

MIAS TABATAPASS

Mias Tabatapass är ett träningspass anpassat för barn. Med åtta övningar kommer du långt och kan anpassa längden på passet beroende på hur små eller stora barnen är.



- Åtta övningar
- En övning i taget - alla gör tillsammans
- 20 sekunder jobb och 10 sekunder vila

Om man vill kan man köra en omgång till med samma övningar eller byta till åtta nya övningar.

Det som behövs för att göra en tabata med barn är:

- **1 matta** till varje barn. Om man inte har det kan man använda stora mattor som man får dela på! Barnet håller sig på sin matta hela tabatapasset, berätta det innan passet börjar.
- **Tabatakorten** utskrivna, gärna inplastade. De 8 övningar som ska användas på passet placeras synligt för barnen. Till exempel på väggen bakom dig. För varje genomförd övning så plockas ett kort bort. På det sättet blir det tydligt vilken som är nästa övning.
- Det är lagom med **6 barn per tabatapass**. Då klarar du av att sköta passet själv. Du som leder passet ska stå kvar och visa varje övning samt peppa gruppen från din plats. Lokalens storlek styr också hur många som får plats. Med större grupper krävs större lokal och fler pedagoger. (Det är svårt att springa iväg och hjälpa barnen under tiden. Då tappar de lätt fokus).
- Använd med fördel en **intervalltimer** som kan laddas ner på telefonen. Denna ställer du in så att timern följer schemat: 20 sekunder jobb och 10 sekunder vila.
 - Alternativt spela **"Tabata Wod"**. Om man vill göra det enkelt för sig så finns det en låt som heter just "Tabata Wod" på Spotify som räknar upp (obs. på engelska men det är också tydligt när man ska starta "GO" och stanna "STOP"). Låten är lätt att följa och barnen brukar tycka det är roligt att träna till den. Lyssna igenom den först och låt barnen vara med att säga GO och STOP.
- **En högtalare** att koppla ihop med telefonen för musik och instruktioner.
- **Efter passet** är det bra att samla barnen på mattan och fråga hur det känns i kroppen efter passet. Ge dem beröm för ett väl utfört arbete och berätta att deras kropp kommer att vara pigg och glad länge efter passet.

"Att våga bjuda på sig själv när det gäller lek, träning och rörelse gynnar både barnen, dig själv och arbetsgruppen. Släpp loss och ha roligt tillsammans!"

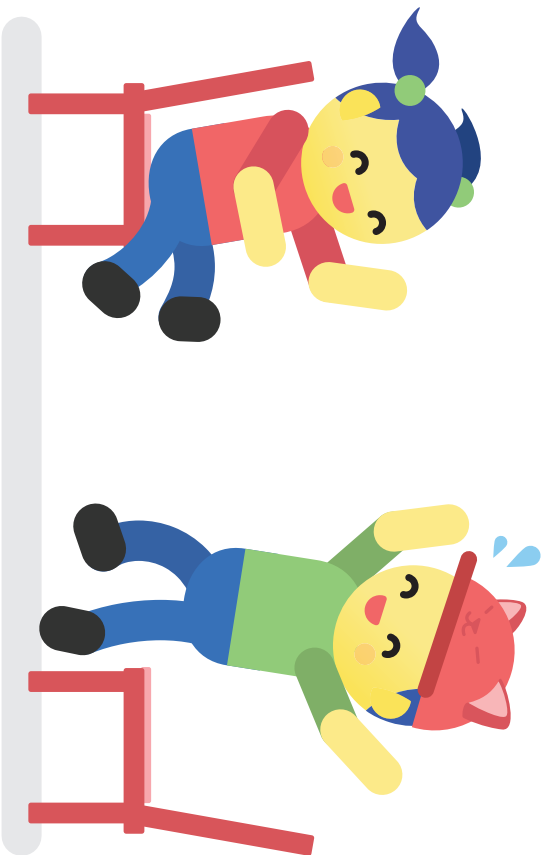
OM MIA

Mia Hedström är 54 år och har jobbat som barnskötare på förskolan i över 20 år. Mia är utbildad hälsocoach för barn och unga men också personlig tränare.

Mia brinner för rörelse i förskolan och att skapa aktivitet bland barn som främjar både motorik och rörelseglädje!

Mias träningserfarenhet ledde bland annat till ett tabatapass för barn i förskolan. I Generation Peps Inspirationsbank kan du även ta del av hur man använder sopsamlarmonstren som en rörelseaktivitet!





**SITT NER OCH
STÄLL DIG UPP**



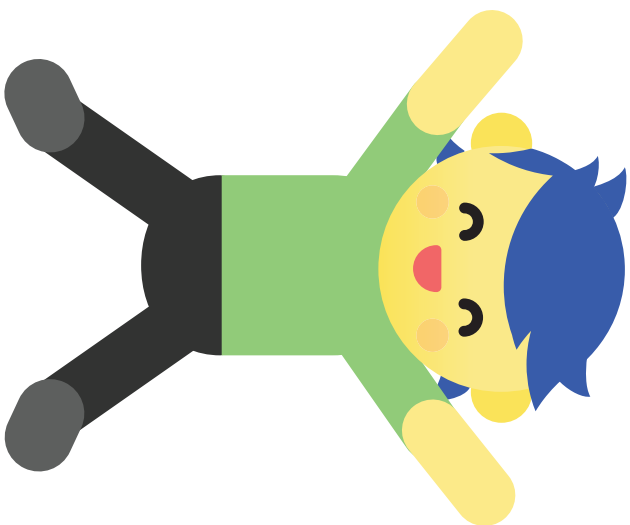
SIT-UPS



GÅ BAKLÄNGES

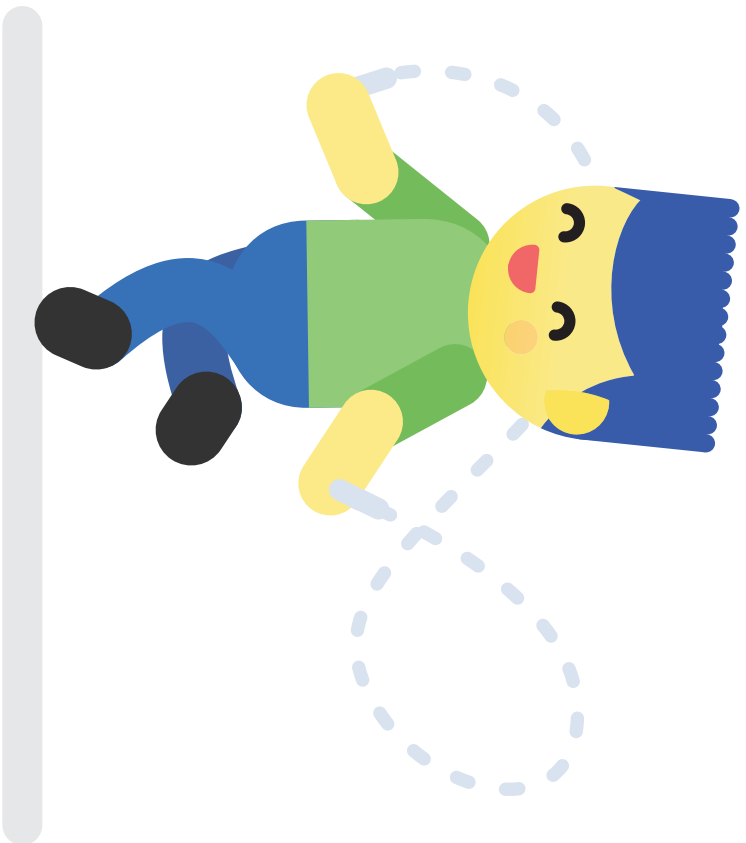


BENBÖJ



KRYSSHOPP





LÅTSAS HOPPA HOPPREP



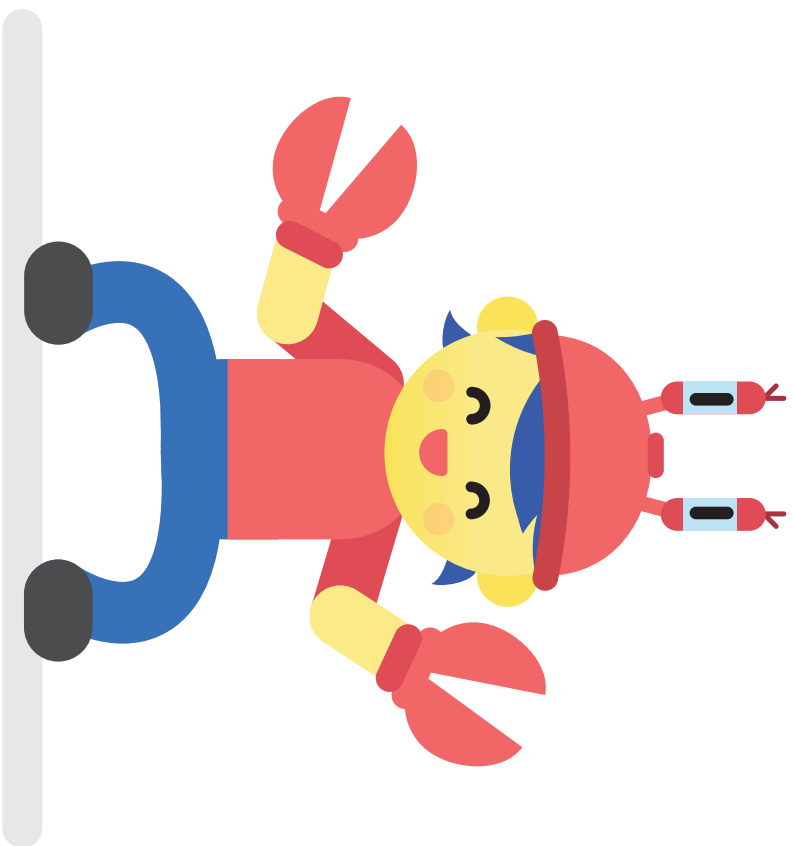
CYKLA I LUFTEN



STÅ I PLANKAN



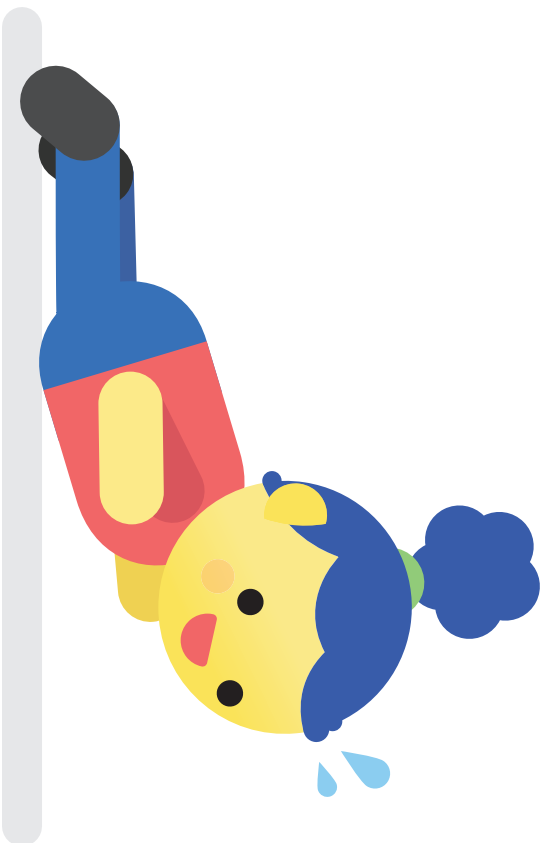
UTFALLSSTEG



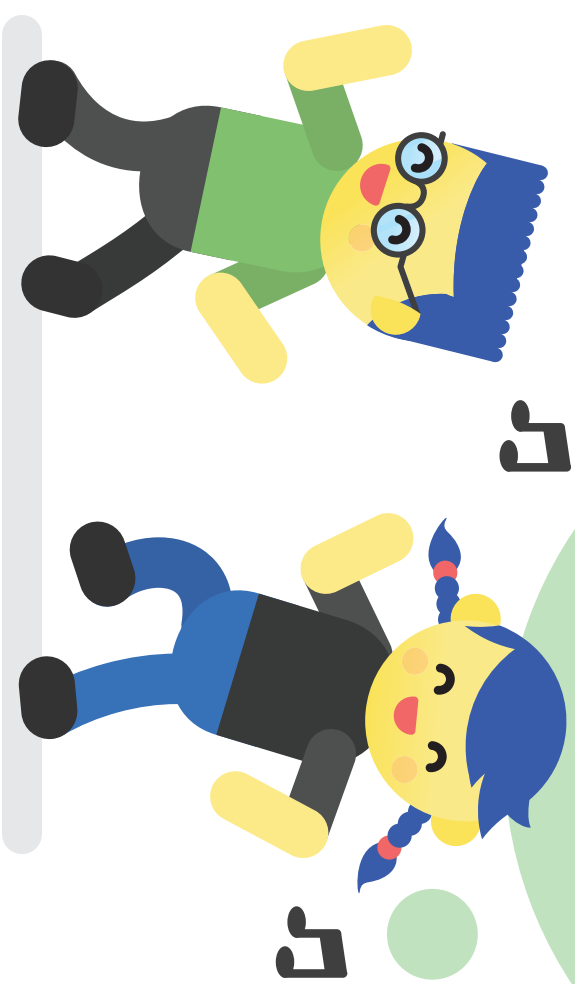
**GÅ SOM EN
KRABBA**



**SPRING PÅ
STÄLLET**



RYGGLYFT



DANSA LOSSI