

Längdhopp

Generell information

- Det behövs inte så lång ansats, 15m räcker.
- Uthopp ska ske på en fot och görs på hela foten.
- Tänk på att landa jämfota, gärna med fötterna framför kroppen.
- Försök få med armarna i hoppet – landa med armarna framåt.
- Var noggrann med att inte sätta i händerna bakom landningen eller att gå bakåt i gropen efter hoppet
- Träna gärna på att bli sandig på byxorna i landningen/landa på rumpan. Det blir lätt att man står upp i landningen annars.
- Vis tävling hoppar barn upp till och med 13 år med zon. Vilket innebär att barnen får göra sitt uthopp på en 1m lång mjölad (vit) zon. Hoppet mäts mellan fotavtrycket/tån som barnet hoppat ut med i zonen till det bakre landningsmärket i sandgropen.

Övningar

- Stillastående längd/jämfotahopp ut i grop eller matta. Landa jämfota.
- Ställ ett hinder strax innan sanden börjar. Det kan till exempel vara en kon, en häck eller en ledare som lägger sig ner. Detta får barnen att hoppa lite mer uppåt.
- Ställ upp hinder på ansatsbanan, till exempel häckar, mattor eller rockringar. Det är både koordinativt och får barnen att springa med relativt höga knän.
- Gör uthoppet från en låg låda (5-10cm räcker).
- Stå långt bort i gropen och håll upp fingrar i luften när barnet hoppar och är i luften. Tanken är att barnet ska hinna se och ange hur många du visade. Syftet här är att få barnen att lyfta blicken/inte titta ner i marken.
- Håll upp någonting som barnen ska nudda med handen i hoppet. Det kan till exempel vara en pinne eller en rockring. Anpassa höjden på föremålet efter barnen. På detta sätt övar vi på att få med armarna uppåt och framåt i hoppet.

Tips

För att minska köerna på vägen tillbaka kan andra övningar läggas in, till exempel

- En hinderbana
- Olika hopp på vägen tillbaka, ex. hoppsteg, vrishopp, hopp över häckar på olika sätt (till exempel jämfota eller enbenshopp)
- Hopp med riktningsförändringar
- Galopp hopp
- Mångsteg
- Grodhopp
- Olika hopp i rockringar

Kula

Generell information

- Det är lätt att säga/tro att man kastar kula när man egentligen stöter kula.
- Den första riktiga tävlingsvikten på en kula för barn är två kilo. Den kan upplevas som tung för de yngsta, använd därför istället lättare redskap (kastbollar, ärtpåsar etc.). Att stöta med för lätta redskap är inte heller bra då det är svårt att stöta kula och det istället lätt blir ett kast.
- Kulan ska ligga på fingrarna, inte i handflatan.
- Håll kulan mot halsen med armbågen pekandes rakt ut.
- Vid stående stöt:
 - Stå parallellt med fötterna och ha tyngdpunkten över det bakre benet, som ska vara något böjt.
 - Starta stöten genom att sträcka det bakre benet uppåt-framåt.
 - Roterar med höft och skuldra för att sedan trycka på med arm och hand/fingrar.
 - Armen som inte stöter "visar vägen". Ta tag i ett osynligt handtag med den hand som inte kulan ligger i. Dra handtaget mot kroppen i utstöten.
- Vid stöt med ansats:
 - Gör ett sidohopp innan stöten
- Tänk på säkerheten vid kastgrenar: barnen får inte hämta sitt redskap förrän alla har kastat, att kasta och hämta får bara ske på signal från ledaren, barnen får aldrig kasta mot någon.

Övningar

- Stillastående stötar
- Stöta med fart
- Prickstötning: träffa ett märke, ring, linje etc.
- Längdstötning: stöt över en bestämd linje men inte över nästa. Variera avståndet.
- Höjdstötning: stöt över en lina/hopprep, häck eller liknande.
- Dartkula: gör en "darttavla" på golvet med olika poäng. Använd exempelvis hopprep.
- Stöta stillastående, med ärtpåse mot väggen

Tips

- Använd många kulor/bollar/ärtpåsar/sin egen sko och stöt samtidigt för att undvika kö.
- Beroende på vad man kastar går det bra att kasta mot en vägg

Höjdhopp

Generell information

- I höjdhopp ska man omvandla ansatsens fart framåt till ett hopp uppåt. Ju snabbare ansats, desto mer styrka krävs för att orka hoppa upp. Därför räcker det med en kort ansats för barn (6–8 steg).
- Låt barnen hoppa mycket för att få hoppvana. Ställ inte för stora krav på det tekniska utförandet. Det kommer de lära sig senare. Se dock till att de alltid hoppar upp med ett ben (inte jämfota).
- Använd gärna en gummiribba/gummisnodd när ni tränar. Den gör inte ont att landa på och man behöver inte lägga tillbaka ribban efter rivningar.
- Oftast känns det bättre att hoppa från det ena hållet, men låt barnen träna på att hoppa från båda hållen!
- Ansatsen fram till ribban ska vara J-formad. Man springer alltså rakt fram först innan man sista delen av ansatsen springer i en kurva.
- Man hoppar upp med foten som är längst ifrån ribban.
- Sax – är ett naturligt och tryggt sätt att börja hoppa höjd. Med saxhopp lär barnen sig att komma rätt till ribban och pendla upp med rätt ben, benet som är närmast ribban ska över först. När man saxar landar man stående i mattan.
- Flopp – när man hoppar upp, passerar ribban med ryggen och landar på skulderbladen/ryggen.

Övningar

- Stå på mattan och falla raklång bakåt (öva på att våga landa i mattan).
- Saxa. Är mattan hög går det bra att dra ut ställningen och hoppa sax och landa på marken.
- Gör en ring med koner och spring runt ett eller flera varv för att öva på att springa ansats. I ringen kan man t.ex. springa långsamt eller snabbt, springa med höga knän, göra ett hoppshopp vida angivna ställen (ex varje halvvarv) och sedan fortsätta springa vidare i cirkeln. Avsluta cirkeln med att hoppa upp på mattan. Öva på att springa åt båda hållen.
- Gör en hinderbana på vägen fram till ribban. T.ex. ställ häckar i vägen som man ska ta sig över/under, plintar, koner, rockringar osv.
- Hoppa stillastående (jämfota bakåt). Om madrassen är hög kan det vara bra att stå på en liten låda.
- Hoppa vanligt.

Tips

- Om det är många barn som ska hoppa är ett bra tips att ta bort ribban och låt barnen "strömhoppa". Ge dem olika uppgifter på vägen till upphoppet t.ex. spring med höga knän/skiping fram till mattan, hoppshoppa första delen av ansatsen, veva på armarna, springa över koner etc.

Sprint

Generell information

- Löpning är ett naturligt sätt att förflytta sig för barn, framför allt när det gäller kortare sträckor. Små barn återhämtar sig snabbt och behöver därför inte vila lika mycket mellan korta lopp som äldre behöver.
- För barn rekommenderas stående start eftersom det är betydligt lättare att komma iväg från stående än från liggande start (startblock).
- Träna på att starta på startkommandon: "På edra platser – set – startsignal".
- Att träna snabba rörelser är viktigt i unga år. Då är till exempel reaktionsövningar bra. Det görs genom att starta från olika positioner (t.ex. sittande på knä, skraddare, liggande på mage eller rygg osv).
- Sprint är en gren där det är lätt att hålla ett högt tempo i träningen, även i stora grupper. Många kan göra samma övning samtidigt. Det går t.ex. att ställa flera banor bredvid varandra.
- Löpskolningsövningar tränas för lära barnen en bra löpteknik vilket bland annat betyder att röra sig på ett effektivt sätt. Löpskolning är också ett bra sätt att träna koordinationen på och är bra att lägga in som ett moment i uppvärmningen. Grundteknik: armarna ska pendla i löpriktningen, avslappnat (det är lätt att axlarna åker upp mot öronen) men kraftfullt. Under alla löpskolningsövningar bör barnen försöka hålla en upprätt hållning. Ofta får barnen en bra hållning om de tänker att de har ett snöre som är fäst uppe på huvudet/håret upp mot himlen.
- För att ge förutsättningar till ett bra löpsteg kan man tänka att det sitter ett gummiband mellan tån och knät. På så sätt kan man leka fram en bra fotisättning med förspänd vrist.

Övningar

- Reaktionsstarter
 - Blunda och var redo för att springa iväg på startkommandot (variera gärna startkommando, det kan ex vara ett speciellt ord eller en klapp).
 - Olika startpositioner, till exempel sitta med hälarna på startlinjen, sitta med rumpan på startlinjen/ryggen mot målet, ligga ner på rygg, ligga ner på mage, stå på knä, skraddarställning, stå på ett ben. Låt barnen ge önskemål om startställning.
- Riktiga starter
 - På era platser, sätt, klapp
 - Går att testa både stående start och startblock
- Zonlöpning
 - Springa mellan koner i olika farter, ca 10-20m mellan konerna, variera gärna.
- Sprintbana
 - till exempel springa över pinnar, i rockringar, över hinder, slalom etc.

Löpning för barn

Generell information

För barn i prepubertal ålder bör uthållighetsträning bygga på högintensiva intervaller med kort vila. Det kan med fördel vara stafetter eller olika lekar. Nedan är förslag på olika sätt att träna löpning med barn.

Spring till musik

Markera ut vilket område som är okej att springa inom, exempelvis med hjälp av koner. Det kan vara en yta att springa "huller om buller" på eller en förutbestämd bana att följa. Spela upp musik och låt barnen springa i takt till musiken. Spelas lugn musik ska barnen springa sakta. Ju snabbare musik desto snabbare löpning.

"Siste löpare ut"

Låt alla springa (jogga) på ett led. Den som är längst bak i ledet ökar tempot, springer förbi samtliga och placerar sig längst fram i ledet. Nästa löpare upprepar samma sak. Tänk på att hålla nere farten på ledet så att alla klarar av att springa förbi.

Människoslalom

Genomför övningen på samma sätt som "siste löpare ut", men låt den som ska ta sig från sista till första plats i ledet springa slalom mellan de andra löparna. Tänk på att hålla ett bra avstånd mellan löparna i ledet.

Fartlek

Kan med fördel göras på rundbanan (alternativt en kortare bana i skogen eller runt en fotbollsplan). Bestäm hur lång tidsperiod (ex 1–3 minuter) eller hur många varv fartleken ska pågå. Uppgiften är att under varje varv springa en sträcka i olika tempon (jogg, sakta löpning, medelsnabb löpning samt snabb löpning). Längden på varje sträcka avgörs av deltagaren själv.

Träffa tiden

Låt löparna springa en viss sträcka, exempelvis 100-200m, i valfri fart med tidtagning. Låt dem springa samma sträcka igen. Denna gång ska de försöka träffa samma tid som de hade i det förra loppet. Du kan göra övningen svårare genom att bestämma vilken tid ska försöka träffa.

Spurtträning

Låt löparna springa en sträcka på förslagsvis 50m - 200m i ett tempo som känns bekvämt (relativt snabbt men inte jobbig). Vid en signal eller markering ska löparna spurta sista biten in till mål. Längden på spurten kan vara olika lång i olika lopp.

Stafett för barn

Generell information

- Anpassa sträckan efter syfte, barnens prestationsnivå och de yttre förutsättningarna.
- Optimera antalet lag så att alla är aktiva så mycket som möjligt, men utan att skaderisken ökar.
- Byt gärna lag ofta och dela in gärna in barnen med mer fantasifulla metoder än "ett - två - ett - två...". Till exempel med hjälp av färger, frukter, djur, bokstäver eller fordon.
- Låt alla sätta sig ner i sitt led när de sprungit sin sträcka, det underlättar för både ledare och barn.
- Visa banan tydligt innan start för att vara säker på att alla har förstått.
- Uppmuntra barnen att heja på varandra.
- Utveckla gärna stafetterna och utmana med nya inslag.
- Det finns en mängd olika sätt att genomföra stafetter på, men glöm inte bort att också lära barnen att springa stafett "på riktigt".

Kurirstafett

Dela in barnen i lag. Bestäm hur lång löpsträcka stafetten ska ha. Ställ ut koner eller använd linjer för att förtydliga sträckans längd. Varje lag delas upp med hälften av lagmedlemmarna på varje sida av löpsträckan, men ansiktet vänt mot varandra. Det barn som börjar springer sträcka 1 (från A till B) där stafettpinnen lämnas över till nästa barn, som springer tillbaka (från B till A) för att växla till nästa lagmedlem. Varje löpare springer alltså till motsatt sida för att växla.

Använd en stafettpinne, ärtpåse, kotte, handklapp eller det som finns tillgängligt att växla med. Barnen kan med fördel springa flera sträckor under samma stafett. För att utveckla och variera stafetten kan att hinder av något slag ställas i vägen.

Evighetsstafett

Skapa en cirkel med hjälp av koner (alternativ använd dig av en annan runt bana). Dela upp i lag och ställ den första i varje lag diagonalt mitt emot varandra. Se till att övriga lagmedlemmar står i ett led utanför stafettens löpyta. Den första i laget springer ett varv, jagades av löparen från det andra laget, och växlar till nästa person i sitt lag. Stafetten pågår tills det ena laget hunnit ikapp/förbi det andra laget. Längden på löpsträckan avgör hur länge stafetten pågår.

För att lägga in ännu mer spänning i stafetten kan du säga att lagen ska vända och byta löpriktning när du klappa i händerna eller ange ett kommando. Då kan du vara med och påverka utgången på stafetten så att den inte alls blir som förväntat.

Hoppstafett

I den här stafetten aktiveras även de som står i kön och tränar också deras samarbetsförmåga. Markera ut en lagom lång löpsträcka och lägg ett hopprep längst bort vid markeringen. Varje lag ställer sig på ett led. De två som står först i kön springer fram till markeringen och hämtar hopprevet. När de kommer tillbaka till sitt lag ska de hålla i varsin ände av repet och dra repet längst marken medan laget hoppar över det. På tillbakavägen måste repet dras över laget (som duckar) och läggas tillbaka vid markeringen innan de två växlar till nästa par i ledet.

Tunnelbollstafett

Även i denna stafett aktiveras de som står i kön samtidigt som samarbetsförmågan utmanas. Varje lag ställer sig på ett led med fötterna brett isär så att det bildas en tunnel. Den som står längst fram i kön håller i en medicinboll. När startsignalen går ska bollen rullas på golvet genom tunneln. När bollen rullat genom tunneln tar den som står sist i kön bollen och springer längst fram för att rulla bollen igen. Stafetten avslutas när alla i laget har rullat bollen genom tunneln. Testa gärna att byta ut medicinbollen till exempelvis en tennisboll, pingisboll, hopprep eller varför inte en sko.

Tåget

Varje lag ska tillsammans bilda ett tåg (med hjälp av hopprep eller att hålla på axlarna) och tillsammans ta sig igenom en bana. Välj om stafetten ska innehålla hinder (exempelvis häckar, tjockmatta, tunnlar, rockringar osv) och kurvo eller om det ska vara en enklare/rak löpsträcka. Ju fler deltagare det är i varje lag, desto högre krav ställs det på samarbetet. Här finns möjlighet att anpassa stafetten efter syfte (exempelvis uthållighet, styrka, koordination).

Kongömmen

Dela in barnen i lag. Bestäm hur lång löpsträcka stafetten ska ha. Ställ ut en stor kon vid varje lags vändpunkt (den som är ca 1 meter hög och ihålig). Den första löparen i varje lag springer fram till sin kon och släpper ner stafettpippen i konen, och springer sedan tillbaka till sitt lag för att genom handklapp växla till nästa lagmedlem. Den andra löparen springer fram till konen och hämtar stafettpippen (genom att välla konen och sedan ställa konen upp igen), springer tillbaka till laget för att växlar över pinnen till nästa lagmedlem. Varannan lagmedlem lämnar alltså stafettpippen i konen och varannan hämtar den. Varje lag ska ha en egen kon att lägga/hämta sin stafettpinne i.

Byt ut stafettpippen

Byt ut stafettpippen till något annat. Använd det som finns tillgängligt. Det skulle exempelvis kunna vara en medicinboll (eller två), en kon, ärtpåsar, vattenflaska eller material i skogen.

Stafett i hinderbana

Hinderbanor kan också användas för stafetter. Tänk dock på att minimera eventuell skaderisk vid krävande hinder.

Skidskytte

Till denna stafett behövs ärtpåsar och hinkar (3st/lag). Dela upp i lag och markera ut en löprunda som tar ca 30-90 sekunder att springa, samt en kortare "straffrunda" (som tar ca 5-10 sekunder att springa). Vid start/mål placeras tre hinkar för varje lag ut. 5-10 meter från hinkarna markeras en linje ut. När löparna har sprungit sin sträcka ska de kasta tre ärtpåsar (från linjen) och försöka träffa en ärtpåse i varje hink. När löparen har kastat sina tre ärtpåsar ska ärtpåsarerna hämtas och läggas tillbaka vid linjen innan eventuella straffrundor genomförs. Om löparen träffar alla sin ärtpåsar i hinken växlar hen över till nästa löpare genom en handklappning. Om löparen missar hinken med en/flera ärtpåsar ska hen springa så många varv på "straffrundan" som antalet missar, innan växling till nästa löpare.

Cirkelstafett

Skriv ner olika styrkeövningar på lappar (en övning/lapp). Välj hur lång sträcka stafetten ska vara. Placera lapparna med texten nedåt längst bort på sträckan. Dela upp i lag. Den första lagmedlemmen springer fram till lapparna och väljer en lapp att ta med tillbaka till sitt lag. Alla i laget ska samtidigt göra övningen som står på lappen (ex. 8st grodhopp). När alla har gjort klart övningen springer nästa lagmedlem för att hämta en ny lapp. Det lag som först har gjort alla övningar vinner.

Om du vill att alla lag ska ha samma och lika många övningar behöver lapparna finnas i lika många exemplar som antal lag. Det går också att låta lagen ta lappar från samma ställe och försöka samla/genomföra så många övningar som möjligt. Det lag som hinner genomföra flest övningslappar vinner. Tänk på att välja övningar som går att genomföra relativt snabbt, utan att tekniken påverkas negativt.

Flygande mattan

Till denna stafett behövs flera mattor, minst 2 st till varje lag. Mattorna kan vara i olika storlekar, exempelvis yogamattor eller gymnastikmattor.

Varje lag ska ta sig en viss sträcka genom att enbart röra sig på mattorna, att stöta i marken är inte tillåtet. Om endast två mattor per lag används behöver lagmedlemmarna stå på den ena mattan medan de förflyttar den andra mattan framåt/närmare målet. Ju fler deltagare det är i varje lag, desto fler mattor behövs. Det lag som snabbast förflyttat sig själva och alla mattor över mållinjen vinner.

Tärningsstafett

Dela upp deltagarna i två lag. Bestäm hur lång löpsträcka stafetten ska ha. Placera lagen bakom en startlinje, och en tärning till varje lag längst bort på stafettsträckan.

På startsignalen löper första deltagaren i varje lag till andra sidan och slår tärningen. Slås 4,5 eller 6 så stannar man kvar på tärningssidan och nästa deltagare från ledet får springa fram och slå tärningen. Slår man 1,2 eller 3 springer man tillbaka och ställer sig sist i ledet och medan nästa deltagare i tur springa till tärningen för att slå. Det lag som först får över alla i laget till tärningssidan vinner!

Kortleksstafett

Välj hur lång löpsträcka stafetten ska ha. Placera alla kort i samma färg från en kortlek (utspridd med baksidan uppåt) i en rockring längst bort på sträckan. Varje lag ska ha en egen rockring med en färg från en kortlek i.

Dela upp i lag. Den första i laget springer fram till korten, vänder ett i taget tills den hittar esset. Då springer den tillbaka till sitt lag med esset och genom handklapp växlar till nästa löpare i laget. Esset läggs på marken medan nästa löpare letar efter

kortet med nummer 2 på. När löparen hittar kortet springer den tillbaka till sitt lag för att växla till nästa lagmedlem, som ska leta efter kortet med trean på. Så fortsätter man tills det första laget har samlat ända till kungen. Kortet ska placeras på marken i rätt ordning, det vill säga från ess till kung. Om det bara är två lag som är med i stafetten kör man bara med två färger, exempelvis hjärter och spader. Om det är fem eller fler lag behöver två kortlekar användas.

”Riktig stafett”

Placera ut löparna på rundbanan (en löpare/bana) vid starten och sedan med lagom långt avstånd, exempelvis 50m. Första löparen håller i stafettpinnen och lämnar över den till kompisen som står längre bort på sin bana. Lär gärna barnen att säga ”häpp” innan de räcker över pinnen till kompisen.

Alt. 1. Dela upp barnen i så många lag att det blir en evighetsstafett, det vill säga att det hela tiden finns någon kompisen att växla till varv efter varv.

Alt. 2. När sista löparen i varje lag har fått pinnen och sprungit till en angiven plats börjar vi om stafetten genom att byta håll. Det löparen som haft sista sträckan kommer då istället köra första sträckan.

Hinderbana/koordinationsbana

Generell information

I en hinderbana tränas oftast fler fysiska egenskaper samtidigt. Beroende på hur en hinderbana planeras kan den exempelvis ge effekt på både uthållighet, koordination, rörlighet, styrka och snabbhet.

Hinderbanor kan varieras på en mängd olika sätt. För att få hinderbanan att bli mer "friidrott" kan ett tema sättas på banan. Förslag på teman skulle kunna vara hopp, häckar eller frekvens. För att undvika köer kan det vara bra att på vissa ställen skapa utrymme för att kunna "köra om", exempelvis genom löpsträckor eller två filer med hinder bredvid varandra.

Låt gärna barnen jobba två och två där den ena vilar medan den andra jobbar (alternativt grupper om 3 beroende på hur lång vila som önskas). Alla behöver inte starta hinderbanan på samma ställe, utan barnen kan med fördel starta på olika ställen av banan.

Be gärna barnen hjälpa till att plocka undan, det skapar bland annat möjlighet att öva på samarbetet och att följa instruktioner.

Tänk på att alla ska klara av att genomföra hinderbanan, ge gärna flera olika alternativ, exempelvis olika höga häckar, olika långt mellan rockringar eller olika bredd på balansgång. Det skapar också möjlighet att utmana alla på rätt nivå.

Förslag på moment i en hinderbana:

- Höga knän över koner
- Höga knän i tjockmatta
- Små snabba steg i rockring/över små häckar/pinnar/rep
- Hoppsasteg mellan koner
- Slalomlöpning
- Sidhopp
- Hopp över häckar/plintar
- Harskutt, slalomhopp eller liknande längst en bänk
- Balansgång på bänk/linje/rep
- Kullerbyttor av olika slag
- Klättra över plintar
- Hoppa ner i tjockmatta
- Krypa i tunnlar (ex av bänkar och mattor)
- Över och under häckar
- Hoppa upp och nudda något högt upp
- Hoppa över något långt, ex matta
- Gå krabbgång
- Gå på alla fyra