

Grundprogram Friidrottsskolan 7-9år

Vecka 38	Lära känna lekar, Löpskolning, Hoppprep,
Vecka 39	Kula, Stafettstötning, längdhopp
Vecka 40	Hoppbana, reaktion+blockstart, Höjdhopp
Vecka 41	Häckrytmer, Gymnastik, häckstafett
Vecka 42	Träningsstävling, 60m, längd och kula
Vecka 43	Löpning, Tresteg, 200m stafetter
Vecka 44	Höstlov - Tränarna väljer om ni ska träna, och vad ni ska träna
Vecka 45.	Spjut, Medicinboll, Hinderbana
Vecka 46	Svensk stafett, Stavhopp, Längdhopp
Vecka 47	Träningsstävling 200m, 600m, höjdhopp
Vecka 48	Slägga, Springskytte, Cirkelträning
Vecka 49	Sprint ö småhäckar, valfri gren
Vecka 50	Höjdhopp, Diskus, Stafett
Vecka 51.	Avslutning med roliga lekar och julfika. Kansliet ordnar med fikat, kontakta info@aikfriidrott.com innan så ser vi till att det finns fika åt alla till avslutningen. Meddela gärna eventuella allergier också om ni vet med er att ni har några i gruppen :)
Tävlingar!	Vi anordnar Floraspelen 10-11/1 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

Vecka 38

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

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	
Hoppsasteg	30m	

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)

Kurirstafett

Dela in gruppen i 2 lag, dela sedan in varje lag i 2 grupper. Den ena gruppen står på ett led vid startlinjen och den andra gruppen står på ett led vid en linje 40m bort. Den först i kön vid startlinjen börjar springa när ni ger startkommande, de växlar på andra sidan genom en handklapp. Ni bestämmer innan hur många gånger de ska springa var.

Vecka 38

Alternativ 2.

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 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)

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.

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.

Medicinbollstafett:

Dela in gruppen i 2-3 lag. Ställ upp lagen på ett led och ge de som är sist i kön en medicinboll 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.

Kurirstafett med stafettpinne

Dela in gruppen i 2 lag, dela sedan in varje lag i 2 grupper. Den ena gruppen står på ett led vid

startlinjen och den andra gruppen står på ett led vid en linje 40m bort. Den först i kön vid

startlinjen börjar springa när ni ger startkommande, de växlar på andra sidan genom att ge pinnen till den på deras lag som väntar på andra sidan.

Vecka 39

Uppvärmning: Jogga 2 varv och kör sedan löpskolning. Förslag på löpskolning här under.

Löpskolning: Kör 2 av varje

	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	

Kula:

Stöt med gummikula, lista med vilken vikt de har finns på väggen i förrådet.

Välj en linje som ni stöter från, eller tejpa upp en linje. Börja stöta stillstående, viktigt att kraften kommer från benen först. Efter några stående stötar kan ni gå över till att stöta med fart. De försöker stöta så långt de kan, har någon problem med höjd i stöten håll upp en pinne de kan försöka stöta över.

Stafettstötning: Dela in gruppen i 2 lag, ge varje lag en likadan medicinboll. Man stöter från nedslaget från den som nyss stötte i sitt eget lag. Bestäm ett antal stötar de ska stöta var och se vilket lag som kommer längst. Är ni många kan ni dela in i fler lag.

Längdhopp:

Innan ni börjar hoppa längd, prova mångsteg, hoppsa och galopp hopp.

Ställ fram en kon där man kan börja sin ansats. Ställdig bakom gropen. När barnen gör sitt uthopp håller du upp ett visst antal fingrar som de ska hinna räkna i hoppet. Man gör det för att titta uppåt i uthoppet och inte ner på plankan.

Ni kan även ställa fram en häck just innan gropen så barnen måste ha mer höjd i sina hopp. Ni kan med fördel låta barnen göra några helt vanliga hopp och försöka hoppa så långt de kan.

Styrka 2 och 2

Styrkeövningar där man jobbar 2 och 2. Barnen som paras ihop får gärna vara jämnstora

Övningar:

Upphopp med klapp	Djup benböj med maxupphopp och klapp i toppen, kör 10st
Ryggpess	Sitt på backen med ryggen mot varandra försök ställa er upp. 3-4 försök
Armbrytning	
Rumpkatapult	En ligger på rygg med benen uppåt, den andra sitter på fötterna.
Tuppfäktning	Ni står fot mot fot, och håller varandra i handen, försök få den andra att tappa balansen.

Vecka 39

Alternativ 2.

Uppvärmning: Jogga 2 varv och kör sedan löpskolning. Förslag på löpskolning här under.

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)
Stegringslopp	40m	

Kula:

Stöt med gummikula, lista med vilken vikt de har finns på väggen i förrådet.

Välj en linje i Zon 2 som ni stöter från, eller tejpa upp en linje. Börja stöta stillstående, viktigt att kraften kommer från benen först. Efter några stående stötar kan ni gå över till att stöta med fart. De försöker stöta så långt de kan, har någon problem med höjd i stöten håll upp en pinne de kan försöka stöta över.

Längdhopp:

Innan ni börjar hoppa längd, prova mångsteg, hoppsa och galopp hopp.

Barnen får mäta ut sin ansats, har de ingen ansats så be dem börja med att mäta ut 72 fot.

Sen får ni justera ansatsen fram eller tillbaka beroende på hur de kommer i sin ansats.

Börja med att göra utsprång, där de försöker hoppa så högt som möjligt i uthopp, de behöver inte göra en riktigt landning.

Efter de gjort ett par utsprång och ansatsen stämmer så låter ni dem hoppa ett par hopp som ni mäter om de vill

Styrka 2 och 2

Styrkeövningar där man jobbar 2 och 2. Barnen som paras ihop får gärna vara jämnstora

Övningar:	kör 2 varv
Upphopp med klapp	Djup benböj med maxupphopp och klapp i toppen, kör 10st
Ryggpress	Sitt på backen med ryggen mot varandra försök ställa er upp 5 gånger
Burpee over	en gör en burpee och hoppar över den andra som ligger ner. Den ska hoppa fram och tillbaka. När den första kört kör den andra. Gör 10st
Sit-up med klapp	Kroka ihop benen, och gör sit-ups i takt klappa i toppen gör 10st
Ryggresningar klapp	ryggresningar i takt med klapp i toppen, gör 10st
Armhävskamp	stå i armhävningställning mitt emot varandra, försök slå den mitt emot på handen. Slå inte hårt! Kör försten till 3.

Vecka 40

endast ett förslag denna vecka

uppvärmning:

hoppa på olika sätt, jämnfota, på ett ben, korshopp, bakåt osv.

Hoppkoordinationsbana:

Ställ upp en bana med olika hinder som ni kan hoppa i, över, upp på osv.

Det kan vara häckar, lådor, rockringar, koner, sicksackhopp, hoppsa, mångsteg använd fantasin :)

Starter:

Vanliga starter, stående, liggande, sittande. Testa även starta med olika sinnen, t.ex. släpp en boll framför dem och de ska springa när den träffar backen.

Kör även några riktiga starter med startblock, ställ ut koner på 5-10-15m låt de prova en start av varje. Får ni tid över till fler starter kan de själva välja vilken kon de vill springa till.

Avsluta med några reaktionerstarter med olika positioner

Höjdhopp

Har ni några nya i gruppen som inte kört höjd innan kan ni börja med att visa dem vilket ben man hoppar med. De barnen kan sen pröva hoppa från olika håll för att se vilket de gillar bäst.

Börja med att hoppa med gummibandsribba, framförallt för de nya.

De som varit med ett tag kan börja med att hoppa vanlig höjd direkt, testa med olika lång ansats 3-5-7stegs ansats t.ex. om de vill kan ni köra med vanlig ribba, men gummiband är oftast de bästa

Vecka 41

Alternativ

Jogga 2 varv, kör pendlingar 10st per ben båda raka pendlingar och sneda pendlingar

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 knäer händerna)
Rakbenslöpning	20m	
Stegringslopp	40m	

Häckteknik

Ställ fram häckar på ett jämnt avstånd, ställ olika avstånd på olika banor och gärna olika höjder. De ska försöka hålla en jämn och bra rytm mellan häckarna, både med 3,4 och 5 steg.

Efter de testat det kan ni om barnen vill ställa ut 2 likadana banor så får de försöka tävla mot varandra. 40m borde vara ett lämpligt avstånd, då borde ni få in 3-4 häckar. Kör en riktig start med block.

Detta är en frivillig del och de behöver inte köra mot varandra om de inte vill. Så ni kan ha 2 banor där de som inte vill köra mot någon kan fortsätta träna häck.

Gymnastiska övningar Ni kan även använda rep och bommar på zon 3 om ni vill testa det.

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 41

Alternativ 2. Välj mellan plåsterkull, dodgeball eller friidrottsuppvärmning

Uppvärmning:

Jogga 2 varv, kör pendlingar 10st per ben båda raka pendlingar och sneda pendlingar

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 knäer händerna)
Rakbenslöpning	20m	
Stegringslopp	40m	

Häckteknik

Ställ fram häckar på ett jämnt avstånd, ställ olika avstånd på olika banor och gärna olika höjder.

De ska försöka hålla en jämn och bra rytm mellan häckarna, både med 3,4 och 5 steg.

Kör några "riktiga" lopp med startblock och startkommandon 40m lopp är lämpligt.

Häckstafett

Ställ upp häckar på de två yttersta banorna en sträcka på ca 40m. Dela in gruppen i 2 lag, och ställ dem på ett led vid startlinjen. När startkommandot kommer springer den längst fram i kön över häckarna och rundar konen som står efter 40m. Personen springer sedan på en bana utan häckar tillbaka och växlar till nästa person. Spring 2-3 gånger var.

Gymnastiska övningar Ni kan även använda rep och bommar på zon 3 om ni vill testa det.

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)

Vecka 42

60m: de får 2 försök att springa så fort de kan

Längdhopp: De får 3 försök mät zonhopp på de födda -08 eller yngre.

Kula: 3 försök, stöt i den riktiga kulringen med riktiga kulor, vilken vikt de ska använda sitter på väggen vid kulringen.

Vecka 43

börja med att jogga 2 varv, kör sedan dodgeball/spökboll eller doppboll med medicinboll

Tresteg:

Prova först att hoppa i olika rytmer, t.ex. 3 på höger fot och 3 på vänster, 2 höger och 4 vänster.

Prova även köra 2 och 2 och de ska hålla samma rytm som kompisen bredvid.

När ni hoppar tresteg i sandgropen, sätt gärna ut koner eller rockringar dit de ska nå i varje steg.

tänk på att sätta ut lite olika avstånd så alla har ett alternativ de klarar av.

Tänk på att gropen är bredare än banan så det går ju ställa ut och hoppa utanför själva ansatsbanan också

Längre löpning

Ta fram bluetooth högtalaren som finns i förrådet. När ni spelar musik så ska de springa snabbt, och när

det inte är någon musik så får de gå. Ni får själva avgöra hur länge ni kör :)

Ett alternativ kan vara att köra 3-4 gånger, sedan ta en drickespaus och sen köra 2-3 gånger till.

Kurirstafett

Gärna en lite kortare sträcka då de precis sprungit lite längre. Kanske 30-40m någonstans.

Vecka 43

Alternativ 2.

Uppvärmning:

börja med att jogga 2 varv, kör sedan dodgeball/spökboll eller doppboll med medicinboll

Tresteg:

Prova först att hoppa i olika rytmer, t.ex. 3 på höger fot och 3 på vänster, 2 höger och 4 vänster.

Prova även köra 2 och 2 och de ska hålla samma rytm som kompisen bredvid.

Låt barnen mäta ut sin ansats och försöka hoppa så långt de kan, har de ingen ansats kan ni sätta ut en kon där ni tycker det kan vara lämpligt för barnen att starta sin ansats.

Fråga barnen innan om de vill att ni mätar, då kan ni göra det. Mät bara på ett ungefär, låt bandet ligga på sidan och kolla vart de landar, annars kommer det ta för lång tid.

Längre löpning

Ta fram bluetooth högtalaren som finns i förrådet. När ni spelar musik så ska de springa snabbt, och när det inte är någon musik så får de gå. Ni får själva avgöra hur länge ni kör :)

Ett alternativ kan vara att köra 3-4 gånger, sedan ta en drickespaus och sen köra 2-3 gånger till.

Stafett med pinne

Dela in dem 4 och 4 och ställ ut dem på var 50:e meter på rundbanan. Kör sedan en stafett runt ett varv.

Orkar de kan ni pröva flera gånger :)

Vecka 45

Följa John i mindre grupper, se till att de hinner 3-4 varv. Innan de ger upp

Hinderbana:

Ni kan även ha delar där man inte får röra marken, i Zon 3 finns möjlighet att nyttja rep, ringar och gymnastikbommar till hinderbanan.

Spjut:

Använd Vortex, tänk på att armen ska vara rak bakåt och kastet ska gå över huvudet.

Låt dem försöka träffa olika höjder på spjutduken. Prova även med ett sidhopp och med kort ansats.

Medicinboll på medicinbollsplanket

Inkast	2x10	inkast som fotboll, är man högerhänt har man vänster fot fram
Uppkast	2x10	kasta bollen allt du kan rakt uppåt, använd benen.
Dunkkast	2x10	Kasta bollen allt du kan rakt ner i backen som ett inkast neråt
inkast magligande	2x10	ligg på mage och gör ett inkast framåt
Sidkast	2x10/sida	stå med ryggen mot planket, och kasta bollen på sidan i planket.

Tåget stafett:

Ställ ut en kon ca 20m bort, dela två lag. Den första i laget springer och rundar konen när den kommer tillbaka plockar den upp nästa och så springer båda två runt konen och plockar sedan upp den tredje. När alla i laget är påkopplade lämnar man av personen som sprang först, sedan den som sprang som nr två osv.

Vecka 45

Alternativ 2.

Följa John i mindre grupper, se till att de hinner 3-4 varv. Innan de ger upp

Hinderbana:

Bygg tillsammans en hinderbana med t.ex. lådor, rockringar, koner, hopprep, kullerbyttor osv. Ni kan även ha delar där man inte får röra marken, i Zon 3 finns möjlighet att nyttja rep, ringar och gymnastikbommar till hinderbanan.

Spjut:

Börja med spjutlöpning, löpning rakt fram med spjut, sidlöpning med spjut, sidgalopp med spjut kör ca 30m av varje 2-3 gånger. Tänk på att de ska försöka hålla spjutet när kroppen och att spjutet ska ligga så still som möjligt. På sidlöpning och sidgalopp håller de spjutet rakt bak, axeln mot färdriktning inte bröstet.

Kast med spjut i spjutduken, börja med stående kast, tänk på rak arm och kasta rakt fram över huvudet, och inte kasta på sidan. När de gjort några kast kan de prova några kast med sidgaloppsteg före.

Stafettväxlingar

Dela in i lag 3st i varje, en startar på startlinjen, en startar på 20m, en startar på 40m. Varje sträcka springer 20m och växlar sedan med hjälp av stafettpinne till nästa.

Kör stafetten 3-4 gånger så de verkligen får öva på att växla med fart.

Vecka 46

Jogga 2 varv, kör pendlingar 10st per ben båda raka pendlingar och sneda pendlingar

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 knäer händerna)
Rakbenslöpning	20m	
Stegringslopp	40m	

Har ni några egna löpskoleövningar kan ni byta ut förslagen :)

Stavhopp:

Om ni har någon som inte testat innan visa hur man håller staven och på vilken sida av staven man hoppar. (högerhänta har högerhand högst upp och hoppar på högersida av staven)
Testa jogga en ansats med en stav, ställ en kon i slutet av ansatsen som de ska försöka pricka. Ni kan vika ner konen så de kan pricka i hålet under konen.

Låt de ta 1-3stegs ansats och hoppa ut i sandgropen med staven. De hänger i staven och landar så långt bort de kan i gropen.

Längdhopp:

Ställ två lådor i stegrande höjder vid en madrass. Spring upp på lådorna och gör ett uthopp, tänk på att dra fram bena och landa på rumpan.

Längd i sandgropen:

Ställ en låda (låg och ej halkig) innan gropen som ungdomarna får göra uthoppet ifrån.
Man har då längre tid att göra rätt rörelse i luften, pluss att det är en härlig känsla att få flyga längre :)

Svensk Stafett:

Man är 4st i varje lag. Sträckorna som ska springas är 400m, 300m, 200m, 100m. Tillsammans i laget får man bestämma vem som ska springa vilken sträcka.

Vecka 46

Alternativ 2.

Uppvärmning:

Jogga 2 varv, kör pendlingar 10st per ben båda raka pendlingar och sneda pendlingar

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 knäer händerna)
Rakbenslöpning	20m	
Stegringslopp	40m	

Har ni några egna löpskoleövningar kan ni byta ut förslagen :)

Stavhopp:

Testa jogga en ansats med en stav, ställ en kon i slutet av ansatsen som de ska försöka pricka. Ni kan vika ner konen så de kan pricka i hålet under konen.

Låt dem testa hoppa stav i stavmadrassen, nu ska de pricka stavgropen istället för konen.

Se till att de börjar med väldigt lågt grep, och går det bra kan de höja greppet ett par fingrar åt gången. Får de sig upp på madrassen kan ni även prova hoppa med en gummibandsribba

Längdhopp:

Ställ två lådor i stegrande höjder vid en madrass. Spring upp på lådorna och gör ett uthopp, tänk på att dra fram bena och landa på rumpan.

Längd i sandgropen:

Ställ en låda (låg och ej halkig) innan gropen som ungdomarna får göra uthoppet ifrån.

Man har då längre tid att göra rätt rörelse i luften, pluss att det är en härlig känsla att få flyga längre :)

Vill någon köra utan låda och bara köra vanliga hopp så låt dem göra det.

Svensk Stafett:

Man är 4st i varje lag. Sträckorna som ska springas är 400m, 300m, 200m, 100m. Tillsammans i laget får man bestämma vem som ska springa vilken sträcka.

Vecka 47

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

Vända koner, ställ fram ca 20-30 koner. Hälften ska stå och hälften ska ligga ner. Dela två lag

och räkna sedan vilket lag som har mest koner. Byt uppgift, kör 4 matcher.

Slägga:

Visa och låt barnen få testa att köra försvängar i slägga börja med en slungboll, låt dem sedan testa med en riktig slägga. Viktigt att de endast kör med riktig slägga i kastburen och att endast en är inne åt gången.

Visa barnen hur man gör en släggrotation "häl tå rotation" Låt dem sedan få testa att snurra efter en linje. Låt dem göra många rotationer på raken. Blicken ska vara framåt inte i backen.

Ställ er i en ring och skicka runt en medicinboll med raka armar, ni kan kolla hur fort ni kan få bollen att komma ett varv. Prova flera gånger och försök slå eran tid.

Cirkelträning - Styrka: Kör ca 20-30sekunder på varje övning gärna 2 varv

Övningsexempel

Sit-ups

Hopprep

Rygglyft

Vadpress

Plankan

utfallsteg

Höga knän på stället

armhävningar

Springskytte:

Som skidskytte. Man springer valfri sträcka, 40m borde vara ganska lagom. Sedan ska ni skjuta ner något med 3 sandsäckar. Om man missar alla 3 säckarna måste man göra en straffrunda innan man sedan kan springa och växla. Välj själva straffrunda.

Vecka 48

Alternativ 2.

Uppvärmning:

Jogga 2 varv, kör pendlingar 10st per ben båda raka pendlingar och sneda pendlingar

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 knäer händerna)
Rakbenslöpning	20m	
Stegringslopp	40m	

Slägga:

Visa och låt barnen få testa att köra försvängar i slägga börja med en slungboll, låt dem sedan testa med en riktig slägga. Viktigt att de endast kör med riktig slägga i kastburen och att endast en är inne åt gången.

Visa barnen hur man gör en släggrotation "häl tå rotation" Låt dem sedan få testa att snurra efter en linje. Låt dem göra många rotationer på raken. Blicken ska vara framåt inte i backen.

Efter de testat snurra några gånger, kan de som vill få prova slägga med en rotation i buren.

Cirkelträning - Styrka: Kör ca 20-30sekunder på varje övning gärna 2 varv

Övningsexempel

Sit-ups
Hopprep
Rygglyft
Vadpress
Plankan
utfallsteg
Höga knän på stället
armhävningar

Springskytte:

Som skidskytte. Man springer valfri sträcka, 40m borde vara ganska lagom. Sedan ska ni skjuta ner något med 3 sandsäckar. Om man missar alla 3 säckarna måste man göra en straffrunda innan man sedan kan springa och växla. Välj själva straffrunda.

Vecka 49

Endast ett alternativ denna vecka med fritt val av gren.

2 varv jogg

Höga knän	2x10m
Höga knän fram sen åt sidan varannan gång	2x10m
Höga knän åt sidan	2x10m
Vristlöpning	2x10m
Spark i baken	2x10m
var 3:e steg högt knä	2x15m
var 3:e steg spark i baken	2x15m

Sprint över små häckar:

Ställ ut 10-15 små häckar med ungefär 4fots mellanrum. Barnen ska springa med ett steg mellan varje häck så fort de kan. Upprepa 6-8gångar. Ställ gärna ut 2 rader då risken finns att häckarna rivs, då kan de fortsätta på nästa rad medans ni fixar till den första.

Fritt val av gren:

Barnen väljer själva vilken gren de vill köra

Balansstafett:

Gör en stafett där balansen spelar in. Antingen med exempelvis en sandsäck eller kon på huvudet. Eller en svår balansbana där de ska gå balansgång på saker.

Vecka 50

ett förslag i veckan, passar även för med avancerade utövare.

2 varv jogg

Höga knän	2x10m
Höga knän fram sen åt sidan varannan gång	2x10m
Höga knän åt sidan	2x10m
Vristlöpning	2x10m
Spark i baken	2x10m
var 3:e steg högt knä	2x15m
var 3:e steg spark i baken	2x15m

Stafettlöpning:

Börja jogga på ett led, den längst bak börjar med pinnen. När den säger höpp sträcker den framför ut handen och den med pinnen lämnar över den. Fortsätt så tills pinnen är längst fram.

När pinnen är längst fram springer den personen och ställer sig längst bak och sedan gör de om proceduren 3-4 gånger.

60m stafett, 3st i varje lag, en växling var 20:e meter med stafettpinne. Betona vikten av att växla med fart. Kör 3-4 gånger.

Diskus:

Förklara att diskusen ska rulla ut över pekfingret, testa första några stående kast.

Medans man väntar så testas diskusrotationer efter linje.

Låt barnen pröva kasta med rotation i kastburen, endast en i buren åt gången.

Höjd:

Låt barnen välja vilken sida de hoppar från. Mät ut så de hoppar med 3steg och 5stegs ansats

Låt de försöka hoppa så högt de kan.

Vecka 51

hör av er Så försöker klubben låna dit lite kläder :) maila info@aikfriidrott.com

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.