- Organisera hur övningen genomförs
- Platt underlag

#### **Utrustning**

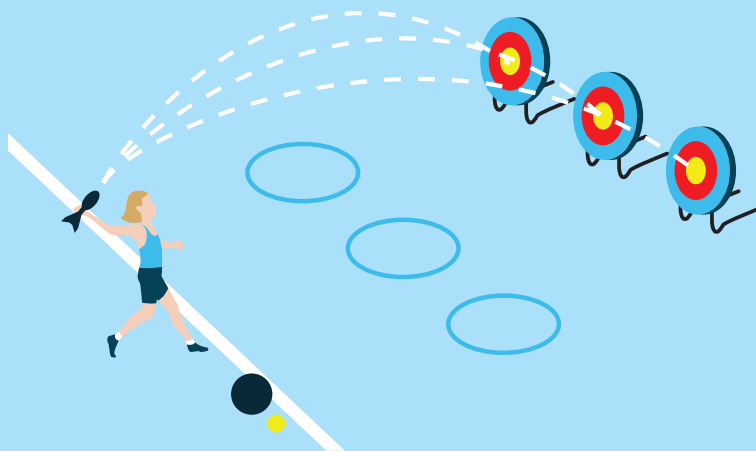
- Olika redskap att kasta
- Måltavlor

## Övning 3

### Spjutkastning



[Video-  
instruktion](#)



**Mål med övningen:** Kunna kasta olika föremål på varierande målzoner

#### **Upplägg**

Med kort ansats ska deltagaren kasta olika föremål mot ett specifikt mål, detta upprepas tre gånger. Alternativ två är att deltagaren kastar tre liknande föremål på tre olika mål (varje objekt bör väga max 500g).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att anpassa sitt kast efter nya förutsättningar (kastredskap, avstånd) och det leder till brist på precision.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Behåll kroppens form
- Fortsätt stå vänd i kastriktningen med blicken på målet

#### **Håll koll på**

- Är de vända i kastets riktning
- De ska inte stanna upp innan kastet
- De ska fortsätta framåt efter kastet

#### **Utveckla övningen**

- Variera kasttekniken
- Variera måltavlorna
- Gör olika kombinationer
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Använd lämpliga objekt att kasta
- Organisera gruppen
- Organisera hur övningen genomförs
- Platt underlag

#### **Utrustning**

- Olika objekt att kasta
- Måltavlor

## Övning 4

### Spjutkastning



**Mål med övningen:** Att prova på ansats med korsande steg

#### **Upplägg**

Deltagaren tar ett antal steg i sidled, där ena foten korsar den andra, samtidigt som de håller i ett visselspjut eller liknande kastredskap.

#### **Nybjörjarens beteende**

Korsande steg är svåra att klara av för nybjörjare, speciellt med "fel" fot.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll spjutet stadigt i den riktning det ska kastas
- Fokusera på stegen

#### **Håll koll på**

- Klarar de av stegen utan problem
- Att spjutet hålls stabilt i kastriktningen

#### **Utveckla övningen**

- Variera antal steg

#### **Säkerhetsaspekter**

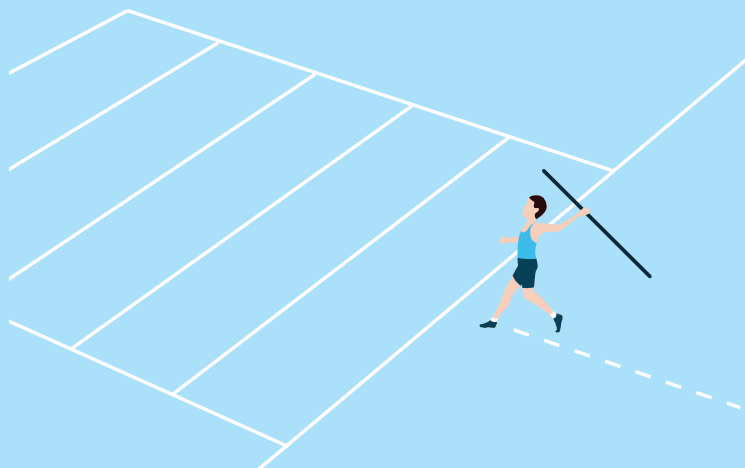
- Håll koll på gruppen
- Tydliga banmarkeringar

#### **Utrustning**

- Visselspjut
- Banmarkeringar

## Övning 5

### Spjutkastning



**Mål med övningen:** Genomför ett helt spjutkast med kort ansats

#### **Upplägg**

Genomför ett helt kast inom en markerad bana ta 5 meter ansats, placera ut måltavlor på cirka 10, 15 och 20 meters avstånd (använd ett lätt spjut eller visselspjut, max 500g).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har oftast svårt att länka samman ansatsen med kastet i en rörelse. Sidledsansatsen gör att de tappar precision.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Kör en vanlig ansats
- Fortsätt vara vänd mot målen genom hela kastet

#### **Håll koll på**

- Är banan korrekt markerad
- Deltagarna ska föra över vikten på stödbenet, kroppen lutar då framåt i riktning mot kastet
- Spjutet hålls högt och kroppen är korrekt positionerad

#### **Utveckla övningen**

- Variera avståndet på banan
- Prova olika spjut

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll koll på gruppen
- Tydliga banmarkeringar

#### **Utrustning**

- Olika spjut
- Banmarkeringar

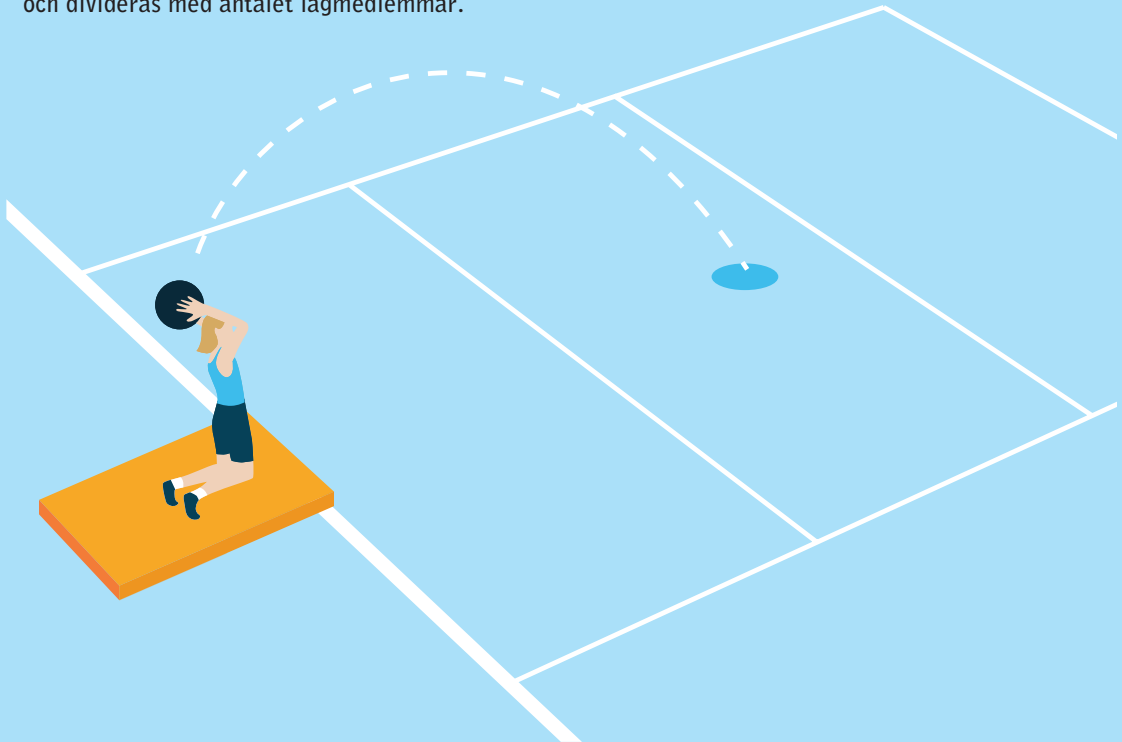
## Kast från knästående

### **Tävlingsgren**

Deltagarna står på knä och kastar inkast med en stor boll (basketboll eller medicinboll) som väger högst 1 kg. Nedslagsområdet är 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. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få två eller tre försök.

### **Lagresultat**

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



## Övning 1

### Kast från knästående



**Mål med övningen:** Att prova på att kasta från andra positioner än stående

#### **Upplägg**

Sitt ned på ett upphöjt föremål och använd överdelen av kroppen för att ge kraft i kastet. En medicinboll (eller annat redskap på max 1 kg) ska kastas mot ett mål.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare försöker ofta få fart på kastet genom att röra kroppen på ett felaktigt sätt, detta gör att det blir svårare att sikta.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Sitt i en stabil och balanserad position
- Ha ett bra grepp om det som ska kastas

#### **Håll koll på**

- Det är överkroppen som ska inleda rörelsen
- Överkropp och armar måste koordineras
- Hur väl träffar de målen

#### **Utveckla övningen**

- Variera objekt att kasta
- Variera avstånd och kastbanan
- Variera själva kastet (över huvudet, inkast och sidokast)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- "Sittplatsen" måste vara stabil
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt
- Prioritera precision

#### **Utrustning**

- Något att sitta på
- Olika saker att kasta
- Måltavlor

## Övning 2

### Kast från knästående



**Mål med övningen:** Förbättra kastet med hjälp av överkroppen

#### **Upplägg**

Stå på ett knä, rör övre delen av kroppen för att påbörja kastet mot ett mål (använd ett lättare redskap, max 1 kg).

#### **Nybörjarens beteende**

- Nybörjare tappar ofta balansen under kastet

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll balansen
- Försök håll höften stilla under kastet

#### **Håll koll på**

- Det är överkroppen som ska inleda rörelsen
- Överkropp och armar måste koordineras
- Hur precist är kastet

#### **Utveckla övningen**

- Variera objekt att kasta
- Variera avstånd och kastbanan
- Variera själva kastet (över huvudet, sidokast osv)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag som skyddar knäna
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga objekt att kasta
- Prioritera precision

#### **Utrustning**

- Mattor vid behov
- Olika objekt att kasta
- Måltavlor

## Övning 3

### Kast från knästående



**Mål med övningen:** Kunna genomföra kraftfulla kast med hjälp av underkroppen

#### **Upplägg**

Från sittande position, ska deltagaren använda sina knän framåt och kasta med hjälp av kraften i underkroppen (kastredskap på max 2 kg).

#### **Nybörjarens beteende**

Många nybörjare gör omedvetet en rörelse bakåt från höften när de sträcker ut kroppen.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Kastet kommer efter berörelsen
- Luta framåt i kastet

#### **Håll koll på**

- Knäns rörelse framåt från höftens position
- Kraft ska komma från benen
- Armrörelserna ska vara koordinerade
- Höfterna ska vara stilla

#### **Utveckla övningen**

- Variera utgångspunkt
- Variera objekt att kasta
- Variera hur kastet ska utföras

#### **Säkerhetsaspekter**

- Medicinboll i lämplig storlek
- Halkfritt underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- En medicinboll
- Något att sitta på



## Övning 4

### Kast från knästående



**Mål med övningen:** Prova på olika kast från sittande eller knästående

#### **Upplägg**

Börja på knä och genomför ett antal kast med olika föremål. Kasta först från vänster axel, sedan höger, från bröstet, från en roterande rörelse från höger till vänster med sträckt arm (variera föremålen beroende på kast, men vikten bör alltid vara max 1 kg).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt för att använda lår och höft för att få kraft i kastet.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Lås höfterna
- Få till accelerationen genom att ta sats snett bakifrån och rör dig framåt

#### **Håll koll på**

- Tappa inte hållningen
- Överkroppen ska följa med kastet
- Kastet ska gå uppåt

#### **Utveckla övningen**

- Variera kastobjekt (form och vikt)
- Variera greppet
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag för knäna
- Lämpliga objekt att kasta

#### **Utrustning**

- Olika saker att kasta
- En måltavla

## Övning 5

### Kast från knästående



**Mål med övningen:** Kunna följa kastriktningen i knästående eller sittande position

#### **Upplägg**

Från sittande eller knästående position ska deltagaren kasta samma eller olika föremål mot mål (exempelvis rockringar) placerade på olika avstånd. Vid ett roterande kast, placera högerhänta deltagare något till vänster om målen (föremålen ska väga max 1 kg).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare klarar inte av att behålla en stadig position från ett kast till ett annat (hållningen kollapsar, axlarna dras bakåt, etc). De tycker det är svårt med precisionen.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Läs hållningen
- Titta mot målet
- När kastet genomförs ska ansiktet och axlarna vara vända i kastriktningen

#### **Håll koll på**

- Efter kastet ska de hålla en stabil position i kastets riktning
- Kastet ska gå uppåt även när de kastar från ena sidan

#### **Utveckla övningen**

- Variera kastobjekt och grepp
- Variera avstånd
- Variera ordningen på målen

#### **Säkerhetsaspekter**

- Säkra föremål att kasta
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Prioritera precision framför hur långt deltagaren kastar

#### **Utrustning**

- Olika objekt att kasta
- Mattor eller något att sitta på
- Måltavlor

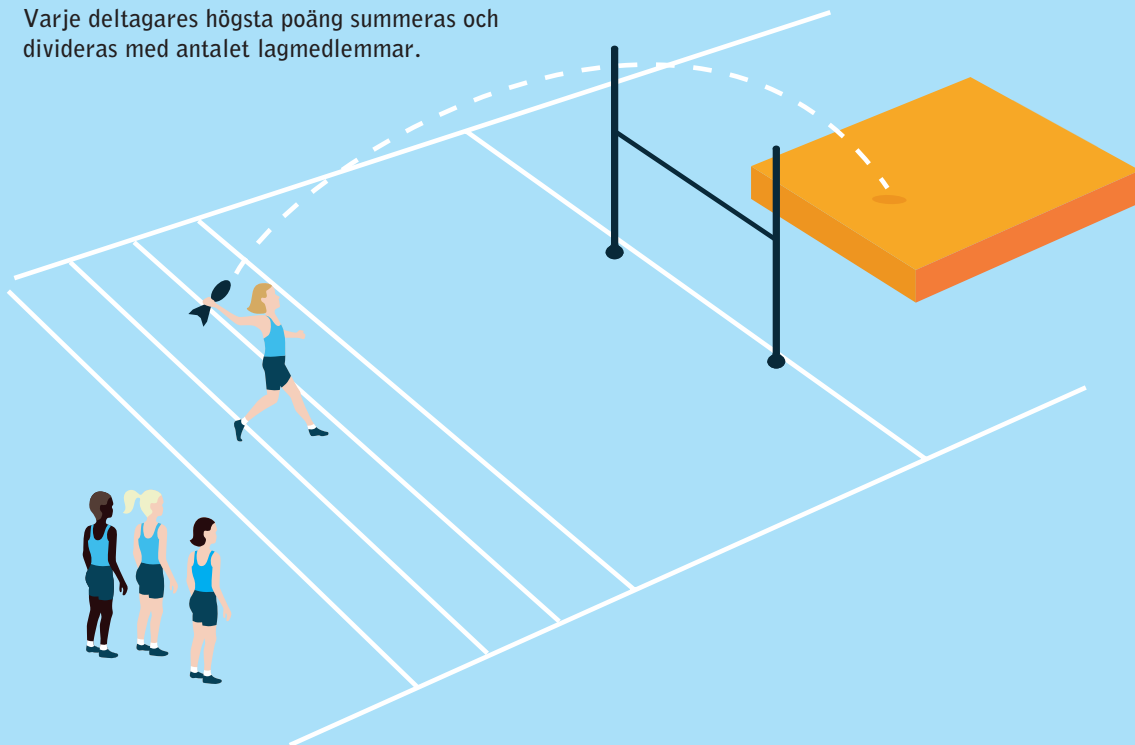
## Prickkastning

### Tävlingsgren

Deltagaren kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap över en ribba på 2,5 meters höjd. En "måltavla" (gymnastikmatta eller liknande) placeras 3 meter bakom ribban. Fyra olika övertrampslinjer markeras 4, 5, 6 resp. 7 meter framför ribban. Barnen får två försök och väljer själva vilken linje de vill kasta från, och kastar från stående eller efter impulssteg. Ett kast under ribban ger 0 poäng. Kast över ribban som missar måltavlan ger 1 poäng. Kast som går över ribban och träffar måltavlan ger 2, 3, 4 resp. 5 poäng. Varje kast protokollförs av lagfunktionären.

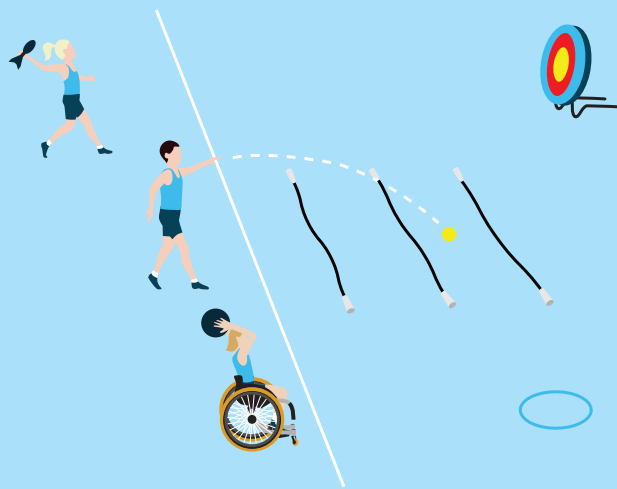
### Lagresultat

Varje deltagares högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



## Övning 1

### Prickkastning



**Mål med övningen:** Förbättra precision och jämnhet i kasten

#### **Upplägg**

Alla typer av kastövningar är bra övningar. Att variera och repetera övningarna krävs för att göra framsteg.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att hålla kroppen i rätt position och kontrollera sina muskler.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Kontrollera kroppens stabilitet

#### **Håll koll på**

- Precision i kaströrelsen
- Att kroppen förblir rak efter att kastet genomförts

#### **Utveckla övningen**

- Variera redskap
- Olika placering av mål högt, lågt
- Variera kastobjekt
- Variera målen
- Variera kastteknik
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt

#### **Utrustning**

- Olika kastobjekt
- Olika mål

## Övning 2

### Prickkastning



[Video-  
instruktion](#)



**Mål med övningen:** Kunna kasta olika objekt för att försöka träffa olika mål med precision

#### **Upplägg**

Deltagarna får prova på att kasta olika objekt för att försöka träffa olika mål. Kastaren väljer vilket mål de ska träffa beroende på kastredskapet.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer ha svårt att hålla kroppen i rätt position och har sämre motorik.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Kontrollera kroppens stabilitet
- Välj mål baserat på vilket kastredskap som används

#### **Håll koll på**

- Precision i kaströrelsen
- Kroppen förblir rak efter att kastet genomförts

#### **Utveckla övningen**

- Variera redskap
- Olika placering av målen
- Variera kastobjekt
- Variera målen
- Variera kastteknik
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

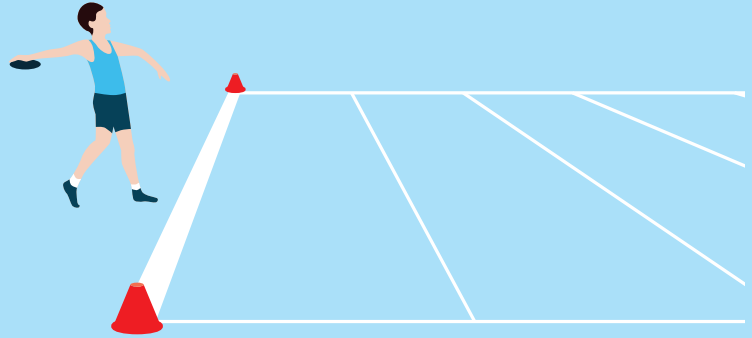
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt

#### **Utrustning**

- Olika kastobjekt
- Olika mål

## Övning 3

### Prickkastning



**Mål med övningen:** Kunna kasta liknande objekt på olika mål

#### **Upplägg**

Deltagarna genomför olika kastövningar, alla med liknande kastredskap men samma målzoner. Variera avstånden till och mellan de olika målen/poängzonerna.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer ha svårt att hålla kroppen i rätt position och har dålig muskelkontroll.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Följ instruktionerna gällande vilka mål som gäller
- Kontrollera kroppens stabilitet
- Gå igenom kasten i efterhand, utvärdera!

#### **Håll koll på**

- Precision i kaströrelsen
- Att kroppen förblir rak efter att kastet genomförts

#### **Utveckla övningen**

- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

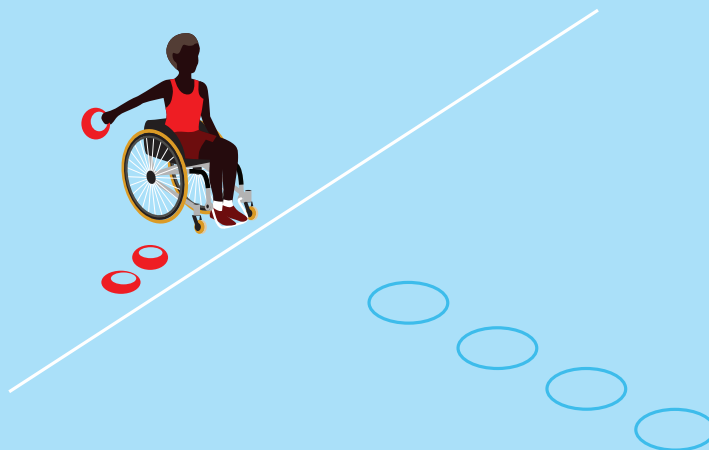
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt

#### **Utrustning**

- Olika kastobjekt
- Olika mål

## Övning 4

### Prickkastning



**Mål med övningen:** Förbättra precisionen i kasten med en stabil utgångspunkt

#### **Upplägg**

Deltagarna sitter eller står på knä och kastar olika objekt för att försöka träffa olika mål. Försök att variera redskapen gällande vikt och form samt målen gällande storlek.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer vara klumpiga då de har svårt att hålla kroppen i rätt position och har dålig muskelkontroll.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Kontrollera kroppens stabilitet
- Titta på resultatet

#### **Håll koll på**

- Precision i kaströrelsen
- Att överkroppen är riktad mot målet när kastet genomförts

#### **Utveckla övningen**

- Variera kastredskapen
- Variera målen (höjd, längd och storlek)
- Variera typ av kast
- För de roterande kasten bör högerhänta kastare placeras lite till vänster om målen (tvärtom för vänsterhänta)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

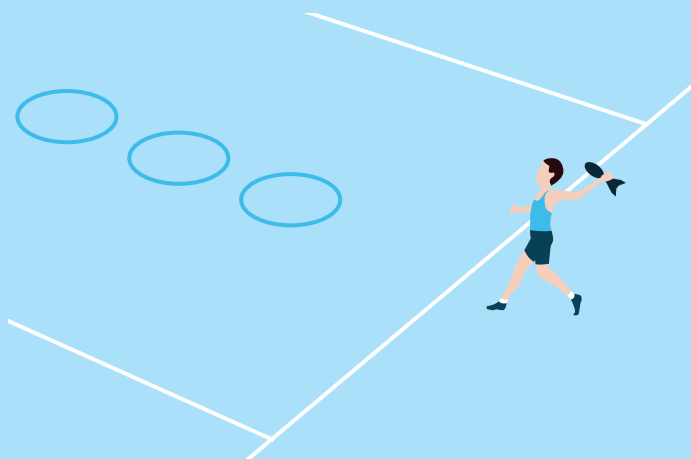
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt
- Lämpliga föremål att sitta på kan vara en stabil häck, en stol, en bänk etc.

#### **Utrustning**

- Olika kastobjekt
- Olika mål

## Övning 5

### Prickkastning



**Mål med övningen:** Prickkast med ansats

#### **Upplägg**

Med en kortare ansats ska deltagaren kasta olika kastredskap på olika mål (max 1 kg)

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare kommer ha svårt att hålla kroppen i rätt position och har dålig muskelkontroll.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Bemästra balansen efter kastet
- Gå igenom kasten i efterhand, utvärdera!

#### **Håll koll på**

- Precision i kaströrelsen
- Balansen efter kastet
- Att överkropp och blick är riktade mot målet när kastet genomförts

#### **Utveckla övningen**

- Olika kastobjekt, olika avstånd
- Variera redskapen som används
- För de roterande kasten bör högerhänta kastare placeras lite till vänster om målen (tvärt om för vänsterhänta)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt

#### **Utrustning**

- Olika kastobjekt
- Olika mål



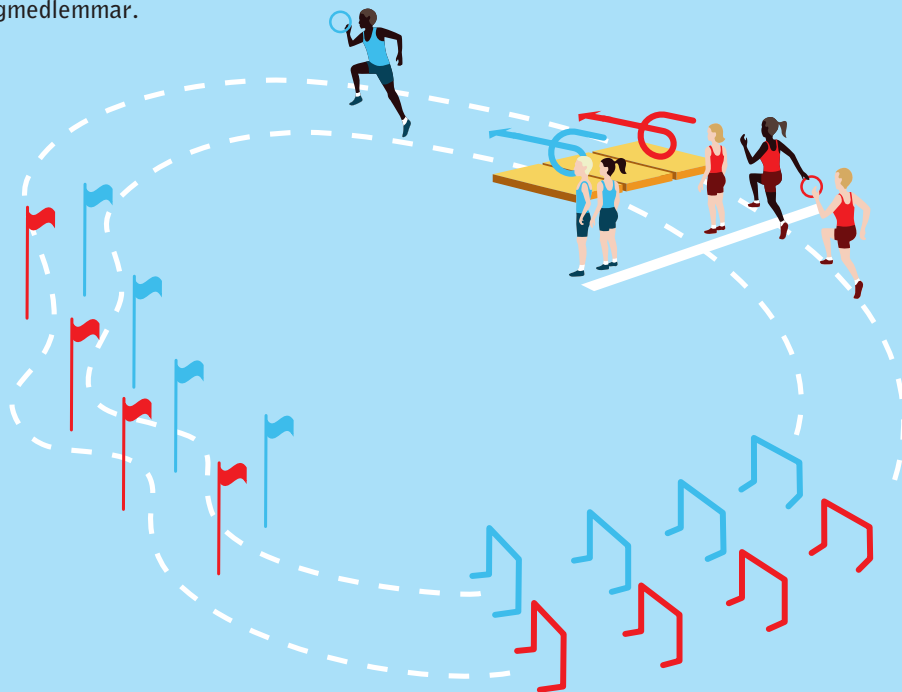
## Formel 1-stafett

### Tävlingsgren

Grenen genomförs i två parallella banor (innervarv och yttervarv) som innehåller slalomlöpning, häcklöpning och kullerbyttor. Varvet ska vara ca 60-70 m långt. Lagen springer stafett mot varandra – en gång på innerbanan och en gång på ytterbanan. Alla lagmedlemmar deltar i stafetten.

### Lagresultat

Tiden det tar för laget att fullborda ett varv på innerbanan och ett varv på ytterbanan summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



## Övning 1

### Formel 1-stafett



**Mål med övningen:** Klara av en kullerbytta

#### **Upplägg**

Gör en kullerbytta framåt på ett sluttande underlag; sluttande underlag gör det möjligt för barn att lättare förstå hur övningen börjar. Gör en bakåtkullerbytta på mjukt underlag eller mattor, rulla upp och avsluta på båda fötterna med armarna runt knäna.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare klarar inte av att hålla positionen under rullningen; de sträcker ofta ut benen vilket gör att de inte kan landa på fötterna.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll hakan in mot bröstet tills rörelsen är genomförd
- Sätt händerna i marken för att börja kullerbyttan

#### **Håll koll på**

- Håll positionen genom hela kullerbyttan
- Håll hastigheten genom hela kullerbyttan
- Rulla i en rak linje

#### **Utveckla övningen**

- Variera det sluttande underlaget
- Variera kullerbyttatekniken (framåt, bakåt osv)
- Variera startpositionen (på knä, på huk osv)
- Efter landning, använd händerna för balans och support
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Bra sluttande underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Sluttande underlag
- Mattor

## Övning 2

### Formel 1-stafett



**Mål med övningen:** Att bemästra en hinderbana

#### **Upplägg**

Låt barnen genomföra en hinderbana över små hinder. Varje bana ska vara olika; antal hinder kan variera och likaså avståndet mellan dem.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare saktar ofta ned hastigheten innan ett hinder för att ta sats inför hoppet. Landningen efter hoppet är oftast en säkerhetslandning (båda fötterna i marken) vilket gör att de inte kan fortsätta springa.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Ta sig över hindren utan att det påverkar löpningen
- Klara av att ta avstamp med båda fötterna

#### **Håll koll på**

- Att de håller balansen
- Att de inte tappar hastigheten
- Att de behåller hållningen i löpningen mellan hindren

#### **Utveckla övningen**

- Variera banan
- Rak och rundad bana
- Variera hindrens höjd (håll det generellt lågt)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment (t ex stafett)

#### **Säkerhetsaspekter**

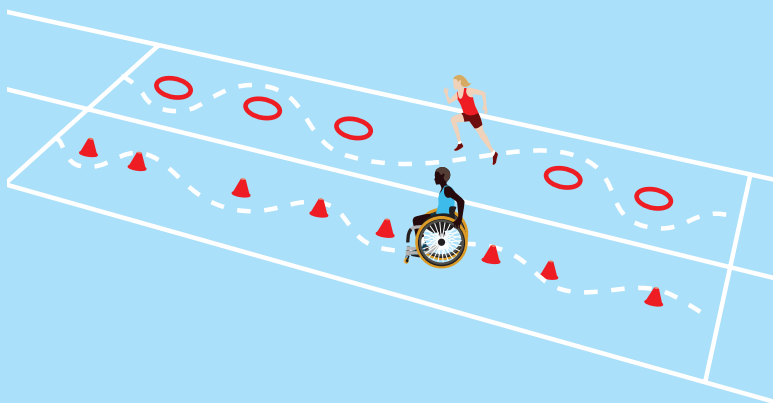
- Säker bana
- Säkra hinder

#### **Utrustning**

- Olika hinder
- Banmarkeringar

## Övning 3

### Formel 1-stafett



**Mål med övningen:** Klara av ett lopp med slalom

#### **Upplägg**

Genomför ett lopp med olika markeringar för slalom avståndet mellan varje slalommarkering varierar beroende på deltagarnas erfarenhet och banans kurvor.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare saktar ofta ned hastigheten för att klara av slalomrörelsen (kroppen vriden åt fel håll, deltagaren är inte längre vänd i loppets riktning).

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Att röra sig så naturligt som möjligt
- Fortsätt vara vänd i loppets riktning

#### **Håll koll på**

- Följs instruktionerna
- Är kroppen vänd i loppets riktning
- Har deltagaren korrekt teknik
- Att deltagarna ökar på farten (så snart de klarar av slalom i lugnt tempo)

#### **Utveckla övningen**

- Variera loppet
- Variera banans underlag (platt, brant osv)
- Variera hastigheten
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment (t ex stafett)

#### **Säkerhetsaspekter**

- Säker bana
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Markeringar

## Övning 4

### Formel 1-stafett



**Mål med övningen:** Att förbättra löpning i kurva

#### **Upplägg**

Övningen handlar om att låta deltagaren få öva på att springa i kurva. Under ett kortare lopp ska deltagaren kunna ta olika typer av kurvor utifrån ledarens instruktioner.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare tar ofta kurvorna med lägre hastighet och sämre teknik. De använder sig av samma teknik oavsett kurva.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Spring så naturligt som möjligt trots kurvorna
- Luta dig inåt i kurvorna

#### **Håll koll på**

- Håller de kroppen i rätt position i kurvorna
- Anpassar de kroppen på samma sätt i både vänster- och högerkurvor

#### **Utveckla övningen**

- Variera kurvornas radie
- Öka hastigheten
- Desto senare instruktioner ges desto mer utmanande är det för deltagaren.
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

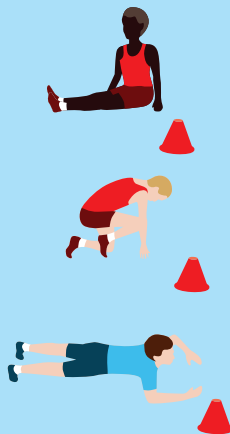
- Banmarkeringar

## Övning 5

### Formel 1-stafett



[Video-  
instruktion](#)



**Mål med övningen:** Testa olika startpositioner

#### **Upplägg**

Denna övning kallas för reaktionsstarter. Precis som namnet antyder handlar det om att reagera snabbt. Utifrån olika startpositioner ska deltagaren reagera på startsignal och ta sig från en markering till en annan.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer att resa sig upp till stående innan de börjar springa.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Ta ordentligt med hjälp av benen i starten
- Dra nytta av kroppens obalans i starten för att få upp hastigheten

#### **Håll koll på**

- Det är lätt att tappa stabiliteten i överkroppen i starten
- Används armarna för att få en bättre start

#### **Utveckla övningen**

- Variera startpositionerna
- Ta tid på ett 10 meterslopp
- Sätt utmaningar för deltagarna
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt och mjukt underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Tidtagarur

## Hopprep

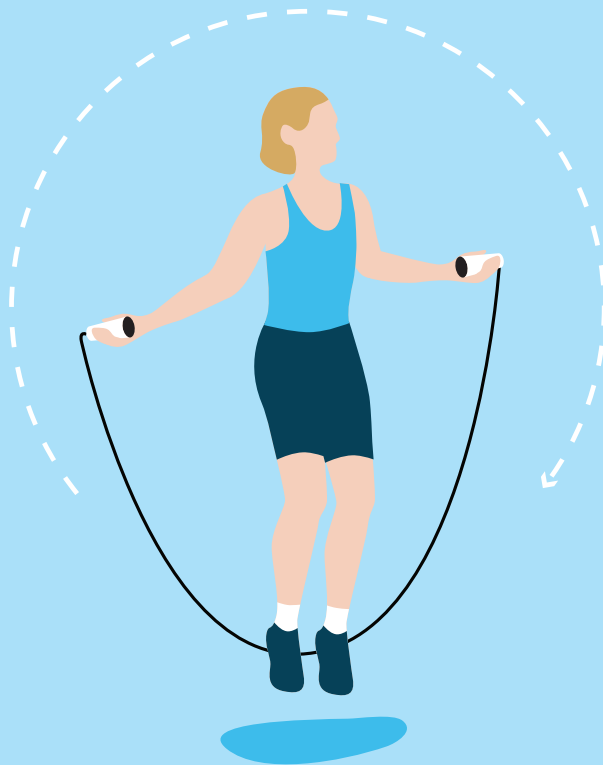
### **Tävlingsgren**

Träna upp koordinationen mellan arm och ben samt behärska jämfotahopp.

### **Deltagarnas säkerhet**

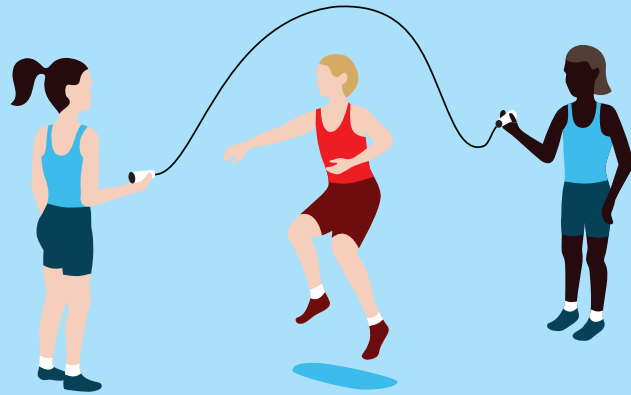
Övningen måste genomföras på mjukt och halkfritt underlag.

Hopprepets längd måste anpassas efter deltagarna.



## Övning 1

### Hopprep



**Mål med övningen:** Testa olika hopp med hopprep

#### **Upplägg**

Testa på olika typer av hopp i ett långhopprep som vevas av två personer.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare hoppar ofta i otakt och har sämre förståelse för var repet är. De hoppar ofta framåt istället för hopp på samma ställe.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Stå med ansiktet mot en av de som vevar repet
- Hoppa rakt upp i luften

#### **Håll koll på**

- Att deltagarna klarar av att hoppa ett antal hopp i följd
- Koordineringen av armar och ben
- Att hoppen inte är för stora utan görs nära hopprepet

#### **Utveckla övningen**

- Veva repet i olika takt
- Variera antal och typ av hopp (jämfota, enbenshopp)
- Hoppa in och ut från olika platser
- Använd flera hopprep
- 2,3 eller till och med 4 barn kan hoppa samtidigt
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Plan mark
- Håll koll på barnen som vevar repet

#### **Utrustning**

- Hopprep



## Övning 2

### Hopprep



**Mål med övningen:** Att bemästra hoppa-/vändkombinationen

#### **Upplägg**

Håll ändarna av repet i samma hand och veva repet med kraft från vristen. Tajma jämfotahopp varje gång repet nuddar marken.

#### **Nybjörjarens beteende**

De har svårt att veva repet och hoppa på samma gång, de hoppar också ofta med kroppen böjd.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Börja veva repet långsamt
- Var försiktig när repet nuddar marken och det är dags att hoppa
- Kraften i repet ska komma från vristen
- Håll kroppen rak i hoppet

#### **Utveckla övningen**

- Testa övningen från både vänster och höger sida
- Variera hastigheten
- Sätt ihop olika rörelsesekvenser
- För de med bäst koordination öva på att hoppa med raka ben (öva på fotnedsättning)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

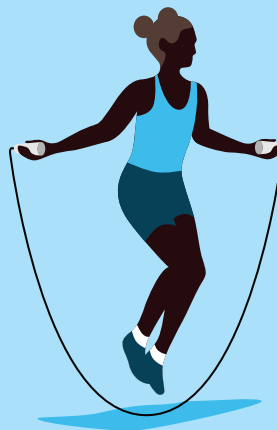
- Platt och säkert underlag
- Organisera gruppen

#### **Utrustning**

- Hopprep

## Övning 3

### Hopprep



**Mål med övningen:** Prova på hopprep själv

#### **Upplägg**

Ha hopprepet bakom hälarne och utför så många hopp som möjligt med tvåstegsrytm för support.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare vevar repet och lutar sig framåt för att inte bli träffade. De slutar ofta veva i samband med landningen.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Börja långsamt
- Kroppen ska vara upprätt under hopningen

#### **Håll koll på**

- Lägg till antal hopp

#### **Utveckla övningen**

- Variera hastigheten
- Hoppa rep i par
- Variera typ av hopp
- För de med bäst koordination, öva på att hoppa med raka ben (öva på bara fotnedsättning)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

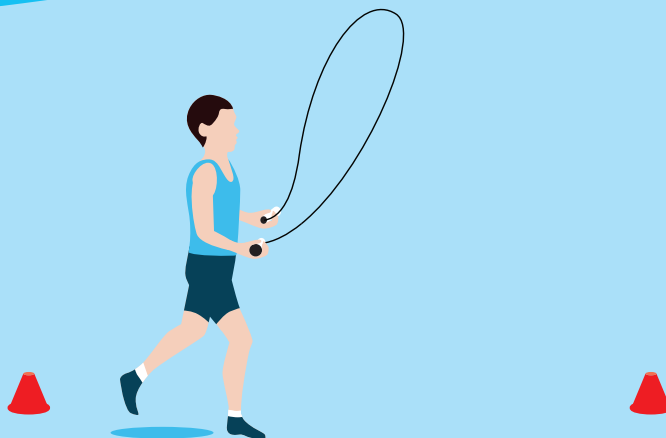
- Platt och halkfritt underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt och se till att det finns gott om plats

#### **Utrustning**

- Hopprep i rätt längder för alla

## Övning 4

### Hopprep



**Mål med övningen:** Att hoppa hopprep samtidigt som man rör sig framåt

#### **Upplägg**

Nybörjare ska ta sig fram genom en rak bana, sedan en mer komplicerad banan, och ta två steg mellan varje kliv över repet (samma hastighet som vid jogg).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare lutar sig ofta framåt och använder axlarna för få runt hopprevet

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Spring och hoppa med kroppen rak
- Håll blicken fäst framåt

#### **Håll koll på**

- Att banan slutförs
- Behåll rytmen
- Slappna av under övningen

#### **Utveckla övningen**

- Klara av olika banor (kurvor, slalom osv)
- Jogga från vänster till höger
- Börja med jämfotahopp för att sedan övergå till att jogga med hopprevet
- Hoppa rep i par
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Lämplig hoppreplängd
- Markerad bana

#### **Utrustning**

- Hopprep
- Banmarkeringar

## Övning 5

### Hopprep



[Video-  
instruktion](#)



**Mål med övningen:** Att röra sig framåt med hopprep

#### **Upplägg**

Vevandes ett hopprep ska deltagaren springa slalom genom konor. Håll till en början farten låg och fokusera på att deltagaren klarar av att veva hopprepet samtidigt som hen springer. Markera upp konor och variera banan.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårare att springa än att jogga samtidigt som hopprepet vevas. De lutar sig ofta framåt och använder axlarna för att öka repets hastighet. De stannar gärna upp inför hoppet istället för att springa över repet.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Spring och hoppa med kroppen rak
- Håll blicken fäst framåt

#### **Håll koll på**

- Att banan genomförs
- Behåll rytmen
- Slappna av under övningen

#### **Utveckla övningen**

- Klara av olika banor (kurvor, slalom osv)
- Jogga från vänster till höger, öka/sänk hastigheten
- Hoppa rep i par
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Lämplig replängd
- Markerad bana

#### **Utrustning**

- Hopprep
- Banmarkeringar

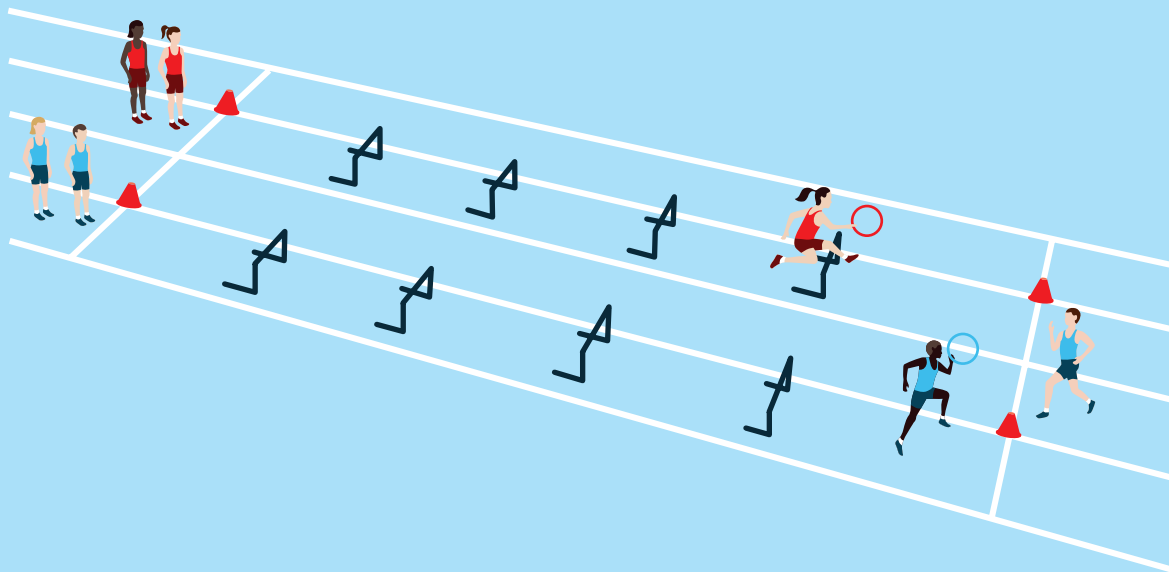
## Sprint-/Häckstafett

### 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 2-4 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-/Häckstafett



**Mål med övningen:** Förbättra häck-/hinderpassage

#### **Upplägg**

Duka upp en bana med olika hinder ( varierad höjd och längd) som placeras ut slumpmässigt. Här får deltagarna öva på hur de tar sig över dessa hinder.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare landar ofta med båda fötterna och stannar upp efter hoppet.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Spring som vanligt
- Fortsätt spring så snabbt som möjligt efter hindret

#### **Håll koll på**

- Håller de balansen efter hoppet
- Klarar de av de djupa hindren
- Inte sakta ned innan hindret
- Använd de tomma delarna av banan till att få upp hastigheten, inte balansen

#### **Utveckla övningen**

- Variera hindren (höga, låga, långa, olika)
- Variera avståndet mellan olika hinder
- Variera takten i banan
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment individuellt eller i grupp

#### **Säkerhetsaspekter**

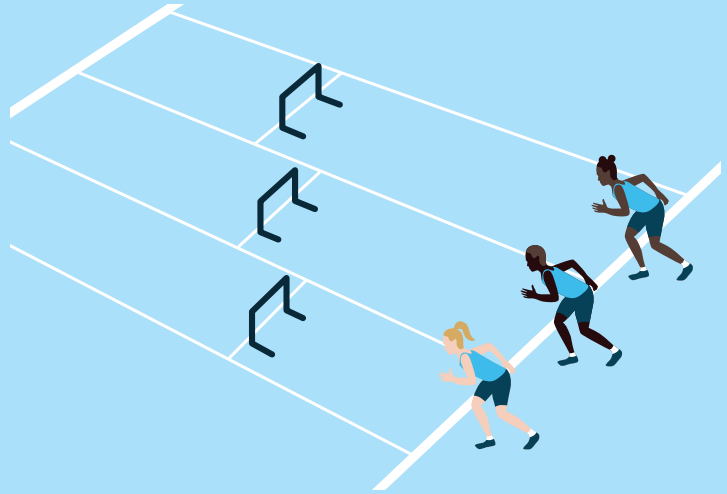
- Säkra och lämpliga häckar/hinder

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Hinder

## Övning 2

### Sprint-/Häckstafett



**Mål med övningen:** Bli bättre på att hantera avståndet mellan start och första häcken

#### **Upplägg**

Deltagaren ska öva på att ta sig över häckar med olika avstånd. Placera ut tre olika banor med 5, 6 och 7 meter fram till första häcken.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Sakta inte ned innan häcken
- Spring hela vägen över mållinjen
- Återuppta löpningen direkt efter häcken

#### **Håll koll på**

- Hastigheten ska öka inför häcken
- Längre steglängd
- Avstamp ska ske en bit ifrån häcken
- Aktiv och balanserad fotisättning efter häckklippet

#### **Utveckla övningen**

- Variera längd på loppet
- Spring i par
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

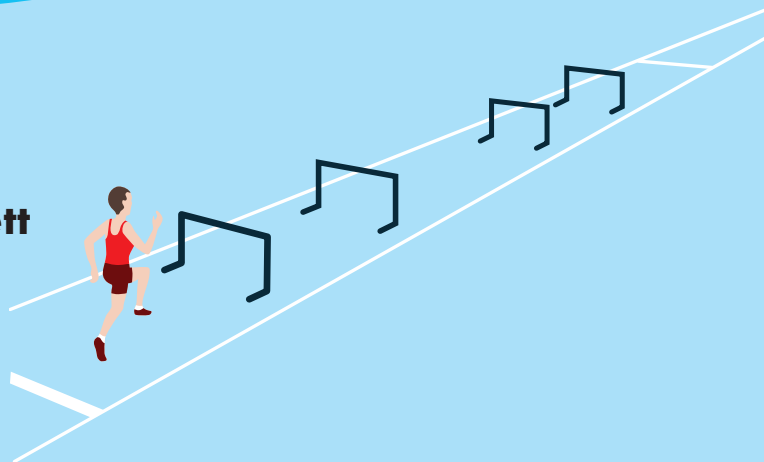
- Säkra banor
- Lämpliga häckar och avstånd mellan dem
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Häckar
- Banmarkeringar

## Övning 3

### Sprint-/Häckstafett



**Mål med övningen:** Bli bättre på att behålla hastigheten mellan häckarna

#### **Upplägg**

Låt deltagarna träna på avstånden mellan olika häckar, se till att gradvis öka avstånden och be deltagarna att jobba med steglängden och antal steg (fritt eller efter instruktion).

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer arbeta med antal steg utan att förändra hastigheten; de landar ofta med båda fötterna i marken vilket gör att de stannar upp.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Jobba med steglängden
- Håll uppe hastigheten

#### **Håll koll på**

- Ett balanserat tempo
- Se till att balans och löptekniken håller

#### **Utveckla övningen**

- Variera längd på banan
- Variera instruktionerna
- Ta tid
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment individuellt eller i grupp

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt underlag
- Säkra hinder
- Håll alla deltagare under uppsikt

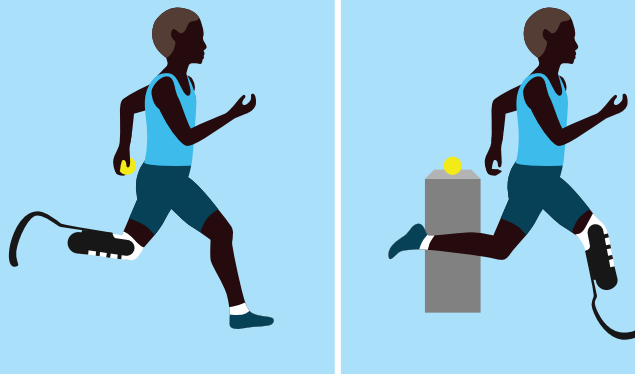
#### **Utrustning**

- Hinder/häckar
- Banmarkeringar



## Övning 4

### Sprint-/Häckstafett



**Mål med övningen:** Bli bättre på att hantera stafettpinnen

#### **Upplägg**

Med fart kunna ta emot och lämna över en stafettpinne i höfthöjd. Alternativa redskap istället för stafettpinne kan vara tennisboll, mjuk gummiring, vattenflaska osv.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare har svårt att separera armrörelsen från löpningen. Armen hänger med i löpsteget och kan inte utföra andra rörelser samtidigt.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Slappna av i kroppen
- Vrid inte huvudet mot målet

#### **Håll koll på**

- Att ta emot och lämna över objekt med precision och regelbundenhet
- Sakta inte ned under loppets gång

#### **Utveckla övningen**

- Variera objekt att lämna över
- Variera distans
- Använd både höger och vänster hand för överlämning och mottagare
- Klara av både lämna/ta emot, ta emot/lämna
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment individuellt eller i grupp

#### **Säkerhetsaspekter**

- Hinderfri bana
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Stafettpinnen ska vara i korrekt höjd

#### **Utrustning**

- Stafettpinne eller andra objekt att lämna över vid växling
- Banmarkeringar

## Övning 5

### Sprint-/Häckstafett



**Mål med övningen:** Att behärska växlingen och reagera på startsignal

#### **Upplägg**

Två deltagare ställer upp mitt emot varandra med ett avstånd på 10 meter mellan sig. De passerar varandra springandes och lämnar över stafettpinnen utan att slå av på hastigheten.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer ha svårt att bestämma vilken hand som ska ta emot stafettpinnen. De placerar sig ofta i vägen för den de ska möta.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Spring olika vägar, på stafettpinnens sida
- Justera armen för att ta emot pinnen

#### **Håll koll på**

- Att de inte tappar stafettpinnen
- Att ingen av löparna saktar ned

#### **Utveckla övningen**

- Testa att byta hand vid växling
- Öka hastigheten
- Variera objekt att växla med
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment individuellt eller i grupp

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Tydligt markerade banor

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Stafettpinnar

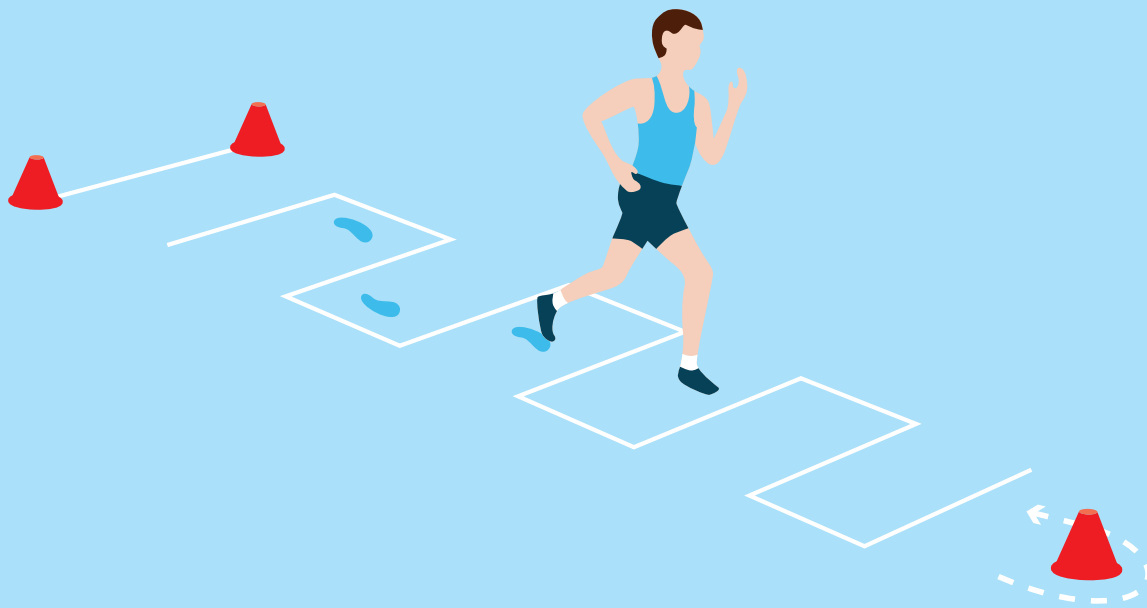
## Frekvenslöpning i stege

### **Tävlingsgren**

Barnen springer en och en fram och tillbaka i en bana med 2,5 m löpning följt av 4,5 m frekvenslöpning och 2,5 löpning fram till en kon. Barnet nuddar konen och springer likadant tillbaka. Grenfunktionären tar tid och lagfunktionären skriver ned tiderna. Varje barn får två försök.

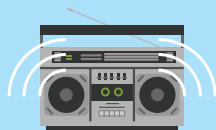
### **Lagresultat**

Tiden i det snabbaste loppet för vart och ett av barnen summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



## Övning 1

### Frekvenslöpning i stegen



**Mål med övningen:** Förbättra startfrekvensen

#### **Upplägg**

Använd musik med olika takt och justera farten efter takten.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare kommer ha svårt att följa takten och reagerar sent.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Känn takten
- Slappna av

#### **Håll koll på**

- Följs takten
- Hålls hastigheten
- De ska känna takten snarare än att försöka förutspå den

#### **Utveckla övningen**

- Variera rytm och takt
- Variera ljuden och ta hjälp av visuella redskap (lagkamrater, annat)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

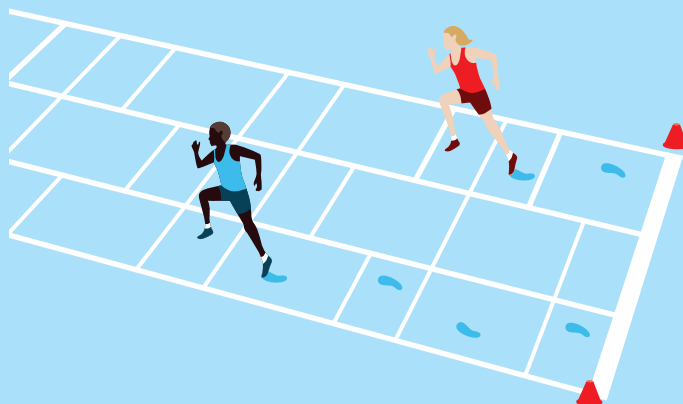
- Deltagarna ska inte komma för nära varandra
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar

## Övning 2

### Frekvenslöpning i steg



**Mål med övningen:** Förbättra xxx

#### **Upplägg**

Deltagarna springer en sträcka med markeringar som visar olika steglängd.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare har svårt anpassa sig efter markeringarna som inte ligger vid deras naturliga löpsteg. Blicken landar lätt på fötterna istället för rakt fram.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Spring så naturligt som möjligt
- Titta inte på dina fötter

#### **Håll koll på**

- Att de följer markeringarna
- Att de kan ha hög hastighet genom hela loppet

#### **Utveckla övningen**

- Utforska olika hastigheter
- Avstamp från olika markeringar
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Säkra markeringar på marken
- Deltagarna ska inte komma för nära varandra
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar

## Övning 3

### Frekvenslöpning i steg



**Mål med övningen:** Arbeta på frekvens i steget

#### **Upplägg**

Bygg en något sluttande bana (max 2%) och lägg ut markeringar där mellanrummen blir tätare och tätare mot slutet av banan. Deltagarna springer sedan i hög hastighet ned för sluttningen och ska placera en fot mellan varje markering.

#### **Nybjörjarens beteende**

Nybjörjare har svårt att hantera täta markeringar och fortsätter ofta springa med samma steglängd och höga hastighet. Deras teknik kan bli sämre då de springer mer på tå.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Behåll en korrekt hållning
- Se var du springer

#### **Håll koll på**

- Att de följer avstånden
- Att hastigheten hålls

#### **Utveckla övningen**

- Bygg upp två sluttande banor där deltagare kan möta varandra
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

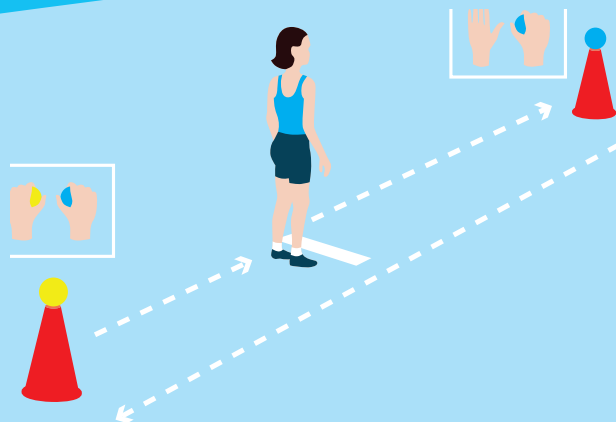
- Lämplig sluttning
- Håll målområdet fritt
- Håll alla deltagare under uppsikt

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar

## Övning 4

### Frekvenslöpning i steg



**Mål med övningen:** Lära sig hantera snabba vändningar från vänster till höger sida

#### **Upplägg**

Markera upp en åtta metersbana och placera en kon vid vardera änden och en markering mitt på banan. Deltagarna ska springa fram och tillbaka mellan konerna, röra vid dem (eller plocka upp ex. en tennisboll placerad på konen) en gång med höger hand, sedan med vänster hand (att vända runt konen är tillåtet).

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll koll på konerna
- Rör dig lite åt sidan (vilket håll beror på vilken hand som ska användas) under de två sista stegen
- Använd armarna för att få upp hastigheten vid omstart

#### **Håll koll på**

- Konen får inte röras med fel hand (bestämt H och V eller V och H) H = höger och V = vänster
- Tappa inte hållningen när deltagaren börjar om efter att nuddat konen

#### **Utveckla övningen**

- Variera avstånd och konernas höjd (inte för lågt)
- Sätt upp loppet som en duell
- Gör loppet med vändning från höger och vänster runt konen
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Halkfritt underlag
- Koner som inte är för låga
- Begränsat antal repetitioner

#### **Utrustning**

- Koner, block
- Tennisboll (eller motsvarande)

## Övning 5

### Frekvenslöpning i stegen



**Mål med övningen:** Säkerställa en effektiv växling

#### **Upplägg**

Två deltagare ställer upp mitt emot varandra med ett avstånd på 10 meter. De passerar varandra springandes och lämnar över en stafettpinne utan att sakta ned hastigheten.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare kommer ha svårt att bestämma vilken hand som ska ta emot stafettpinne. De placerar sig ofta i vägen för den de ska möta. De är klumpiga i överlämningen.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Löparna måste anpassa vilka sida de ska springa på, detta bestäms från vilken hand mottagaren ska ta pinnen.
- Ha mottagararmen i rätt läge vid växling

#### **Håll koll på**

- Stafettpinne får inte tappas
- Ingen av löparna ska sakta ned
- Att deltagarna får med sig fler lyckade växlingar

#### **Utveckla övningen**

- Testa att ta emot och ge med både höger- och vänsterhand.
- Öka hastigheten
- Variera redskap att växla med
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Säkra stafettpinnar
- Tydligt markerade banor

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Stafettpinnar



## Jämfotahopp

### Tävlingsgren

Längdhopsstafett börjar med att dela upp deltagarna i lag. Vardera deltagare har 1-2 hopp. Första person gör ett jämfota hopp. Där första person landar ska den andre börja hoppa.

### Lagresultat

Laget som hoppar längst totalt vinner.

[Video-  
instruktion](#)



## Övning 1

### Jämfotahopp



**Mål med övningen:** Prova på låga hopp och lära sig landa mjukt

#### **Upplägg**

Från en låda eller liknande som passar för barn (inte mer än 20 cm högt) hoppa ned och landa med båda fötterna i marken.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare tittar ofta på sina fötter vid landning, och har ofta dålig position, benen fångar inte upp stöten.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Landningen ska vara så ljudlös som möjlig
- Håll överkroppen rak

#### **Håll koll på**

- Landning på båda fötterna samtidigt
- Landning med böjda ben
- Rak överkropp

#### **Utveckla övningen**

- Landa på specifika platser
- Sätt ihop flera hopp till en kombination
- Hoppa och håll i ett objekt (boll, kort osv)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag
- Stabil struktur på det man hoppar från
- Lämplig höjd

#### **Utrustning**

- Något att hoppa från
- Mattor om det behövs

## Övning 2

### Jämfotahopp



**Mål med övningen:** Prova på låga hopp uppåt och lära sig landa mjukt

#### **Upplägg**

Hoppa upp på en låda eller liknande i lämplig höjd (inte mer än 20 cm högt) och landa stabilt

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare förbereder sig på landningen för att känna sig tryggare vilket påverkar deras upphopp.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Stå nära det du ska hoppa upp på
- Böj knäna innan landning

#### **Håll koll på**

- Håll balans i landningen
- Ta hjälp av kraften i benen vid upphoppet
- Lyft med hjälp av armarna
- Överkroppen ska vara helt rak

#### **Utveckla övningen**

- Variera höjden som de hoppar upp på
- Hoppa och träffa markerade mål
- Kombinera hopp med andra rörelser till exempel ett kast eller ett hopp ned osv
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Stabil struktur på det man hoppar upp på
- Lämplig höjd

#### **Utrustning**

- Något att hoppa upp på

## Övning 3

### Jämfotahopp



**Mål med övningen:** Behärska olika varianter av jämfotahopp

#### **Upplägg**

Rita upp en kombination av rutor (t ex ett kors) och låt deltagarna hoppa enligt instruktioner till vänster, till höger, med rotation osv.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare tittar ofta på sina egna fötter för att sätta landningen. De driver rotation med sin axel istället för sina fötter.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Håll blicken uppåt
- Variera rotationerna till höger och vänster

#### **Utveckla övningen**

- Rita upp olika kombinationer av rutor
- Sätt ihop två eller tre olika hopp med kortare stopp i mellan
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

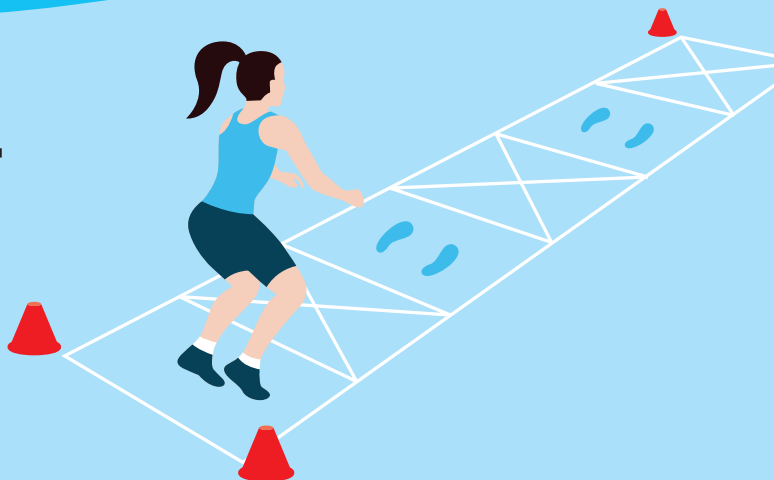
- Halkfritt underlag

#### **Utrustning**

- Mattor om det behövs
- Banmarkeringar om det behövs

## Övning 4

### Jämfotahopp



**Mål med övningen:** Att lära sig förflyttning med hjälp av jämfotahopp

#### **Upplägg**

Gör så många jämfotahopp som möjligt

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att göra fler hopp; deras ben är ofta för böjda. Armarna används för balansen.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Benen ska inte vara för böjda
- Använd armarna
- Titta framåt

#### **Håll koll på**

- Jämfotahoppen
- Generell balans
- Utförande

#### **Utveckla övningen**

- Variera underlaget (gräs, sand, mattor osv)
- Variera hoppens höjd med hjälp av redskap

#### **Säkerhetsaspekter**

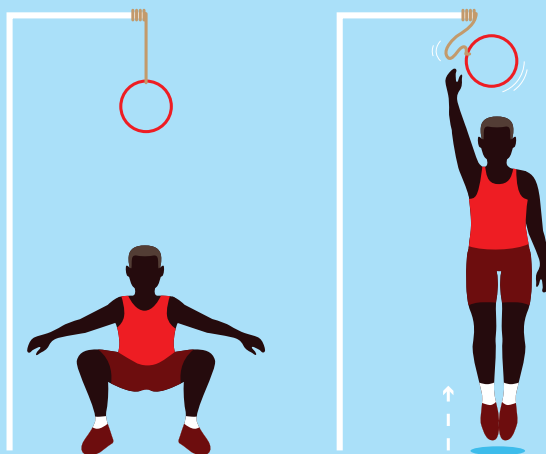
- Halkfritt underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Lämpligt hoppavstånd (kort)

#### **Utrustning**

- Banmarkeringar
- Mattor

## Övning 5

### Jämfotahopp



**Mål med övningen:** Att förbättra kraften från benen i upphoppet

#### **Upplägg**

Låt barnen hoppa jämfota med böjda ben och nudda någonting ovanför deras huvuden.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har svårt att använda benens styrka för uppgiftens syfte.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Ta kraft med hela benen och lyft upp på tå
- Fortsätt rörelsen med armarna
- Titta framåt när du hoppar

#### **Håll koll på**

- Landning med sträckta vrister
- När fötterna lämnar marken ska kroppen vara rak

#### **Utveckla övningen**

- Nudda målet med höger och vänster hand
- Gör flera hopp i följd
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Platt och mjukt underlag
- Säkra mål

#### **Utrustning**

- Måltavlor

## Tresteg

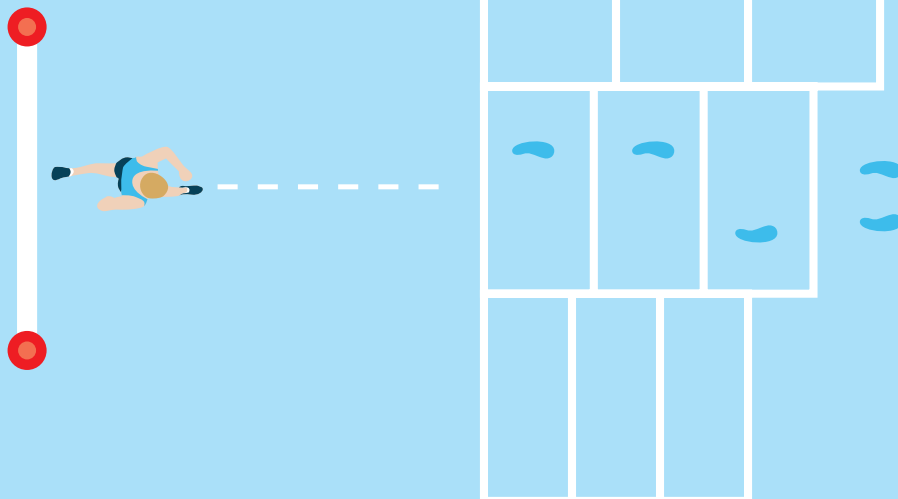
### Tävlingsgren

Barnen hoppar i trestegsrytm (vänster-vänster-höger eller höger-höger-vänster) i ett rutnärsmönster enligt bilden. Rutornas längd i de tre "banorna" är 1 m, 1,25 m resp. 1,5 m. Ansatsen får vara högst 5 meter lång. Varje barn får två försök och väljer inför varje hopp vilken bana de vill hoppa i. Ett fullbordat tresteghopp (rätt fot i varje ruta) ger 1 poäng på den kortaste banan, 2 poäng på mittenbanan och 3 poäng på den längsta banan.

Tips Om grenen genomförs på friidrottsarena går det bra att markera hoppbanorna i kulsektorn.

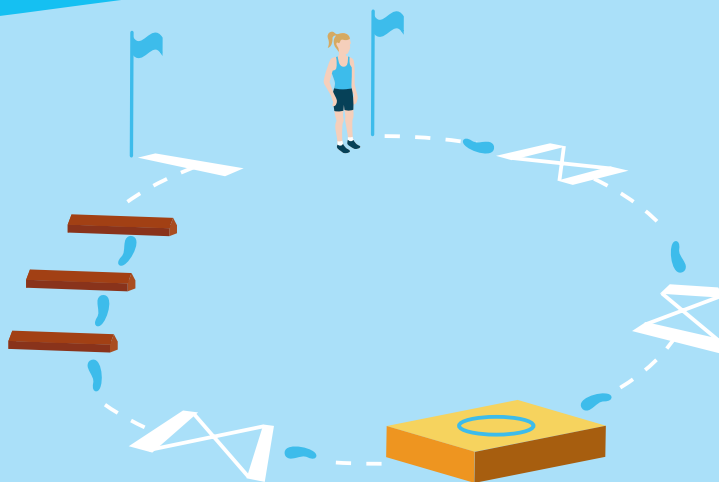
### Lagresultat

Den högsta poängen för varje barn summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



## Övning 1

### Tresteg



**Mål med övningen:** Att förbättra ansatsprecisionen

#### **Upplägg**

Hoppa med en kortare ansats för att förbättra precisionen i fötternas placering. Hindren ska vara låga för att inte tvinga deltagarna att hoppa högt.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare saktar ofta ned innan hoppområdet och tittar ned vilket gör att de tappar tekniken.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Titta inte på marken
- Sätt ihop ansats och hopp till en rörelse

#### **Håll koll på**

- Fotisättningarna
- Tappa inte farten innan hopp
- Att farten är hög vid hopp och landning

#### **Utveckla övningen**

- Variera avståndet mellan markeringarna (låt hela banan vara kort – cirka 10 meter)
- Modifiera bredden på banan
- Variera vilken fot som inleder hoppet – höger eller vänster
- Klara av en landning oavsett vilken fot som inleder hoppet
- Kombiner övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag
- Säkra banmarkeringar som sitter fast

#### **Utrustning**

- Hoppmarkeringar
- Banmarkeringar

\* Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp



## Övning 2

### Tresteg



**Mål med övningen:** Att utforska och bemästra hopptechniken

#### **Upplägg**

Utforska och förbättra hopptechniken genom olika hoppsekvenser och övningar. I början ska hoppområdet vara begränsat för bättre prestation. Exempel: Hoppa genom en markerad bana.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare har grundläggande koordinationsproblem i hopptechniken, de förlorar ofta balansen i sidled när de hoppar eftersom kroppsvikten inte är på stödbenet. De koordinerar inte armarna med hoppen och "blockerar" dem för att få balans.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Följ markeringarna
- Använd armarna för att röra dig framåt

#### **Håll koll på**

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

#### **Utveckla övningen**

- Variera banan
- Erbjud en ökning av avstånd
- Repetera flera hopp
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag
- Säkra hinder

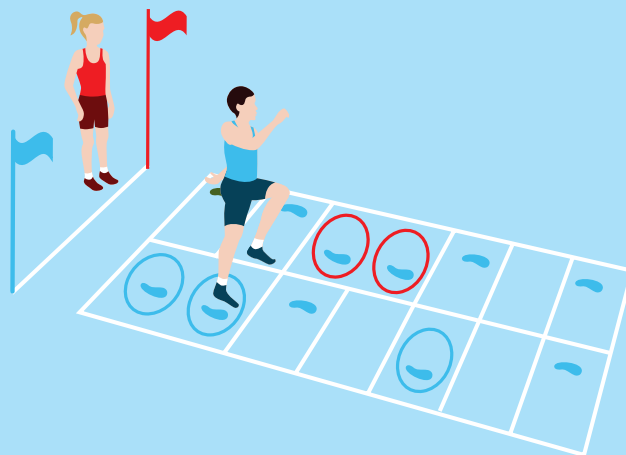
#### **Utrustning**

- Hinder
- Banmarkeringar

\*Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

## Övning 3

### Tresteg



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

#### **Upplägg**

Behärska hoppstegssekvensen inom begränsade områden och i olika hastighet.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare gör ofta små hopp och tar stora steg. De avviker ofta från rätt hoppbana eftersom de förlorar balans i hoppet. Oftast används inte de "hinderfria" delarna i banan för att komma framåt.

#### **Instruktioner till deltagarna**

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

#### **Håll koll på**

- Balansen
- Inte tappa fart
- Används de tomma delarna i banan effektivt (dvs. för att komma framåt)

#### **Utveckla övningen**

- Variera hoppsekvenserna (dubbelhopp, steg och dubbelhoppsteg osv)
- Kräv att armarna används i takt eller otakt, alternera.
- Variera träningsområdet och avstånden mellan hoppen
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag
- Säkra redskap

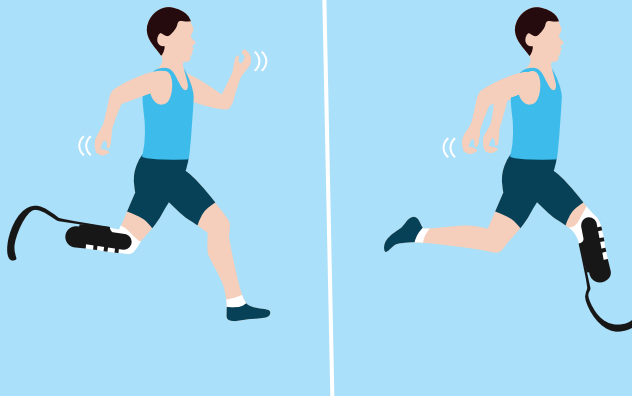
#### **Utrustning**

- Platta banmarkeringar (hoppområden)
- Banmarkeringar

\*Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

## Övning 4

### Tresteg



**Mål med övningen:** Att använda armarna på rätt sätt i hopptechniken

#### **Upplägg**

Komplettera olika hopp/stegsekvenser med armrörelserna på olika sätt (samtidigt, synkroniserat, otakt, alternera)

#### **Nybörjarens beteende**

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

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Börja med små hoppområden
- Öva med avslappnade axlar och armar

#### **Håll koll på**

- Bra balans genom hoppen
- Liknande kraft i båda armarna när man gör rörelsen

#### **Utveckla övningen**

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

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjukt underlag
- Lämpliga hoppområden

#### **Utrustning**

- Höga och låga banmarkeringar

\*Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp

## Övning 5

### Tresteg



**Mål med övningen:** Att kunna göra upp och följa en kort ansats

#### **Upplägg**

Gör en bana och markera var 20e meter och låt deltagaren sätta sin egen ansats för att göra ett avstamp så nära zonen/avstampsområdet som möjligt.

#### **Nybörjarens beteende**

Nybörjare justerar bara sina sista steg inför zon/plankan och har svårt att gå med sig farten.

#### **Instruktioner till deltagarna**

- Variera startplatsen för att hitta den bästa ansatsen för deltagaren själv.
- Försök hålla en så normal takt som möjligt i de olika försöken

#### **Håll koll på**

- Precis ansats
- Sakta inte in vid plankan

#### **Utveckla övningen**

- Anpassa och uppgradera de föreslagna avstånden
- Placera en markeringskon eller annat halvvägs

#### **Säkerhetsaspekter**

- Mjuka landningsplatser
- Organisera gruppen
- Lämpliga ansatsområden

#### **Utrustning**

- Markeringar och bommar
- Måttband

\*Denna övning lämpar sig för både tresteg och längdhopp