



Grentekniker

Grundläggande principer för träningspasset:

- Skapa aktiviteter där alla barn är aktiva – undvik långa köer.
- Skapa variation i innehållet – utgångspunkten är rörelseglädje och kul verksamhet
- Välj lekar och övningar där alla barn känner att de kan lyckas.

Huvuddelarna i träningspasset är:

1. Uppvärmningsövningar, Lekövningar
2. Friidrottsanpassade löpskolningsövningar
3. Friidrottens grenar i lekfulla former
4. Avslutning, lekar, stafetter

1. Uppvärmning lekar, övningar mm

Det går att värma upp på 1000-tals olika sätt! Att värma upp är egentligen inte nödvändigt för barnen, men de behöver lära sig redan nu att uppvärmning är en del av passet och varför. Använd fantasin, här är några exempel:

- Lekar/stafetter.
- Hinderbanor
- "Följa John"
- Springa på led med stafettpinne, sist springer först, springa slalom osv.
- Gör si gör så
- Visselpipa med olika kommandon
- Rörlighet, dynamiska rörelser, ex. benpendlingar

Exempel på lekar:

- Tunnelkull
- Brokull
- Discostopp

Löpskolningsövningar:

- Höga knän/skipping
- Vristlöpning/tripping
- Spark i baken/hälkick
- Sidohopp
- Tennsoldaten
- Hoppsasteg/indianhopp
- Kluringar
- Gå på tå, gå på häl, gå på utsida, gå på insida, rulla häl tå

Gruppindelning inför friidrottsgrenarna eller stafetter kan göras på många olika sätt. Många vill vara med sin kompis och ibland går det bra men ibland måste de vara i olika grupper, särskilt om de blir stökiga ihop. Förklara därför att det är olika grupper varje gång. Exempel på gruppindelning:

- Ge barnen siffror eller viska fruktnamn eller liknande.
- Visa ett djurnamn i varje barns öra. På signal ska alla härma "sitt" djurs läte och hitta sina lagkamrater.
- Alla får plocka ett föremål ur en påse som de håller hemligt tills alla fått ta var sitt föremål. På given signal ska barnen hitta sina lagkamrater.
- Låt barnen ställa sig i ett led i olika ordning: t.ex. storleksordning, bokstavsordning, färgskalor, åldersordning och dela sedan in dem (t.ex. 1,2,3).

Friidrottens grenar i lekfulla former

Barn som börjar friidrott förväntar sig att få prova friidrottens grenar. Se därför till att träningen alltid innehåller friidrott på något sätt, MEN härma inte vuxenformerna av friidrott med detaljerad teknisk skolning och hård fysisk belastning. Det viktigaste är att skapa levande aktiviteter med mycket rörelse. Men några få tekniska anvisningar kan vara bra att känna till:

Sprintlöpning

Löpning är efter gången den vanligaste formen av rörelse. Det enda du som ledare behöver sträva efter är att barnen i all rörelse ska ha upprätt kroppshållning.

Det är lättare att starta stående men spännande och roligt att testa startblocken (inomhus går det att stå i startställning utan block).

Vid stående start – tänk på att stå med fötterna isär (inte på linje) för en bra balans.

Startblocken kan ställas in men tar väldigt lång tid om alla ska göra det varje gång.

Lär ut startkommandon: på edra platser, färdiga, gå/klapp/vissling

Låt barnen springa 10-40m – barnen i den här åldern utvecklar de kvaliteter som tränas med korta aktiviteter med hög intensitet.

Vidare tekniska instruktioner:

- Spring på framfoten
- Pendla med armarna förbi höften – framåt-bakåt

- Spring med upprest kropp
- Knälyft och hälkick

Olika övningar/lekar för sprintträning:

- Reaktionsträning genom att reagera med olika sinnen: hörsel, syn, känsel
- Starta från olika positioner: ligga på mage/rygg, sitta skraddare, hoppa jämfotahopp på stället, höga knän, blunda.
- Ledarna eller en kompis (två och två) startar barnen genom att klappa försiktigt i ryggen.
- "Vågstart": alla barn ligger på en rad och tilldelas ett nummer. Vid första klappen startar "1:an", andra klappen startar "2:an" osv. En annan variant: tre klapp betyder att "3:an" startar, 6 klapp för "6:an" osv. Det går också att ropa siffror om det är lättare.
- Ställ ut koner/rockringar/frekvensstege med succesivt ökande mellanrum, som barnen ska springa över och anpassa steglängden
- Frekvenslöpning i trappa
- Spring på olika sätt: långa steg, korta steg, snabba, långsamma, raka ben, springa på tå/hälarna osv.
- "Runda konen" se s.70 och "Soldater och rövare" se s.72 är bra lekar som tränar bl.a. snabbhet.

Häcklöpning

Häck är utvecklande för snabbhet, rytm och frekvens.

Börja med mattor, koner eller låga och "mjuka" häckar.

Målet är att kunna springa över häckarna utan större fartförluster.

Tekniska instruktioner:

- Gör frånskjutet långt ifrån häcken – detta kan åstadkommas genom att ställa fram långa hinder, t.ex. mattor eller en matta med en häck i slutet.
- Attackera häcken med ett spetsigt knä, det andra benet följer efter som "en kissande hund"
- Träffa marken snabbt efter häcken.
- Armarna hjälper till.
- Blicken hålls högt.

Det går att börja med att gå över häckarna och träna på att gå över med ett rakt ben.

Svårare: dansa cancan, gå baklänges, gå snabbare/studsas över häckarna (fungerar från tidigast 9 år).

Öka sedan svårighetsgraden genom att springa över häckarna, först låga, sedan högre och högre. Först kan avstånden mellan häckarna vara korta, för att sedan ökas så att barnen kan springa med högre fart mellan häckarna.

Avstånden kan varieras så att barnen får springa med både vänster och höger ben först.

Bygg upp flera parallella banor samtidigt för att undvika köer.

Anpassa banorna så att barnen kan ta tre steg emellan, fyra, fem osv.

Längdhopp

Behövs inte så lång ansats; 11-13 steg

Låt alla prova några gånger

Grodhopp från stillastående ut i gropen/mattan – landa jämfota, landa på rumpan

Prova igen med ansats, tänk på att landa jämfota (med fötterna framför kroppen)

Ställ hinder i gropen/mattan att hoppa över: en kon, en häck, en ledare

Inomhus: bygg upp första delen av mattan så att barnen tvingas få med sig benen/fötterna uppåt.

Ställ upp hinder på ansatsbanan: häckar, rockringar – för att få barnen att springa med höga knän.

För att få barnen att lyfta blicken: håll upp fingrar i luften som de ska hinna se och ange hur många.

För att få med armarna framåt i hoppet: håll upp någonting som barnen ska nudda med handen i hoppet. Anpassa höjden till barnen.

För att få ett bra pendelben: landa i utfallssteg.

Håll upp en rockring ("eldring") som barnen ska hoppas genom. Ge instruktionen att armar och fötter ska igenom först, så tränar barnen på att landa så långt fram som möjligt.

Dela in gropen i zoner som ger olika mycket poäng. Kan göras i lag eller individuellt.

Hoppstafett, se s.77

Vidare tekniska instruktioner:

- uthoppet görs på en fot och det görs på hela foten
- 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
- landa jämfota med fötterna framför kroppen

För att minska köerna:

- En hinderbana på vägen tillbaka
- Olika hopp på vägen tillbaka:
 - Hoppsteg
 - Vristhopp
 - Hopp över häckar, jämfota eller enbenshopp, med riktningsförändringar
 - Galopp hopp
 - Mångsteg (högt spetsigt knä – bra längdhoppsträning)
 - Grodhopp

Hoppen kan användas på ansatsbanan och avslutas med landning i gropen/mattan

Höjd hopp

Låt alla prova att springa fram till mattan och hoppa, från båda håll, utan ribba eller med gummiribba (lågt).

Ansatsen behöver inte vara lång – 6-8 steg.

Ansatsen springs som ett J – först rakt fram för att sedan svänga in framför mattan. Ställ fram koner som barnen kan följa. De sista tre stegen ska vara extra snabba.

Visa/markera var på ribban upphoppet görs. En plint/pall kan ställas fram så att barnen får känna den spännande känslan att landa i mattan.

Hoppa på olika sätt över ribban: saxhopp, dykhopp, flopphopp eller andra sätt som barnen kan hitta på.

För att våga hoppa flopphopp kan man starta stillastående med ryggen mot mattan och falla bakåt/hoppa upp och landa på rumpan/ryggen på mattan. Ingen ribba eller gummiribba. Nästa steg är att ställa sig på en pall/plint och falla bakåt.

Det går också att vara i mattan och göra olika övningar: falla bakåt (en i taget!), stå i brygga, göra kullerbyttor, försöka stå på händer och falla framåt och landa på rygg i mattan.

Tekniska instruktioner:

- Spring med höga knän fram till ribban – för att öva detta kan häckar eller rockringar läggas fram.
- Upphoppet görs på en fot – på den fot som är längst bort från ribban.
- Pendelbenet/benet närmast ribban ska arbeta kraftfullt uppåt – saxhopp är en bra övning för det.
- Träna på att få med armarna i hoppet genom att göra indianhopp med en eller båda armarna uppåt.

Övningar med lite kö:

- Träna på ansatslöpning genom att springa runt i en ring – med höga knän, indianhopp, kraftig armföring osv.
- Ställ fram hinder på ansatsbanan: häckar att springa över eller under, mattor att göra kullerbyttor på
- Spring fram till mattan och gör upphoppet från en plint. Forma kroppen som en bokstav i luften.

Stavhopp

Stavhopp är lättare att träna inomhus så passa på att göra det under inomhussäsongen.

Istället för stav går det att använda ett rep att svinga i.

Exempel på övningar:

- Pendla i repet upp på mattan/över ribba
- Pendla från bänk/plint till matta eller annan bänk/plint

- Pendla från låg till hög plint

Tekniska instruktioner:

- Håll i repet med båda händerna, en hand över den andra
- Lyft upp fötterna högt, de ska vara först över ribban
- Träna på att landa stående eller på rumpan.

Kulstötning

Vid tävling används en tvåkilos-kula. Den kan upplevas som tung för de yngsta, använd därför istället lättare redskap (kastbollar eller gummikulor, gärna 1,5 kg). Men att stöta med för lätta redskap är inte heller bra då tekniken lätt blir felaktig (kast istället för stöt).

Kulan ska ligga på fingrarna, inte i handflatan.

Håll kulan mot halsen med armbågen pekandes rakt ut.

Tekniska instruktioner för stående stöt:

- Stå parallellt med fötterna och ha tyngdpunkten över det bakre benet.
- 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"

Prova med ansats:

- Två sidhopp
- Glidteknik

Använd många kulor/ärtpåsar och stöt samtidigt för att undvika kö.

Tävlingar/lekar:

- Prickstötning: träffa en punkt, ring, linje, rullande boll osv.
- Längdstötning: stöt över en bestämd linje men inte över nästa. Variera avståndet.
- Höjdstötning: stöt över en lina, bom eller liknande.
- Dartkula: gör en "darttavla" av grusplanen/golvet med olika poäng. Tävla i lag eller individuellt.

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.

Spjutkastning

Spjuten är svåra att hantera och därför är det bra att börja med andra redskap: t.ex. kastbollar (150g för de yngsta, 300g för äldre), visselspjut, gummispjut eller ärtpåsar.

Börja med stillastående kast.

Kastredskapet ska ligga i handen med handflatan uppåt.

Tekniska instruktioner:

- Stå parallellt med fötterna med tyngdpunkten på bakre benet.
- Armen ska vara helt utsträckt bakom kroppen för att få en så lång "kaststräcka" som möjligt.

- Den andra armen pekar rakt fram.
- Kastet sker över huvudet och armbågen leder kaströrelsen.
- Sikta uppåt framåt.

Försök ha många kastredskap så att många kan kasta samtidigt men tänk på säkerheten! Kasta åt samma håll. Om man använder kastbollar går det att kasta mot varandra men avståndet ska vara så stort att man inte kan fånga bollen i luften.

Prova att kasta med ansats. 4-8 steg räcker.

Tävla i prickkastning eller liknande (se exempel i kulstötning).

När barnen kastar med spjut:

- Träna på att få spjutet att landa med spetsen först.
- Få spjutet att glida som ett flygplan. Kan göras genom att hålla upp en rockring eller liknande som spjutet ska glida igenom (kasta i dessa fall med skumgummispjut).
- Prickkastning i olika rockringar som betyder olika mycket poäng.
- Träffa mellan linjer på olika långa avstånd.

Diskus

Diskus är en gren som bygger på slungkastet, som är en naturlig kaströrelse. Diskusen ska hållas i de yttersta fingerlederna, alltså inte greppas runt diskuskanten. För barn kan diskusen vara svår att greppa, därför kan de lära sig slungkastet med andra mer greppvänliga redskap, t.ex. slungboll eller rockringar. Det finns även lätta diskusar (upp till 600g), som är bra att börja med. Inomhus används endast gummidiskusar.

Tekniska instruktioner:

- Stå parallellt med fötterna och ha tyngpunkten över det bakre benet
- Starta rörelsen med att svinga redskapet framåt och sedan bakåt så långt som möjligt
- Rotationsrörelsen sker från fot, ben och bål, där armen släpar efter för att i utkastet komma med fart som en katapult
- Redskapet kastas med utsträckt arm så långt ifrån kroppen som möjligt
- Stå emot med främre benet vid utkastet och behåll båda fötterna i marken.

Exempel på övningar:

- Rulla diskusen på marken till varandra för att få diskusen att rotera ut över pekfingeret
- Kasta rockringar till varandra två och två
- Kasta rockringar och försök pricka en stolpe, t.ex. höjdställningen
- Kasta diskus eller rockring och försök få den att landa helt platt
- Kasta slungboll eller diskus in i matta, över ribba eller pricka något.

Avslutning tillsammans

Det är bra att avsluta med någon/några lekar tillsammans med hela gruppen. Här passar det bra med övningar/lekar som har lite tävlingsmoment, t.ex. stafett:

- Kurirstafett med stafettpinne. Pinnen kan växlas på olika sätt, t.ex. mellan benen, bakom ryggen, med vänster/höger hand osv.
- Stafetter med hinder, t.ex. häckar att springa över och vid sista häcken vänder man och springer vanligt tillbaka, springa över och under häckar, runda koner, göra kullerbyttor, upphopp, lägga sig på mage/rygg, rulla runt osv.
- Evighetsstafett
- Tågstafett
- Skottkärrestafett eller andra parstafetter
- Tunnelstafett

Reaktionslekar (Mästarnas mästare): Ledaren ger olika kommandon som betyder olika saker. T.ex. "banan" betyder att ta ett steg fram, "äpple" ett steg bak och "apelsin" att lägga sig ner på mage.

"Vanten": en vante eller liknande ligger i mitten av en stor ring som utgörs av alla barn som står två och två, framför och bakom varandra. På signal ska den som står framför krypa genom benen på sin kompis, springa ett varv runt hela ringen med barn och tillbaka till sin kompis, under benen och sedan krypa in till mitten och fånga vanten.

Avslappning/nedvarvning

Det är viktigt att lära barnen att avslappning är något behagligt och bra. Det underlättar inlärning och är bra för kroppsuppfattningen. Några exempel på avslappningsövningar:

Lyssna på musik och ligga stilla på marken/golvet

Rörlighet

Minuten – alla får ligga ner och när man tror det gått en minut sätter man sig upp.

Avslappningspolisen – alla ligger ner och en ledare går runt och lyfter på ett av barnens ben. När alla är avslappnade säger vi hejdå!

Blindbock – barnen är två och två där de turas om att ledas av varandra. Barnet som leder lägger sina händer på kompisens axlar. Två tryck med båda händerna betyder start och då börjar kompiserna gå, ett tryck betyder stopp, tryck på höger = sväng höger, tryck på vänster = sväng vänster. Första gången får kompiserna som blir ledda titta, andra omgången blunda.

Lappleken – barnen ska i lag hålla fast lappar mellan olika delar av kroppen utan att tappa någon lapp. T.ex. hand mot knä, huvud mot rygg, fot mot fot osv.

Gör si gör så – en ledare gör rörelser. Säger hon/han SI härmar barnen inte rörelsen, säger hon/han SÅ härmar dem.