

Tester Friidrott

Förslag på övningar

Yngre (fokus rörlighet, koordination)

Kullerbytta fram

Kullerbytta bak

Hjula, båda håll

Diverse akrobatiska/gymnastiska övningar (enl. Svensk friidrott)

(Mångsteg)

Rulla från häl till tå

Häcksittande

Uthållighetsövning

Äldre (fokus styrka, snabbhet, explosivitet)

Stående längd

Stående tresteg (mångsteg)

Stående femsteg (mångsteg)

Vertikalhopp

Flygande 30

Accelererande 30

Sprintuthållighet 120m

Snabbhetsuthållighet 200-300m

Kulkast bak

Kulkast fram

Oavsett test är det viktigt att de utförs exakt likadant vid uppföljning. Skriv ner utförandet noggrant. Spara gärna dokumenten i vår testpärm. Huvudsakliga syftet med tester är att se om individen utvecklas och om man som tränare därmed är på rätt spår.

Tester för de yngsta räcker det att man som tränare noterar om de flesta barnen klarar av att utföra momenten. Om inte – lägg in fler lämpliga övningar i träningspassen. Om man missar yngsta barnens förmåga i rörlighet och koordination kan det få konsekvenser i framtida träning och utveckling.

Tester för de äldre dokumenteras, kanske av de aktiva själva. De skriver ner sina resultat och test-datum. Övriga viktiga kommentarer kan vara vikten på kulan, om spikskor användes, vilken fot var främst och hur kroppen kändes, t.ex. skador.