

Grundprogram Friidrottsskolan Mellan

Vecka 38	Lära känna lekar, Löpskolning, Hopprep, evighetsstafett	
Vecka 39	reaktionsstarter, Längdhopp, Doppboll alt dodgeboll	
Vecka 40	Accelerationsträning, Höjdhop, Kula * till varandra	
Vecka 41	Häckrytmer och teknik, lära sig hålla tempo, 150m+, slungboll/slägga. VALFRI GREN IST OM NI VILL	
Vecka 42	Starter med startblock, tresteg olika drillar, Springskytte	
Vecka 43	Träningsstävling 60m, längd, kula	
Vecka 44	Höstlov, tränarna väljer om ni ska träna och vad ni ska träna.	
Vecka 45.	Stafett träning, Stavhopp, löpskolning med pinne	Valfri gren ist om ni vill
Vecka 46.	Starter olika sinnen, Plyometrisk bana, Diskus	
Vecka 47.	Träningsstävling 200m, 600m, Höjd	
Vecka 48.	Hinderbana, Gymnastik Ir styrka, Längdhopp	
Vecka 49.	Löpning längre, Höjdhop, Kula	Valfri gren istället om ni vill
Vecka 50.	Uppvärmningslek, Stavhopp, Längd/tresteg, Styrka	
Vecka 51.	Hinderbanestafett i tomtekläder, Julfika i cafeét	
Tävlingar!	Vi anordnar Floraspelen 11-12/1 en rolig tävling som vi hoppas barnen Vill vara med på. Information kommer sättas upp i hallen på anslagstavla Samt delas ut i grupperna innan avslutning.	

Vecka 38

Alternativ 1.

Hälsningskull:

Leken börjar med att en utses till kullare och jagar de andra inom ett begränsat område.

Den som blir kullad ställer sig med högerhanden framför sig (som om han/hon skulle skaka hand)

Den kullade blir fri när någon annan kommer fram, skakar hand och presenterar sig

Hej, jag heter Lina och den kullade svarar med sitt namn "Hej, jag heter Johan"

Löpskolning: Kör 2 av varje

Vristlöpning 10m

Höga knän 10m

Höga knän med klapp 10m (blir ett dubbelstuds på benet du inte lyfter)

Spark i baken 10m

Mångsteg 10st Mångsteg är hopp framåt med vartannat ben. Målet är att få upp knät till

90 grader och träffa med hela foten rakt under höften

Soldater och rövare:

Några utses till soldater och resten är rövare. På startskottet ska soldaterna hinna nå fram till rövarna innan de kommer i säkerhet. Om en rövare blir tagen blir denne soldag nästa omgång.

Skostafett:

Dela upp gruppen i 2-3 lag. Alla tar av sin högersko och lägger i en hög ca 20m bort.

På startkommando ska den första i kön springa fram till skohögen, hitta sin sko, ta på sig den och springa tillbaka och växla.

Hopprepstafett:

Dela in gruppen i lag. I laget går man ihop 2 och 2 och ställer sig på led. Ett hopprep ligger 20m bort.

De två första i kön springer fram till hopprepet och plockar upp det och springar tillbaka till laget som måste hoppa över repet och sedan ducka under repet. Sen springer man tillbaka och lämnar hopprepet för att sedan växla. (varje lag har två som springer samtidigt)

Evighetsstafett:

Dela in gruppen i två lag. Ställ ut en rundbana. Lagen ska börja i varsin ände och målet är att hinna ikapp varandra. Man springer ett varv sedan växlar man. Det fortsätter tills man hunnit upp det andra laget.

Vecka 38

Alternativ 2.

Uppvärmning

Jogg 2-3 varv, kör sedan lite pendlingar och rörlighet samtidigt som ni kör namnrunda ifall det är många nya med.

Löpskolning: Kör 2 av varje

Vristlöpning	10m	
Höga knän åt sidan	10m	
Höga knän med klapp	10m	(blir ett dubbelstuds på benet du inte lyfter)
Rumspark armar upp	10m	(De håller armarna rakt uppåt och försöker ha rak hållning)
Rakbenslöpning	20m	
Höga knän fram 2&2	10m	(en håller händerna i midjehöjd den andra knäar händerna)

Reaktionsjakt:

dela in gruppen 2 och 2. Ett barn startar på linjen, de andra barnet startar ca 3m längre fram. På startskottet ska den på linjen försöka hinna ikapp det främre barnet. Löpsträckan bör vara ca 15m. Testa med 4-5 olika startpositioner, exempel skräddarställning, ligga på mage, ligga på rygg, Knästående, skräddarställning ryggen mot. Ni kan även testa flytta fram de andra barnet så det startar på 5m i olika ställningar medans det första barnet får stå i en vanlig startställning. Ser ni att indelningen är väldigt ojämn kan ni dela om grupperna.

Medicinsbollstafett:

Dela in gruppen i 2-3 lag. Ställ upp lagen på ett led och ge de som är sist i kön en medicinsboll som väger mellan 4-6kg. Ta gärna en stor boll, tanken är att det ska vara lite tungt och otympligt. Ställ en kon ca 10m bort, på startsignalen springer barnet som står sista i kön med bollen och rundar konen. Barnet ställer sig sedan längst fram i kön, och rullar bollen mellan sina egna ben och sina lagkamraters ben till den som är sist i kön. När bollen passerat sista personen plockar den som är sist i kön upp bollen och springer och rundar konen. Kör så alla får springa 3 gånger.

Evighetsstafett med stafettpinne:

Dela in gruppen i två lag. Ställ ut en rundbana. Lagen ska börja i varsin ände och målet är att hinna ikapp varandra. Man springer ett varv sedan växlar man genom att lämna över stafettpinnen. Målet är att hinna ikapp det andra laget, med stafettpinnen tillkommer svårigheten att lämna över pinnen. Ju tröttare barnen blir ju viktigare kommer överlämningarna att bli. Väljer ni alternativet med pinne, kan rundbanan med fördel vara några meter längre.

Fyscirkel

kör 2 varv 20" på varje övning.

Splithopp

Gångmaskar

Bänkdips

Vrithopp

V-situps

Vecka 39

Alternativ 1.

Uppvärmning: Dela upp gruppen i grupper om 5-6st, de springer på ett led den längst fram hittar på en övning som alla måste göra ett litet tag. Sedan springer den som är sist i ledet om alla tills den är först. När den är först hittar den på en övning fortsätt tills alla fått göra 2 övningar var. Alla övningar ska göras i farten, har barnen svårt att hitta på övningar kan ledaren ge förslag till barnen. Alternativ kan vara Hoppsasteg framåt, hoppsasteg uppåt, sidhopp, höga knän, jämnfotahopp, rakbenslöpning, plocka grus från backen, det är ingen fara om samma övning görs flera gånger.

Reaktionsstarter: 4-5st totalt kör 10m

Starta på olika sätt, Sitta, Ligga, mage, skraddarställning, på knä, osv... Låt gärna barnen komma med ett eller två förslag som ni testar.

Längdhopp:

Ställ fram en häck just innan gropen som de ska hoppa över för att få mer höjd i hoppet.

Ni kan även hålla upp en pinne ovanför gropen som de ska försöka nå i uthoppet, anpassa höjd på pinnen efter kapacitet.

Doppboll med sandsäck:

Dela upp i två lag, är ni väldigt många kan ni dela upp i fyra lag och köra flera "planer"

Varje lag ska utse en målvakt, denne ska stå i en rockring på motståndarens sida.

Målet är att försöka passa till sin egen målvakt, men för att passa måste man först doppa säcken.

Gör man inte det går säcken över till andra laget. Man får inte springa när man håller i säcken.

Kurirstafett:

Cirka 30m. Dela in i två lag. Låt halva laget stå 30m från andra halvan. En från varje lag börjar springa bort till det andra ledet och klappar personen som står först i kö, denne springer då tillbaka till det första ledet och klappar nästa person osv. Bestäm ett antal gånger varje person ska springa. Är ni ojämnt antal kan någon få springa ett extralopp eller så får en ledare hoppa in.

Vecka 39

Alternativ 2.

Uppvärmning: Dela upp gruppen i grupper om 5-6st, de springer på ett led den längst fram hittar på en övning som alla måste göra ett litet tag. Sedan springer den som är sist i ledet om alla tills den är först. När den är först hittar den på en övning fortsätt tills alla fått göra 2 övningar var. Alla övningar ska göras i farten, har barnen svårt att hitta på övningar kan ledaren ge förslag till barnen. Alternativ kan vara Hoppsasteg framåt, hoppsasteg uppåt, sidhopp, höga knän, jämnfotahopp, rakbenslöpning, plocka grus från backen, det är ingen fara om samma övning görs flera gånger.

Reaktionsstarter: 4-5st totalt kör 10m

Starta på olika sätt, Sitta, Ligga, mage, skraddarställning, på knä, osv... Låt gärna barnen komma med ett eller två förslag som ni testar.

Längdhopp:

Ställ fram en häck just innan gropan som de ska hoppa över för att få mer höjd i hoppet. Gör först ett par hopp med häck, och sedan ett par hopp utan. Är ni många dela upp er i två gropar om ni har tillräckligt med ledare.

Efter de provat 2 hopp med häck och 2 hopp utan häck kan ni göra sträck i sanden som de ska ska försöka nå fram till. Anpassa sträcklängen efter kapacitet sätt sträcket hellre lite för nära än för långt bort.

Om barnen börjar hoppa för långt när ni gör ett sträck, kan ni prova ställa tillbaka häcken men fortfarande göra ett sträck. Så de behöver hoppa både över häcken och sträcket.

Doppboll med medicinboll: ta en boll med stor radie, vikt 3-4kg

Dela upp i två lag, är ni väldigt många kan ni dela upp i fyra lag och köra flera "planer"

Varje lag ska utse en målvakt, denne ska stå i en rockring på motståndarens sida.

Målet är att försöka passa till sin egen målvakt, men för att passa måste man först doppa bollen.

Gör man inte det går bollen över till andra laget. Man får inte springa när man håller i bollen.

Kurirstafett:

Cirka 40m. Dela in i två lag. Låt halva laget stå 30m från andra halvan. En från varje lag börjar springa bort till det andra ledet och klappar personen som står först i kö, denne springer då tillbaka till det första ledet och klappar nästa person osv. Bestäm ett antal gånger varje person ska springa. Är ni ojämnt antal kan någon få springa ett extralopp eller så får en ledare hoppa in.

Vecka 39

Alternativ 3.

Jogg 2 varv

Löpskolning: Kör 2 av varje

Vristlöpning	10m	
Höga knän åt sidan	10m	
Höga knän med klapp	10m	(blir ett dubbelstuds på benet du inte lyfter)
Rumpspark armar upp	10m	(De håller armarna rakt uppåt och försöker ha rak hållning)
Rakbenslöpning	20m	
Höga knän fram 2&2	10m	(en håller händerna i midjehöjd den andra knäar händerna)
Stegringslopp	40m	

Reaktionsstarter: 4-5st totalt kör 10m

Starta på olika sätt, Sitta, Ligga, mage, skraddarställning, på knä, osv... Låt gärna barnen komma med ett eller två förslag som ni testar.

Längdhopp:

Ställ fram en häck just innan gropan som de ska hoppa över för att få mer höjd i hoppet. Gör först ett par hopp med häck, och sedan ett par hopp utan. Är ni många dela upp er i två grupper om ni har tillräckligt med ledare.

Efter de gjort 3-4hopp kan ni fråga barnen om de vill ha sina hopp mätade, de som vill veta hur långt de hoppar berättar ni längden för. Ni behöver inte vara supernoga, sätt ett måtbånd på sidan och kolla på ett ungefär.

Dodgeball:

Ni skapar ett inhägnat område som är spelplanen, ni ställer barnen i området och kastar sedan in en mjuk boll. Barnen ska sedan försöka kasta bollen på de andra för att bränna dem, träffar man någon i huvudet blir man själv bränd och den andra är fri. Blir man bränd ställer man sig utanför området tills den som brände dig blir bränd då får du hoppa in. Ser ni som ledare att någon får sitta länge utanför kan ni låta den hoppa in. Kasta då och då in en extra boll för att öka svårigheten.

Kurirstafett med stafettpinne

Cirka 40m. Dela in i två lag. Låt halva laget stå 30m från andra halvan. En från varje lag börjar springa bort till det andra ledet och lämnar över pinnen till den som står först i kö. Denne springer då till den som står först i kö på andra sidan och lämnar över pinnen. Bestäm ett antal gånger de ska springa innan ni startar.

Vecka 40

Alternativ 1.

Jogga 2 varv

Löpskolning välj ut 4-5 olika övningar som ni kör två gånger av varje. Mångsteg bör inkluderas
Kolla på vecka 37 om ni har svårt att komma på övningar.

Accelerationsträning

Häst och förare:

Jobba 2 & 2. En är häst och en är förare. Hästen har ett dubbelvikt hopprep runt midjan. Föraren håller i repet och hållet emot lite när hästen springer.

Acceleration:

Ställ upp småkoner eller pinnar med ex 4 fot mellan. Spring med en fotisättning mellan varje kon.
Prova också stega avståndet t.ex. kon 1-2 har 3,5 fot mellan kon 3-4 har 5fot kon 5-6 har 4,5fot
Kon 7-8 har 5fot. Klarar det 5fot utan problem kan ni sätta fler koner och öka avståndet mer.
Önskar ni ge dem en större utmaning kan de även testa springa över konerna med ett armarna sträckta mot taket.

Höjdhopp:

Börja med att visa vilket ben man hoppar med (tryck ifrån med det yttre benet). Använd gummibandsribba så barnen vågar hoppa. Låt barnen hoppa från båda hållen och känna vilket ben de tycker känns bäst. Prova också saxa, dykstil och flopp.

Ni kan även ta ut en riktig ribba, så om det är något av barnen som vill testa hoppa med ribba så kan de få göra det.

Kula:

2&2 stöt lättare bollar till varandra men använd samma teknik som om det vore en kula. Prova sitta ner och stöta, fel arm, med fart, tryck med benen.

Har ni tid kan ni även markera ut metermarkeringar med hopprep, och köra en kulstötstävling sittande.

Vecka 40

Alternativ 2.

Jogga 2 varv

Löpskolning kör välj ut 4-5 olika övningar som ni kör två gånger av varje.

Kolla på vecka 37 om ni har svårt att komma på övningar.

Accelerationsträning

Väggsprint:

Sätt handflatorna mot väggen, och sprint med höga knän och försök flytta väggen. 3-4 gånger 5 sekunder.

Häst och förare:

Jobba 2 & 2. En är häst och en är förare. Hästen har ett dubbelvikt hopprep runt midjan. Föraren håller i repet och hållet emot lite när hästen springer.

Acceleration:

Ställ upp småkoner eller pinnar med ex 4 fot mellan. Spring med en fotisättning mellan varje kon. Prova också stega avståndet t.ex. kon 1-2 har 3,5 fot mellan kon 3-4 har 5 fot kon 5-6 har 4,5 fot Kon 7-8 har 5 fot. Klarar det 5 fot utan problem kan ni sätta fler koner och öka avståndet mer.

Höjdhopp:

Väljer ni det här alternativet har ni barn som redan provat höjdhopp och vet hur man hoppar i grunden. Låt barnen testa hoppa med olika lång ansats. Sätt ut koner där de får starta, låt barnen sedan försöka hoppa så högt de kan. Om barnen vill kan ni säga hur högt de hoppar. Börja med gummibandsribba, men om de vill kan ni även pröva med en vanlig ribba.

Kula:

Kulstötning med gummikula, sätt ut hopprep på olika avstånd, där de försöker komma mellan rep 1 och 2 i första stöten, mellan rep 2 och 3 i andra och mellan rep 3-4 i 3:e stöten. Efter det ska de vara varma nog att försöka stöta så långt de kan. Kör de med fart ska de tänka på att stöta från benen och inte bara med armen. Vikten ska vara på bakre benet när man landar längst fram för att sedan förflyttas framåt innan man stöter.

Vecka 41

Alternativ 1.

Denna vecka kan ni välja att låta barnen välja en gren istället för Häck och slungboll om ni känner att ni klarar av det.

Plåsterkull:

Som vanlig kull, men när man blir tagen måste man hålla en hand på kroppen på det stället man blev kullad. Andra gången får man använda andra handen.

Jogga på led / fartlek:

Alla joggar på ett led runt banan, den som är längst bak i ledet spurtar förbi hela ledet. När den som var längst bak står längst fram så börjar nästa person springa om ledet fortsätt tills ni kört 2-3 varv. Alla bör ha fått springa om ledet ett par gånger i alla fall.

2x200 på samma tid:

barnen springer 200m (ett varv) två gånger. I andra loppet är målet att försöka få samma tid som i första loppet. De får välja själva hur fort de springer första loppet.

Häck:

Ställ upp små häckar med jämna mellanrum. Ställ gärna ut flera rader med olika avstånd och höjd på häckarna så barnen får prova olika. Låt de prova springa med olika många steg mellan häckarna 3, 4 och 5 steg. Ni kan även prova ställa ut aluminium häckarna som är något högre.

Slungboll:

prova försvängningar och att slänga bollen med raka armar. Ställ er i en ring, plocka fram en medicinboll och skicka runt den med raka armar.

Stafett:

över och under stafett. Spring över små häckar och kryp under stora, ni får själva välja hur ni vill utforma banan. Ett exempel kan vara att ni startar på linjen, sätter ut 5st små häckar med 4fot mellan, sen har ni 5meter utan häckar, sen ställer ni ut 3st lite högre häckar de ska krypa under. sen har ni en sträcka på 5m utan häckar där ni ställer en kon de ska runda i slutet. Sen på vägen tillbaka så kryper de under och springer över häckarna igen.

Vecka 41

Alternativ 2. Välj mellan plåsterkull, dodgeball eller friidrottsuppvärmning

Plåsterkull: se alternativ 1.

dodgeball:

Ni skapar ett inhägnat område som är spelplanen, ni ställer barnen i området och kastar sedan in en mjuk boll. Barnen ska sedan försöka kasta bollen på de andra för att bränna dem, träffar man någon i huvudet blir man själv bränd och den andra är fri. Blir man bränd ställer man sig utanför området tills den som brände dig blir bränd då får du hoppa in. Ser ni som ledare att någon får sitta länge utanför kan ni låta den hoppa in. Kasta då och då in en extra boll för att öka svårigheten.

Friidrottsuppvärmning:

Jogga 2 varv, kör pendlingar båda åt sidan och rakt fram

Löpskolning 2 av varje

Vristlöpning	10m
Höga knän åt sidan	10m
Höga knän med klapp	10m
Rumspark armar upp	10m
Rakbenslöpning	20m
Höga knän fram 2&2	10m
Stegringslopp	40m

Jogga på led / fartlek:

Alla joggar på ett led runt banan, den som är längst bak i ledet spurtar förbi hela ledet. När den som var längst bak står längst fram så börjar nästa person springa om ledet fortsatt tills ni kört 2-3 varv. Alla bör ha fått springa om ledet ett par gånger i alla fall.

2x200m

Barnen får springa 2st 200m lopp, de försöker springa så fort de kan. Om de vill får de tidtagning fråga barnen innan om de vill att ni tar tid eller inte.

Häck:

Ställ upp små häckar med jämna mellanrum. Ställ gärna ut flera rader med olika avstånd och höjd på häckarna så barnen får prova olika.

Har ni valt de här alternativet så har de flesta provat springa häck tidigare, så sätt gärna ut två banor med lite högre aluminiumhäckar med samma avstånd på båda banorna. Låt barnen testa springa 40m häck på tid om de önskar. Vill de springa mot varandra kan de göra det på dessa 2 banor.

Fråga dock gärna barnen innan om de vill testa springa på tid, det viktiga i den här åldern är att de har roligt och det är inte alla som gillar att få en tid, eller tävla mot varandra. Men de som vill göra det ska få en möjlighet.

Slungboll/Slägga:

Testa försvängar och försök få barnen att tänka på att ha raka armar på framsidan. Låt dem även testa kasta några kast i nätet. Ta ut en lätt slägga, vill någon testa en vanlig slägga kan de även testa det.

Stafett:

Välj själv vilken stafettform ni vill köra, förslag kan vara över under stafett som alternativ 1. eller att ni gör en hinderbane stafett med hjälp av gymnastikgrejerna i zon 3.

Vecka 42

Alternativ 1.

Uppvärmning:

Kedjekull, fungerar som vanlig kull fast när man kullat någon måste den som blivit kullad ta den som kullade i handen. Sen springer de två och försöker kulla, när de kullar en tredje så ska den hålla dem i handen och fortsätta jaga osv.

Löpning:

Spring 40m med armarna rakt upp, rakt fram, bakom ryggen och som vanligt. Förklara hur viktigt det är att använda armarna. (armarna gör att vi lättare håller balansen och inte roterar i löpningen) Fråga även barnen om de tyckte det var svårare med eller utan armar i löpningen.

Startblocksträning: Ett startblock har två stycken blockdelar, från linjen till främre blocket är det vanligaste att man har ca 2 fots avstånd, och från linjen till bakre ca 3 fots avstånd. Låt dem testa starta med olika ben om det är osäkra vilket de vill ha fram.

Kör 10m starter med startkommandon. "**på edra platser**" då går barnen ner i blocken händerna ska vara bakom linjen. "**SET**" barnen reser upp höften och är redo för start. "**Klapp**" då springer barnen iväg allt de kan.

Tresteg:

Lägg fram tre stycken rockringar, t.ex. grön, grön och röd. I de gröna ska de ha höger fot och i den röda vänster fot. Sedan byter man så barnen får prova olika första ben. Ni kan även testa köra en taktdrill. Lägg ut 2st identiska rockringsbanor och ha 2st led, barnen från de båda leden ska försöka hoppa samtidigt i takt.

Springskytte:

Som skidskytte, Spring ens träcka sedan ska man kasta ner något i en hink, om man missar måste man springa en liten extra runda innan man växlar. Öka svårigheten genom att ändra avstånd till målet de ska pricka, eller förlänga extra runden.

Alternativ 2.

Uppvärmning: välj mellan kedjekull eller friidrottsuppvärmningsalternativet.

Kedjekull, fungerar som vanlig kull fast när man kullat någon måste den som blivit kullad ta den som kullade i handen. Sen springer de två och försöker kulla, när de kullar en tredje så ska den hålla dem i handen och fortsätta jaga osv.

Friidrottsuppvärmning/stegringsuppvärmning

Jogg 2 varv

Stegringslopp 30m, hoppsteg tillbaka

Stegringslopp 40m, Galoppsteg tillbaka

Stegringslopp 40m, sidhopp tillbaka 20m/sida

Rush/acceleration 10m, höga knän tillbaka

Rush/acceleration 10m, rumpspark tillbaka

Rush/acceleration 10m, jämnfota hopp tillbaka

Startblocksträning: Ett startblock har två stycken blockdelar, från linjen till främre blocket är det vanligaste att man har ca 2 fots avstånd, och från linjen till bakre ca 3 fots avstånd. Låt dem testa starta med olika ben om det är osäkra vilket de vill ha fram.

Kör 10m starter med startkommandon. **"på edra platser"** då går barnen ner i blocken händerna ska vara bakom linjen. **"SET"** barnen reser upp höften och är redo för start. **"Klapp"** då springer barnen iväg allt de kan.

Tar de lång tid mellan starterna för barnen, så kan de köra ett 40m lopp på sidan i vilan och då testa ha armarna på olika sätt, rakt upp, rakt fram, bakom ryggen osv.

Tresteg:

Lägg fram tre stycken rockringar, t.ex. grön, grön och röd. I de gröna ska de ha höger fot och i den röda vänster fot. Barnen kan testa olika första ben om de är osäkra.

Efter de gjort ett par hopp kan ni plocka bort ringarna och låta de hoppa utan. Vill de ha mätat sina hopp så kan ni göra det.

Viktigt att de har ett andra steg och inte bara springer andra steget, det är det som är bra med rockringarna då tvingas de ta ut sitt andra steg.

Springskytte: med även på alternativ 2. väldigt bra stafettform och jobbig :)

Som skidskytte, Spring ens träcka sedan ska man kasta ner något i en hink, om man missar måste man springa en liten straffrunda innan man växlar. Öka svårigheten genom att ändra avstånd till målet de ska pricka, eller förlänga straffrundan.

Vecka 43

Träningstävling. Här finns inte flera alternativ då det är en tävling.

Grenar: 60m, Längd och kula (när det är tävling använd riktiga kulor i Zon 4)

60m, ett försök

Längd: 2-3 försök med zonhopp (mäta från foten inte plankan)

Kula: 2-3 försök kulvikter finns på ett papper på insidan av förrådsdörren.

Vecka 45

Alternativ 1. Ni kan köra valfri gren ist för stafetter om ni vill och har ledare.

Uppvärmning: Under hökens vingar kom

Gör en bana på ca 30m, ställ koner på start och slut. En utsedd hök ställer sig i mitten medans övriga står på ena sidan av banan. Höken ropar ut "under hökens vingar kom" de övriga ropar "vilken färg" varav höken svarar med en färg t.ex. "Blå"

Nu gäller de för samtliga deltagare att ta sig över till andra sidan utan att bli tagen av höken.

De som bär ett klädesplagg med den färg som höken ropar ut kan inte bli tagen.

De som blir tagna av höken, blir hökar till nästa omgång. Man fortsätter tills ingen eller bara en person återstår.

Stafett:

Ta fram stafettpinnar och visa hur man växlar med lite fart. Prova gärna med en 50-100m stafett. Betona att man växlar när båda rör sig.

Slalomstafett:

Ställ fram koner som de får springa slalom mellan innan de ska växla

Stav:

Stavarna finns inne i vårt förråd. Ställ fram den största lådan vi har en bit från stavhoppsmadrassen/höjdhoppsmattan. Låt barnen svinga sig från lådan till madrassen med staven (ledaren hjälper till och drar i staven så de kommer framåt) Visa gärna hur man håller och vilken sida man hoppar på. (höger hand högre upp så hoppar du på höger sida av staven)

Löpskolning med stav:

Visa hur man håller staven när man springer, sedan får de testa höga knän, spark i rumpan, stegringslopp m.m ni ser vad tiden räcker till.

Spjut:

Kör prickkastning med Vortex. Ställ ut rockringar med olika avstånd som de får försöka träffa.

Ni kan även hålla upp en ribba som de ska kasta över för att få lite höjd.

Viktigt när man kastar spjut är att man ska börja med armen rakt bakåt och kasta över huvudet.

Vanligt är annars att barnen vill ha böjd arm och snärta spjutet på sidan, det går bra med en Vortex, men med ett riktigt spjut sen finns risk att baksidan av spjutet snärter dem i ryggen eller huvudet.

Vecka 45

Alternativ 2.

Låt barnen välja om de vill köra under hökens vingar som alternativ 1. Dodgeball, eller en vanlig friidrottsuppvärmning.

Stafett:

Ta fram stafettpinnar och visa hur man växlar med lite fart. Dela in gruppen i lag med 3st i varje. Ställ ut koner vid 20m, 40m och 60m. Kör sedan 60m stafetter, där barn ett växlar till barn två vid 20m konen, barn två till tre vid 40m konen och springer sedan i mål vid 60m. Banan är lite längre än 60m, så tycker ni 20m blir kort så kan ni köra 25m istället.

Kör lite extra vanliga stafetter istället för slalomstafett, blir barnen less på vanlig stafett kan ni testa slalomstafetten.

Stav:

Stavarna finns inne i vårt förråd. Låt barnen pröva hoppa upp själva på stavhoppsmadrassen med hjälp av staven. Kontrollera att de hoppar på rätt sida av staven, som ledare kan ni hjälpa dem upp på madrassen genom att knuffa på dem lite i ryggen när de hoppar. Känns stavhoppsmadrassen hög kan ni starta med att försöka hoppa upp på höjdmadrassen. Det finns en mobil stavlåda i förrådet ni kan sätta framför madrassen.

Om någon vill kan ni testa sätta upp en gummibandsribba på höjdmadrassen och försöka hoppa över.

Löpskolning med stav:

Medans barnen väntar kan de köra löpskolning med stav, höga knän, spark i rumpan, Stegringslopp osv.

Spjut:

Vortex kastning, bestäm en avkastningslinje och låt barnen få pröva att kasta så långt de kan. Tänk på att armen ska vara rakt bakåt innan man kastar och att spjutet ska gå ovanför huvudet. Vanligt är annars att barnen vill ha böjd arm och snärta spjutet på sidan, det går bra med en Vortex, men med ett riktigt spjut sen finns risk att baksidan av spjutet snärter dem i ryggen eller huvudet.

Vecka 46

Alternativ 1.

uppvärmning: jogga runt till musik. När musiken tystnar ska alla stå still. Ledaren ger dem en övning som de ska utföra under hela tystnaden. Det kan vara stå på ett ben, göra kullerbyttor, Hoppa rakt uppåt, armhävningar, situps osv. ta gärna med mångsteg
Ta med telefon med musik, typ spotify klubben ser till att det finns en bluetooth högtalare i förrådet ni kan använda denna vecka.

Starter:

Med syn: Ni släpper något framför dem, när den tar i backen får de springa
Känsel: När ni petar på barnens rygg med en pinne får de springa
Hörsel: När du kör en vanlig start.

De springer 10-15m sätt ut två koner, barnen får själv välja hur långt de vill springa.

Plyometrisk bana /hoppkoordinationsbana

Gör en hinderbana med lite olika hinder de ska hoppa sig igenom. Det kan vara t.ex.
Hoppa sicksack, hoppa över häckar, hoppa upp på lådor, hoppa i ringar, hoppa jämnfota
Enbenshopp både fram och sicksack. Ni kan även lägga in lite ickehoppövningar som svinga i rep
klättra över bom. Det finns tillgång till detta i zon 3.

Diskus:

Rulla en diskus så rakt som möjligt (den ska rulla ut över pekfingret) så rakt, så långt som möjligt.
Perfekt att köra på spjutansatsbanen med näten på sidan.

Kasta rockringar på samma sätt som du ska kasta diskus, försök träffa en kon.

Avslut:

Avslappning, alla lägger sig ner och blundar de ska försöka att ställa sig upp så nära en minut som möjligt.

Vecka 46

Alternativ 2.

uppvärmning: jogga runt till musik. När musiken tystnar ska alla stå still. Ledaren ger dem en övning som de ska utföra under hela tystnaden. Det kan vara stå på ett ben, göra kullerbyttor, Hoppa rakt uppåt, armhävningar, situps osv.

Ta med telefon med musik, typ spotify klubben ser till att det finns en bluetooth högtalare i förrådet ni kan använda denna vecka.

Starter:

Med syn: Ni släpper något framför dem, när den tar i backen får de springa

Känsel: När ni petar på barnens rygg med en pinne får de springa

Hörsel: När du kör en vanlig start.

De springer 10-15m sätt ut två koner, barnen får själv välja hur långt de vill springa.

Plyometrisk bana /hoppkoordinationsbana

Gör en hinderbana med lite olika hinder de ska hoppa sig igenom. Det kan vara t.ex.

Hoppa sicksack, hoppa över häckar, hoppa upp på lådor, hoppa i ringar, hoppa jämnfota

Enbenshopp både fram och sicksack. Ni kan även lägga in lite ickehoppövningar som svinga i rep klättra över bom. Det finns tillgång till detta i zon 3.

Diskus: I zon 3 hittar ni ett kastnät där ni kan kasta

Barnen får först testa rulla ut diskusen på marken, den ska rulla över pekfingret och gå så rakt som möjligt. Efter de testat det några gånger så kan de börja kasta lite diskus, förklara att det är viktigt att diskusen rullar ut över pekfingret även i kastet

Ni kan även låta dem testa på en riktig diskus snurr utan diskus, perfekt att göra medans man väntar på sin tur att kasta.

Avslut:

Avslappning, alla lägger sig ner och blundar de ska försöka att ställa sig upp så nära en minut som möjligt.

Vecka 47

Träningstävling

Grenar: 200m, 600m, och höjd

200m: Ett försök att springa så fort man kan

600m: Ett försök att springa så fort man kan.

Höjdhopp: 3 rivningar på en höjd, sen får man inte hoppa vidare (är ni väldigt många kan det vara bra att bara köra 2 rivningar för att ni ska hinna)

Vecka 48

Alternativ 1.

Uppvärmning:

Familjen full fart, barnen får tilldelat olika roller. Ledaren läser upp en berättelse, när barnen hör att sin roll blir uppläst ska de springa ett varv utanför den ring de sitter i. Berättelsen kommer fram om ni googlar "familjen full fart"

Hinderbana:

Låt barnen vara med och utforma en hinderbana, Zon 3 är perfekt för hinderbanor då det finns tillgång till rep, ringar, och bommar. Ta även hjälp av klubbens lådor, rockringar osv detta finns i vårt förråd.

Längdhopp

Hoppa över zoner med hopprep i sandgropen. Lägg ut hopprepen så att alla klarar av det. Man kan också lägga ut en rockring som de ska försöka landa i.

Gymnastiska övningar

Lägg ihop några av våra mjuka blå madrasser som ni kan hålla till på. Anpassa övningar efter gruppen. Ex. Kullerbyttor (fram, bak, raka ben, bakåt med raka ben stå brett, långa, stå upp mellan varje på två eller ett ben) Skottkärra, springa på alla fyra, krabbgång, stå på alla och hoppa, sicksacka, stå på ett ben, masken, hoppmasken, stå i spindeln, Hjula, rondat stå på händer (passa varandra eller mot vägg) stå på huvudet, gå ner och upp i brygga, ligga ner och rulla åt sidorna (försök hålla upp armar och ben så de inte rör marken)

Vecka 48

Alternativ 2.

Uppvärmning: Låt barnen välja mellan leken, eller musikuppvärmning som vecka 45.

Familjen full fart, barnen får tilldelat olika roller. Ledaren läser upp en berättelse, när barnen hör att sin roll blir uppläst ska de springa ett varv utanför den ring de sitter i. Berättelsen kommer fram om ni googlar "familjen full fart"

Hinderbana:

Låt barnen vara med och utforma en hinderbana, Zon 3 är perfekt för hinderbanor då det finns tillgång till rep, ringar, och bommar. Ta även hjälp av klubbens lådor, rockringar osv detta finns i vårt förråd.

Längdhopp

Börja med att låta barnen försöka träffa zoner i sanden, t.ex. hoppa i en rockring. Efter de gjort några hopp kan ni låta dem hoppa vanlig längd, fråga om de vill ha sina hopp mätade.

Gymnastiska övningar

Lägg ihop några av våra mjuka blå madrasser som ni kan hålla till på. Anpassa övningar efter gruppen. Ex. Kullerbyttor (fram, bak, raka ben, bakåt med raka ben stå brett, långa, stå upp mellan varje på två eller ett ben) Skottkärre, springa på alla fyra, krabbgång, stå på alla och hoppa, sicksacka, stå på ett ben, masken, hoppmasken, stå i spindeln, Hjula, rondat stå på händer (passa varandra eller mot vägg) stå på huvudet, gå ner och upp i brygga, ligga ner och rulla åt sidorna (försök hålla upp armar och ben så de inte rör marken)

Nämn även de svårare övningarna för barnen, de kan finnas en del barn som håller på med Gymnastik/cheerleading också och för dem kan de enklare övningarna vara för lätta

Vecka 49

Alternativ 1.

Ni kan köra valfri gren ist för de grenar som står om ni vill

Uppvärmning:

2 varv jogg

löpskolning 2x10m på varje övning

Höga knän

Höga knän fram sen åt sidan varannan gång

Höga knän åt sidan

Vristlöpning

Spark i baken

var 3:e steg högt knä

var 3:e steg spark i baken

Löpning:

Jogga i kurvorna och spring fort på raksträckorna kör 2-3 varv drickvila, och kör sedan 2-3 varv till

Höjd

Höjd med gummibandsribba, prova hoppa av från en låg låda för att få mer höjd och lära barnen att trycka ifrån ordentligt.

Kula

Använd gummikulor på 1-2kg, bestäm en linje de ska stöta ifrån. Prova med ett sidohopp som ansats. Bolla gris med en lättare boll, men bollen ska bollas som en kulstöt.

Vecka 49

Alternativ 2.

Uppvärmning:

2 varv jogg

löpskolning 2x10m på varje övning

Höga knän

Höga knän fram sen åt sidan varannan gång

Höga knän åt sidan

Vristlöpning

Spark i baken

vart 3:e steg högt knä

Mångsteg

10st

Mångsteg är hopp framåt med vartannat ben. Målet är att få upp knät till 90 grader och träffa med hela foten rakt under höften

Löpning:

Jogga i kurvorna och spring fort på raksträckorna kör 2-3 varv drickvila, och kör sedan 2-3 varv till

Höjd

Höjd med gummibandsribba, prova hoppa av från en låg låda för att få mer höjd och lära barnen att trycka ifrån ordentligt.

Efter de testat något hopp med gummiband och låda, kan ni ta bort lådan och kolla om de vill testa hoppa så högt de kan, och med vanlig ribba eller gummibandsribba.

Kula

Använd gummikulor på 2-4kg, bestäm en linje de ska stöta ifrån. Prova med ett sidohopp som ansats. Låt barnen få testa stöta så långt de kan, om de vill kan ni mäta stötarna.

Har barnen problem med att stötarna blir för låga kan ni hålla upp en pinne de ska stöta över

Vecka 50

Alternativ 1.

Uppvärmning:

Gruppen väljer ut 3 favoritlekar som ni kör

Stavhopp i sandgropen:

Använd de kortaste stavarna, gör en liten grop i sanden där stavarna sätts i. Börja med kort ansats och låt barnen hänga på staven så långt de kan in i gropen. För mer utmaning håll högre på staven och ta mer fart i ansatsen.

Styrka: Styrkecirkel där vi kör 10 reps av varje övning x 2set. Vila 2minuter mellan varven

Upphopp

Situps

Rygglyft

Utfallsteg

Kissande hunden

Burpees

Armhävningar kan köras på knäna om man inte orkar vanliga

Tåhävningar

Benböj

Plankan kör 30sekunder

Vecka 50

Alternativ 2.

Uppvärmning:

Barnen får själva rösta fram sin favorituppvärmning. Väljer de någon lek kan ni köra fler än en uppvärmning.

Stavhopp i sandgropen:

Använd de kortaste stavarna, gör en liten grop i sanden där stavarna sätts i. Börja med kort ansats och låt barnen hänga på staven så långt de kan in i gropen. För mer utmaning håll högre på staven och ta mer fart i ansatsen.

Om någon av barnen hellre vill hoppa vanlig stav, så kan de göra det ni kan även testa hålla upp en pinne i sandgropen som de ska hoppa över.

Styrka: Styrkecirkel där vi kör 10 reps av varje övning x 3set. Vila 2minuter mellan varven

Upphopp

Situps

Rygglyft

Utfallsteg

Kissande hunden

Burpees

Armhävningar kan köras på knäna om man inte orkar vanliga

Tåhävningar

Benböj

Plankan kör 30sekunder

Vecka 51

Alternativ 1. finns endast ett alternativ på avslutningsveckan.

Julkul - hinderbanestafett med tomtekläder har ni inga enda kläder kontakta info@aikfriidrott.com någon vecka innan så försöker vi låna dit lite kläder :)

Bygg en hinderbana på zon 3, med hjälp av rep, ringar, bommar, lådor, häckar osv.

Kör sedan en stafett i tomtekläder, klubben kommer ta dit en del tomtekläder som går att använda. Bara den som springer är utklädd till tomte, växlingen görs genom att man tar av sig tomtekläderna och nästa person tar på sig tomtekläderna.

Klubben kommer efteråt att bjuda på fika som kommer att finnas i förrådet, på övre plan finns en yta för fika med stolar och bord där ni kan sätta er och fika tillsammans. Var noga med att kasta plastmuggar och dylikt i skräpet efteråt och torka av det värsta från borden.