

## Kula

1. Genomgång
2. Uppvärmning
3. Genomgång 2 och prova på/träna
4. Stöta över/mot ett föremål (pinne, häck, rockring, vad som passar bäst)
5. Tävling med mätning

Genomgång om vad kula är, vad är viktigt att tänka på och hur passat kommer se ut.

- Barnen har 2kg, eventuell 1kg om de är lite mindre
- En kulstöt genomförs på samma sätt som man puttar något. Det är alltså inte ett kast som i spjut eller diskus. För att förebygga skador är det viktigt att betona att armbågen måste vara i ett högt läge. Annars blir stöten ett kast istället och armbågsleden belastas fel, vilket leder till skador.
- I starten ska sidan ("blocksidan") vara i stötriktningen och hållas kvar så länge som möjligt. Detta gör det lättare att hålla en högre armbåge i stöten, vilket minskar skaderisken.
- Det är vanligt att barnen stöter neråt. Det kan därför vara bra att ställa ut något som är drygt 1,50m långt som de kan "sikta" på eller över ca 2-4m från kulringen.

Det är bra att muntligt gå igenom lite teknik och grunder innan uppvärmning. Gå sedan igenom samma sak igen efter uppvärmningen och låt dem prova på längs med ena långsidan på kastsektorn (så att de stöter ut i kulgruppen).

**Uppvärmning** (jogg eller lek) ca 2-5 minuter

Uppvärmning axlar

- Cirkelar med armarna. Göra små cirkelar upp till stora cirkelar
- Låt barnen stå i "plankposition" med händer och fötter i marken (det är inte särskilt viktigt att de har en rak rygg som i plankan) och låt dem gå sidleds i stegen ca 7-10 steg, ett eller två varv åt varje håll

Uppvärmning koordination

- Kaninhopp (jämfotahopp) i stegen
- Hoppa på ett ben i stegen
- Hoppa baklänges kaninhopp och på ett ben (funkar bäst bredvid stegen då det kan bli lite mycket att försöka pricka rutorna baklänges)

**Prova på/träna**

Ställ upp dem längs med ena långsidan och gå igenom säkerheten innan de börjar stöta:

1. De får inte stöta förens ni sagt till
2. De får inte hämta redskapen förens ni sagt till

Låt dem göra 3-4 stötar längs med långsidan (alla stöter samtidigt) så att ni ser vilka grundläggande bitar i tekniken som fattas. Efter det får de stöta från ring med lite med individuellt fokus. Då det börjar bli dags kan ni lägga ut rockringar, en hög häck eller en pinne som de ska stöta i, över eller emot för att ge dem ett mål att stöta mot.

När de gjort ett par stötar var kan det vara bra med en paus och sen en "tävling" där ni mäter resultat. Låt de som står bredvid och väntar på sin tur vara med och mäta, hämta kulor osv för att engagera dem och få bort dötiden.

Planera att varje moment tar ca 10-20min inräknat vila, frågor osv.

## Bollkast

1. Genomgång
2. Uppvärmning
3. Genomgång 2 och prova på/träna
4. Kasta över/mot ett föremål (spjut, pinne, rockring, vad som passar bäst)
5. Tävling med mätning

Gå igenom vad bollkast är, vad som är viktigt i bollkast och hur passet kommer se ut.

- Barnen har 150g respektive 300g, beroende på hur gamla de är och vad de klarar av. De bollar med grå prick väger 300g och de med svart prick väger 150g.
- Ett bollkast ska genomföras med samma princip som ett spjutkast. Principen är att kastarmen ska gå så långt bakifrån som möjligt till så långt framifrån som möjligt. Ju längre påverkan utövaren har på redskapet, desto längre bli kastet, så uppmana barnen att hålla armen så långt bak som möjligt när de påbörjar kastet och använda hela kroppen för att få ett så långt kast som möjligt.
- En nyckelregel i bollkast (och spjutkast) är att kastarmens armbåge alltid ska vara högre upp än axeln. Detta gör att det blir svårt att "diskuskasta" bollen och förebygger skador i både axel och armbåge.
- Kastet ska gå över kroppen och armen ska gå så högt som möjligt
- Precis som i kula är det viktigt att "blocksidan" är mot kastriktningen så länge som möjligt för att undvika att "öppna upp" kastet och hamna i en position som kan skada utövaren.

Det är bra att muntligt gå igenom lite teknik och grunder innan uppvärmning. Gå sedan igenom samma sak igen efter uppvärmningen och låt dem prova på.

### Uppvärmning 2-3 minuter (jogg eller lek)

Uppvärmning axlar

- Cirkelar med armarna. Göra små cirkelar upp till stora cirkelar
- Låt barnen stå i "plankposition" med händer och fötter i marken (det är inte särskilt viktigt att de har en rak rygg som i plankan) och låt dem gå sidleds i stegen ca 7-10 steg, ett eller två varv åt varje håll

### Prova på/träna

I ett bollkast ska "blocksidan" vara mot kastriktningen så länge som möjligt enl genomgång. Låt barnen stå på rad längs

1. De får inte kasta förens ni sagt till
2. De får inte hämta redskapen förens ni sagt till

Låt dem göra 3-4 kast (alla kastar samtidigt) så att ni ser vilka grundläggande bitar i tekniken som fattas. Efter det får de kasta med lite mer individuellt fokus. Precis som i kulstötning kan det underlätta att låta dem sikta på något, t.ex. en rockring, en kon etc.

När de känner sig klara med att kasta boll, kan det vara bra med en paus och sen en "tävling" där ni mäter resultat. Låt de som står bredvid och väntar på sin tur vara med och mäta, hämta kastbollar osv för att engagera dem och få bort dötid.

Planera att varje moment tar ca 10-20min inräknat vila, frågor osv.

## Längdhopp

1. Genomgång passet (snabbgenomgång)
2. Uppvärmning
3. Genomgång 2 och prova på/träna
4. Utmana/variera träningen
5. Tävling med mätning

Gå igenom vad längdhopp är, vad som är bra att tänka på i ett längdhopp och hur passet kommer se ut.

- Något lätt/kul att börja med brukar vara stillastående hopp ut i gropen. De får då ställa sig längs med en långsida med lagom avstånd mellan sig (armbåglängd brukar funka bra). Det finns tre moment i varje hopp: "(1) Sträck, (2) Ner, (3) Hoppa!". När ni säger "Sträck" ska de sträcka på sig så mycket de kan (gå upp på tå och sträcka upp armarna) . När ni säger "Ner" ska de krypa ihop som en liten boll och när ni säger "hoppa" ska de hoppa ut i hoppgroppen (när de hoppar ska de sträcka på sig så mycket de kan) och landa i ihopkrupna i groppen (för att det är viktigt att de inte landar på raka ben). Påpeka gärna att det inte är något fel att landa i groppen och sen tappa balansen lite.
- De kommer att hoppa i "zon" som inte kommer vara kritad. Det kan dock vara en bra idé att ha något typ av märke ("planka") som de får hoppa ifrån, annars är det lätt att de hoppar från kanten, vilket inte är något de ska lära sig.
- Ansatsen ska var ungefär lika många steg som deras ålder, så det är bra om ni begränsar dem så att de inte börjar springa från 15-20m markeringarna.
- När de har börjat få lite kläm på ungefärlig ansats kan ni utmana dem genom att sätta en häck i groppen ganska snart efter avstampet. Syftet är att de ska få lite höjd i hoppet och inte bara "dyka rakt ner" i lådan.

Ha olika stora häckar för olika stora aktiva och fråga dem vilken de vill ha framme (den lägsta kan alltid stå framme).

- De sista två stegen ska vara lite snabbare. Om de är mogna för det kan det vara en kul grej att öva på med lite häckar och galoppsteg.

### Uppvärmning 2-3 minuter (jogg eller lek)

Uppvärmning hopp

Kör gärna en del löpskolning och involvera hoppasteg, galoppsteg, mångsteg osv. Kör gärna lite vrsthopp (kaninhopp).

### Prova på/träna

Börja med stillastående hopp och avsluta det med att låta dem hoppa över en mindre häck ut i groppen (en av de mindre orangea/röda häckarna).

Låt dem hoppa med 3-4 stegs ansats och sen med längre ansats. Begränsa längde de springer så att de inte springer sig trötta.

Låt dem hoppa över en häck när de känner sig klara.

Ge dem en kort paus, tejpa upp en hoppzon och låt alla göra 3-6 hopp som mäts.

Planera att varje moment tar ca 10-20min inräknat vila, frågor osv.

## Höjdhopp

1. Genomgång
2. Uppvärmning
3. Genomgång 2 och hoppövningar
4. Prova på hopp
5. Tävling med mätning

Gå igenom vad höjdhopp är, vad som är viktigt och hur passet kommer se ut.

- Låt dem gå upp i bryggan på mattan (max 6st i taget) och när ni klappar ska de släppa och "studsas" med ryggen i mattan och sen gå direkt upp i brygga igen. Upprepa 3-5 ggr och låt dem sedan byta av med nästa personer som ska upp på mattan.
- Stillastående hopp baklänges på mattan är även en jättebra övning att göra. De som är för små får hoppa från lådorna vi har i förrådet. Här gäller samma princip som i stillastående längdhopp. Ni säger sträck, ner, hoppa och de behöver bara göra det. Uppmuntra dem att vara aktiva med benen så att de åker över huvudet. Det är ingen idé att de hoppar och landar raklånga på mattan.
- Låt dem hoppa från lådor upp på mattan. Den lägre, vita lådan är perfekt för detta. Ge dem 3-4 stegs ansats (varje steg markerad med koner) och sen avstampet på lådan och sen upp på mattan.
- Om de är mogna för det kan de få testa hoppa från de olika sidorna och göra "riktiga" höjdhopp över gummiribbor.
- Låt dem prova på att hoppa från båda sidorna så att de känner sig trygga i hoppningen.

Det är bra att muntligt gå igenom lite teknik och grunder innan uppvärmning. Gå sedan igenom samma sak igen efter uppvärmningen och låt dem prova på.

## Uppvärmning 2-3 minuter (jogg eller lek)

### Uppvärmning hopp

Kör gärna en del löpskolning och involvera hoppsteg, galoppsteg, mångsteg osv. Kör gärna lite vristhopp (kaninhopp). Kör gärna "indianhopp" med överdrivna armrörelser.

Brygga på mattan och "studs" när ni klappar.

Stillastående hopp från mark eller låda, beroende på vad de klara av.

### Prova på/träna

Låt dem hoppa från låda först och sen från marken om de känner sig mogna för det. När de känner sig lagom trygga i ansats är det dags att de får "tävla" och se hur högt de hoppar. Beroende på hur nivån är i gruppen kan det vara en idé att gå in i hallen och hoppa på en lägre matta.

Planera att varje moment tar ca 10-20min inräknat vila, frågor osv.

## Sprint

1. Genomgång
2. Uppvärmning
3. Genomgång 2 och reaktionsstarter
4. Prova på sprint
5. Tävling med mätning

Gå igenom vad sprint är, vad som är viktigt och hur passet kommer se ut.

Det är bra att muntligt gå igenom lite teknik och grunder innan uppvärmning. Gå sedan igenom samma sak igen efter uppvärmningen och låt dem prova på.

**Uppvärmning** 2-3 minuter (jogg eller lek)

Uppvärmning sprint

Löpskolning där majoriteten av löpsteget finns med.

- Höga knän
- Tripping
- Hälkick
- Hälkick/höga knän (en blandning där hälen går upp i rumpan samtidigt som lårbenet ska vara 90° i höften)
- Hoppsasteg

**Prova på/träna**

Låt dem köra reaktionsstarter där de springer ca 10-20m (mellan 80 och 60m-linjerna).

- Stå med ryggen emot

- Sitt med ryggen emot, rumpan på linjen, benen rakt ut och händerna knäppta i knät
- Sitt med fötterna på linjen, benen rakt ut och händerna knäppta i knät
- Ligg på mage med fötterna på linjen och händerna i marken
- Ligg på rygg med fötterna på linjen och händerna knäppta på magen
- Ligg på mage med huvudet vid linjen och händerna i marken
- Ligg på rygg med huvudet vid linjen och händerna knäppta på magen
- 3-punktsstart
- 4-punktsstart

Visa dem hur de ställer in startblock och låt dem prova springa ur dem.

Kort vila och sen "tävling". Om de är få kan det vara en idé att låta dem springa en i taget och ge dem 2-3 försök var att bättra på sina tider.

Planera att varje moment tar ca 10-20min inräknat vila, frågor osv.