

Koordinationsbanor

Koordination (kroppskontroll) en mycket viktig del av friidrottsträningen. Hinderbanor är då ett roligt sätt att träna upp barnens allmänna koordinationsförmåga! En koordinationsbana är en form av hinderbana där koordinationsträning blandas med styrke- och rörlighetsmoment. Omväxlingen i banans olika övningar gör den här typen av träning extra rolig och spännande. När barnen kommer till en lokal fylld av redskap och banor blir de ofta glada och förväntansfulla och de upplever träningen som lekfull, även om den är jobbig. Att använda koordinationsbanor i träningen är därför ett lätt sätt att lägga upp en allsidig fysisk träning för hela kroppen.

När du utformar en koordinationsbana är det viktigt att du tänker på barnens säkerhet! När du har dukat upp en bana så gå igenom den och fundera på om det finns några olycksrisker i de olika momenten.

På de kommande sidorna hittar du elva olika förslag på koordinationsbanor. Banorna är placerade efter svårighetsgrad, och därför är det ett bra tips att börja med de första banorna.

Vad tränas med hjälp av koordinationsbanor?

- Rumslig orienteringsförmåga, t ex avståndsbedömning
- Tajming
- Differentieringsförmåga, förmåga att växla rörelse efter hinder/uppgift
- Balans
- Rytmask förmåga
- Reaktionsförmåga
- Variationsförmåga
- Styrka och rörlighet

Bygg egna banor!

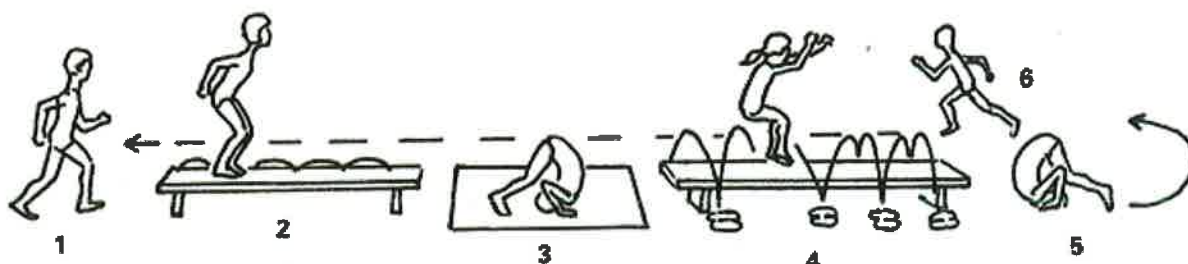
Bygg banorna omväxlande och roliga. Använd lite fantasi och låt gärna barnen komma med egna idéer. Någon i gruppen kanske tränar gymnastik? Då har de säkert många idéer!

De små presterar så gott de kan. Efter något år kanske man kan uppmuntra dem lite och när de har förbättrat sina färdigheter kan ni välja ut en bana som ni kör lite då och då som ett enkelt test, eller som en tävling?

Kanske kan ni som julavslutning bjuda in till kamp mot föräldrarna – barnen älskar det !

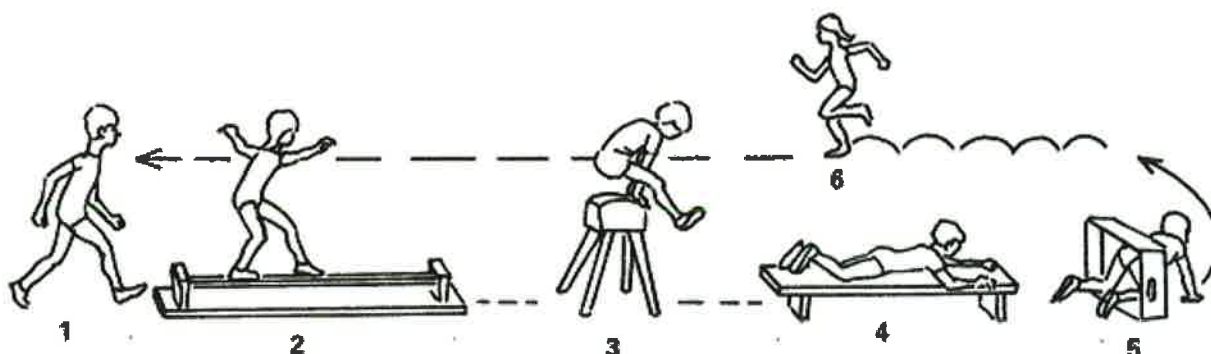
Koordinationsbana 1

(1) Löpning 5 meter – (2) jämfota vrsthopp på en bänk – (3) framlänges kullerbytta – (4) låga diagonala hopp över en bänk – (5) baklänges kullerbytta – (6) löpning tillbaka.



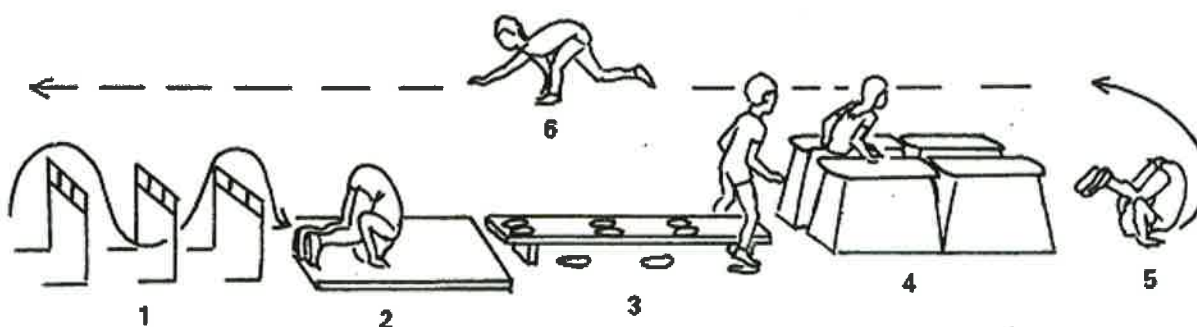
Koordinationsbana 2

(1) Löpning 5 meter – (2) balansgång på en upp-och-nedvänd bänk – (3) grenhopp över en bock – (4) dra sig fram på magen över en bänk – (5) krypa igenom en plintdel – (6) hoppa tillbaka på ett ben.



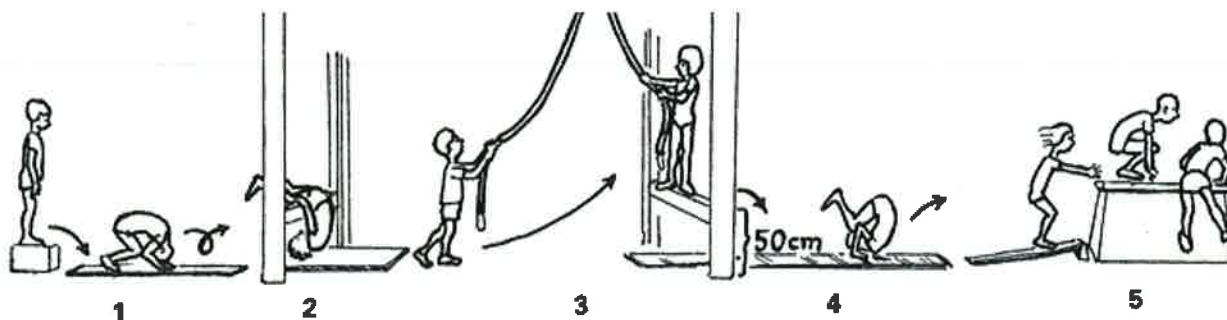
Koordinationsbana 3

(1) Hoppa över och kryp under 3 st häckar – (2) framlänges kullerbytta – (3) jämfota upphopp och nedhopp till/från en bänk – (4) förflytta sig mellan plintar med hjälp av enbart armarna – (5) framlänges kullerbytta – (6) Spring på "alla 4" tillbaka.



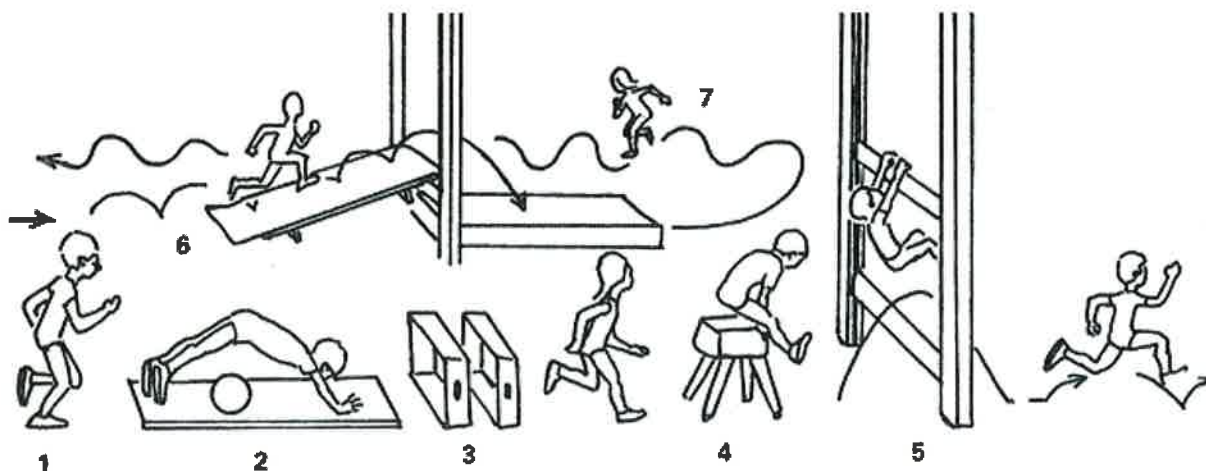
Koordinationsbana 4

- (1) Nedhopp direkt till framlänges kullerbytta – (2) framlänges kullerbytta över bom (50 cm hög) – (3) svinga sig upp till stående på bom – (4) nedhopp direkt till framlänges kullerbytta – (5) hopp upp på plint via satsbräda – (6) springa på "alla 4" tillbaka.



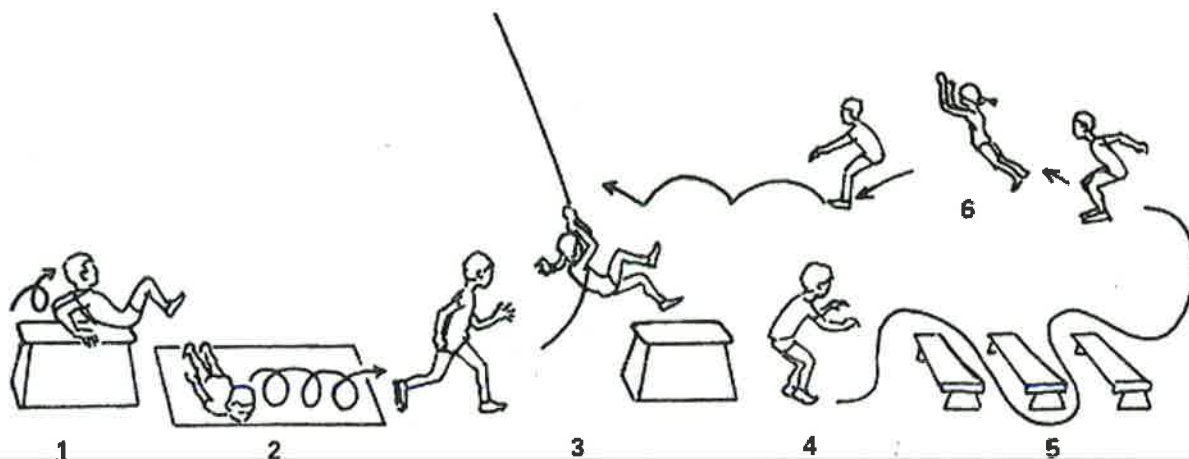
Koordinationsbana 5

- (1) löpning 5 meter – (2) lång kullerbytta över medicinboll – (3) krypa igenom två plintdelar efter varandra – (4) grenhopp över en bock – (5) hoppa upp till hängande i den övre bommen och svinga sig över den undre – (6) mångstegshopp upp på gymnastikmatta som vilar på bänkar lutade mot en bom – utsprång från bom med landning i tjockmatta – (7) slalomlöpning tillbaka.



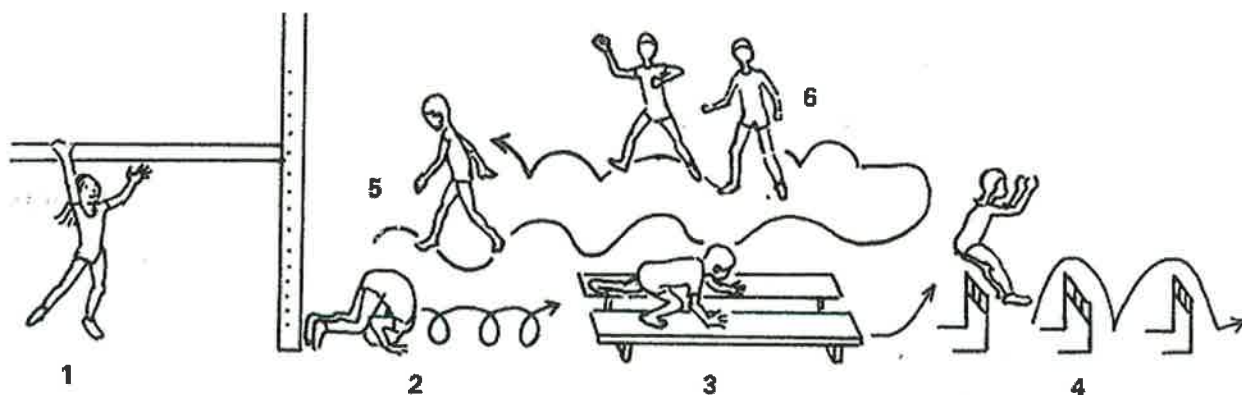
Koordinationsbana 6

(1) Framlänges kullerbytta på plint – (2) rulla i sidled som en stock – (3) Pendla i lina upp på en plint – (4) nedhopp från plinten – (5) slalom mellan bänkar – (6) kråkhopp tillbaka.



Koordinationsbana 7

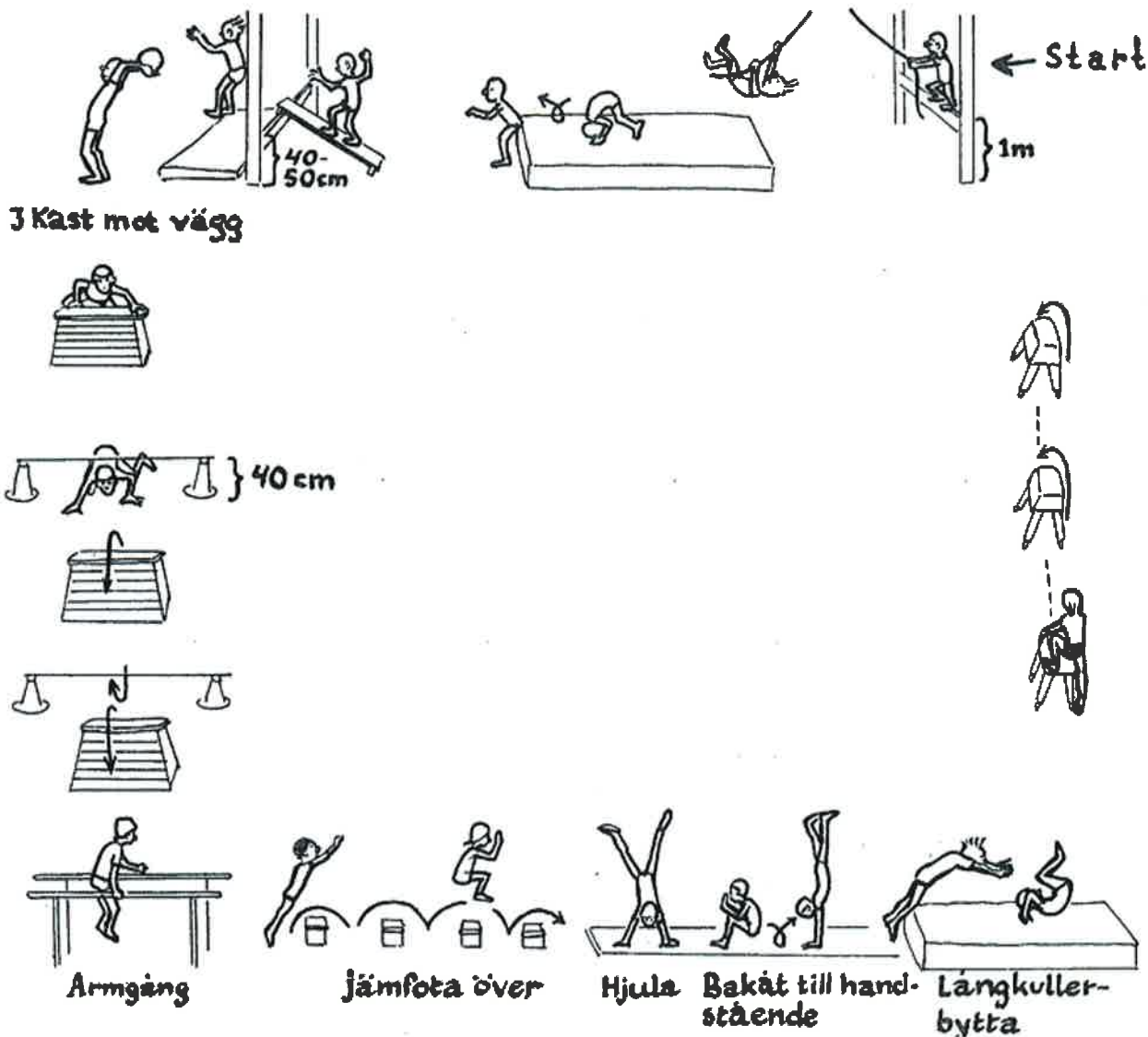
(1) Armgång längs bom – (2) 3 st framlänges kullerbyttor – (3) Gå på "alla 4" över bänkar – (4) jämfotahopp över 3 st häckar – (5) baklänges slalomlöpning – (6) sidohopp tillbaka.



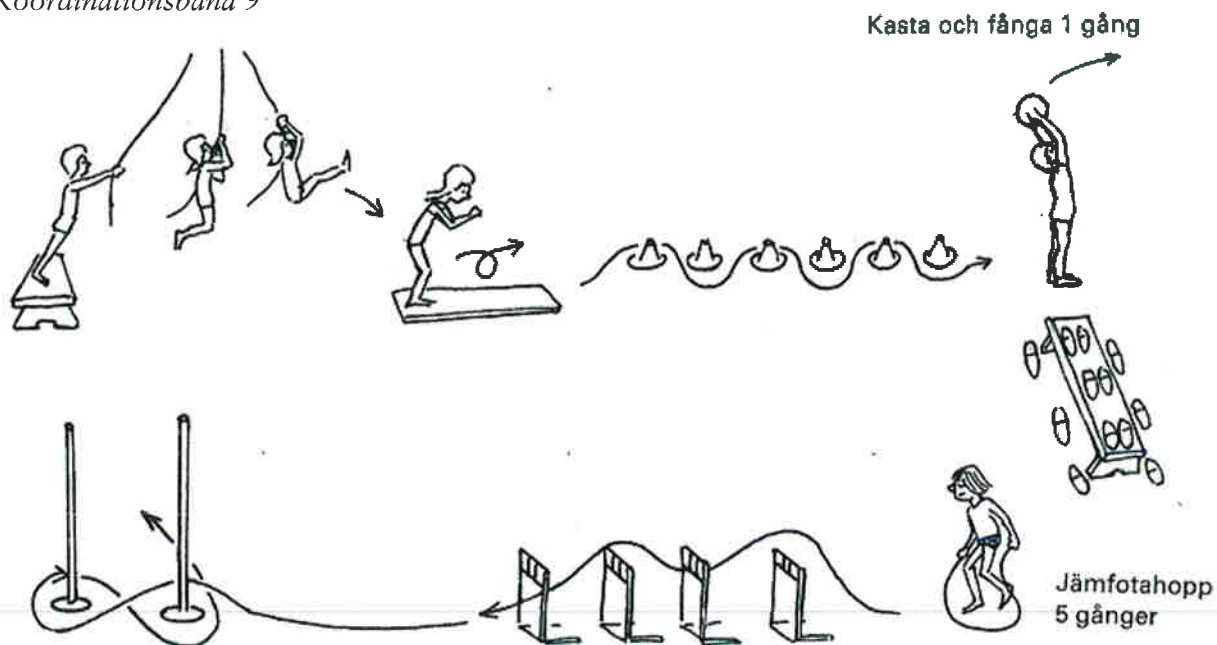
Koordinationsbanor för hela gymnastiksalen!

Följande banor är tänkta att fylla hela gymnastiksalen och de kan eventuellt kombineras med ett löpvarv inuti banan! Starten på banan kan ske varsomhelst. Ett bra upplägg är att låta barnen starta på olika platser, samtidigt. Banan blir då som en slags cirkel där barnen också kan få jaga varandra.

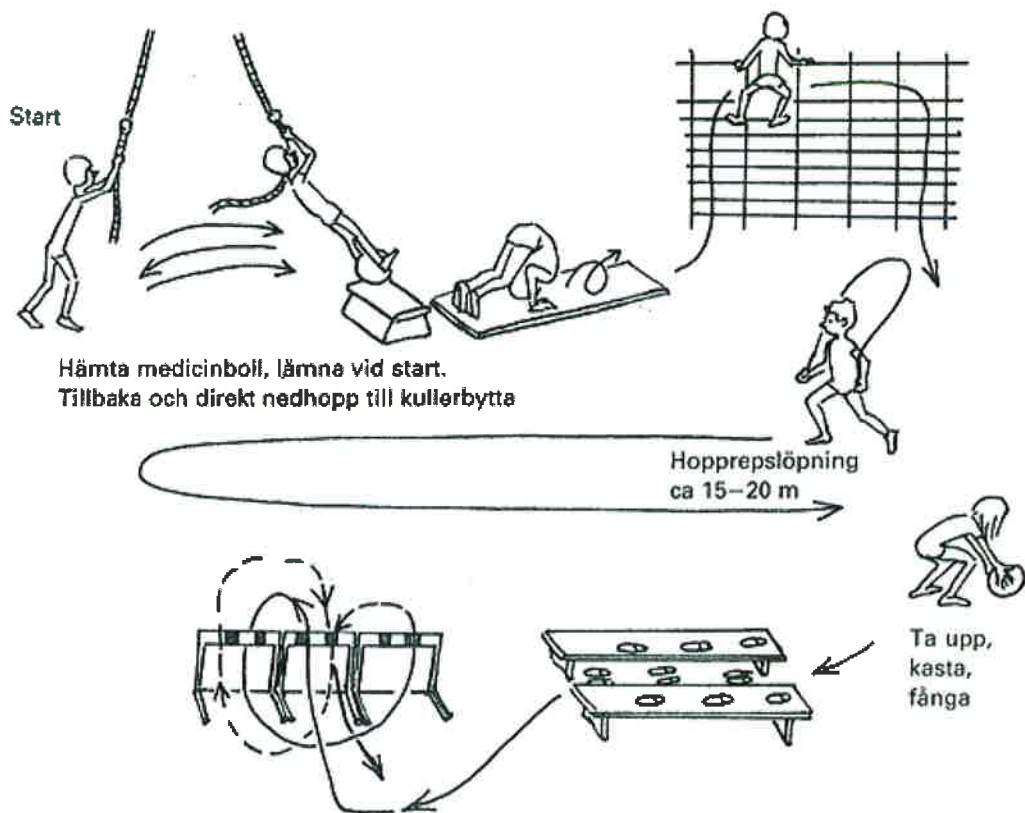
Koordinationsbana 8



Koordinationsbana 9



Koordinationsbana 10



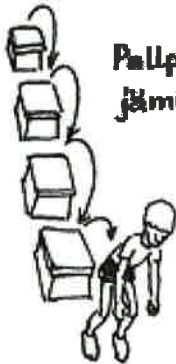
Koordinationsbana 11



Balansgång



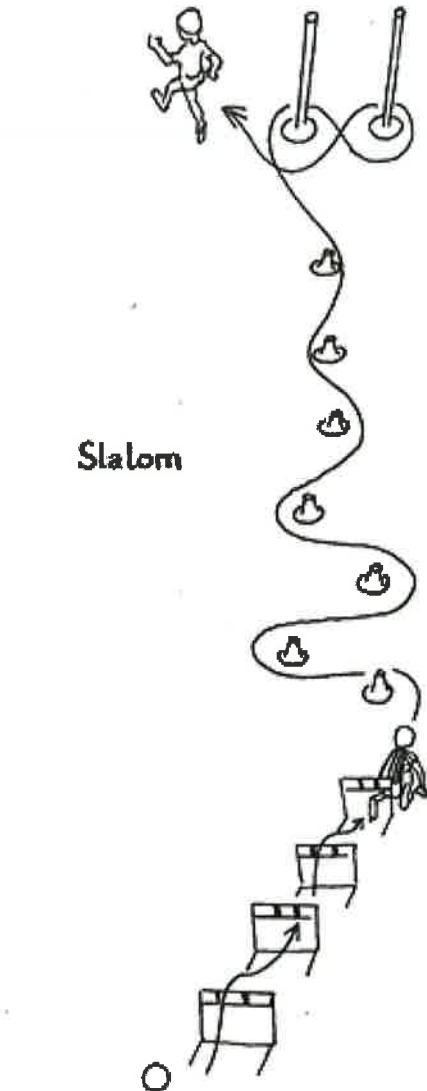
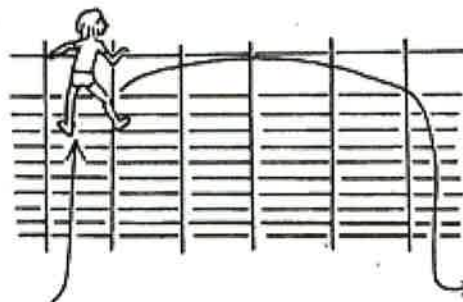
Jämfota hopp



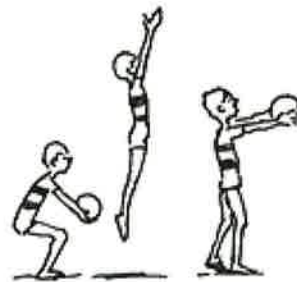
Pallplintar
jämfota hopp



Kullerbytta framåt



Slalom



Uppkast, fånga

Skapa ett eget pass med manualen

Under detta avsnitt följer ett antal färdigplanerade träningspass med olika inriktning, som kan hjälpa dig att komma igång med träningen i din ungdomsgrupp. Använd dem gärna som en bas i din träningsplanering, och utveckla och förändra dem allt eftersom du lär dig mer! Varje exempel bygger på övningar och lekar som finns beskrivna i pärmerna.

Kanske upplevs några beskrivningar som otydliga eller krångliga. Förhoppningen är att dessa kommer att klarna efter att du gått din första tränarutbildning. Ta därför reda på när nästa utbildning går och anmäl dig idag! Tanken är dock att de flesta beskrivningar ska vara möjliga att följa utan tidigare friidrottsbakgrund.

Lycka till!

De exempel på färdiga träningspass som följer består av följande olika moment:

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT, BESKRIVNING	EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR
5 min	<i>Samling/uppprop.</i> Ropa upp gruppen (för närvarokontroll och för att lära dig vad barnen heter). Informera kort om innehållet i dagens pass och sätt sedan igång träningen!	
5-10 min	<i>Uppvärmning.</i> Hinder- eller teknikbanor fungerar utmärkt som uppvärmning. Använd gärna material (mattor, plintar, bommar, häckar, koner m.m.) som ska användas senare i passet, så kan ni spara in tid på bärande. Om ni har många barn, dela in i grupper. Den ena kör banan två varv medan den andra vilar.	Flik 3
0-20 min	<i>Gymnastik/koordination.</i> Att använda gymnastikövningar i träningen utvecklar dina unga friidrottares styrka, koordination, kroppsuppfattning, smidighet och mod. Koordinationsträning är ett utmärkt sätt att skola in rörelsemönster för friidrottens löp-, hopp- och kastövningar. Detta är därför en viktig del av varje pass!	Flik 4-5
10-30 min	<i>Friidrottens grenar.</i> Som huvuddel av passet bör barnen få träna en eller två av friidrottens grenar. Det är ju med största sannolikhet därför de har valt att börja med just friidrott!	Flik 2
0-10 min	<i>Styrka.</i> Styrketräning är viktigt att inkludera i barns träning, eftersom det hjälper barnen att bygga starkare senor, skelett och muskler, vilket på lång sikt ofta betyder färre skador.	Flik 4
0-10 min	<i>Stafett/lek/tävling.</i> Att använda korta tävlingsmoment i träningen är både uppskattat och utvecklande. Var dock uppmärksam på att vissa barn tycker att det är obehagligt att bli jagade och att tävlingsmomentet ibland kan peka ut någon som "dålig". Stafetter är därför en utmärkt tävlingsform, där barnen samarbetar och ofta klarar av att springa fortare än om de springer helt på egen hand.	Flik 4
5 min	<i>Avslutning.</i> Avsluta passet med en kort samling. Applådera tillsammans efter ett lyckat/roligt pass, det stärker sammanhållningen i gruppen! Fråga barnen hur det gick och om det är något särskilt de vill göra nästa gång.	



SVENSK FRIIDROTT

SVENSK FRIIDROTTS LEDARPÄRM FÖR BARN- OCH UNGDOMSTRÄNARE

Träningsprogram för inomhuspass

Exempel 1: Längd och häck

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	<ul style="list-style-type: none"> • Samla barnen i ring. • Upprop där alla får tala om vad de heter. • Vilka regler ska vi följa? • Tema för dagens pass/nästa pass
10 min	Hinderbana – fart och fläkt med två grupper	<p>Lägg upp en hinderbana i hela salen (förbered innan barnen kommer)</p> <p>Exempel: Springa i rockringar, krypa under bommar, balansera på bommar, balansera på linjer på golvet, hoppa på tjockmatta, över och under häckar.</p>
10 min	Gymnastik	<p>Fyra stationer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kullerbytta framåt (<i>anpassa svårighetsgrad, se flik 4</i>) 2. Kullerbytta bakåt (<i>anpassa svårighetsgrad, se flik 4</i>) 3. Stå på händer
10 min	Längdhopp	<p><i>Se dukningsskissen för längdhopp, flik 2.</i></p> <p>Låt barnen hoppa mycket! Bygg upp två stationer där barnen kan hoppa längd och låt dem göra styrke-, balans- och koordinationsövningar mellan hoppen.</p> <p><i>För tekniska betoningar, se flik 2.</i></p>
10 min	Häcklöpning	<p><i>Se dukningsskissen för häcklöpning, flik 2.</i></p> <p>Låt barnen springa mycket! Börja med att låta barnen springa över gymnastikmattor. Därefter, ställ låga häckar på mattorna.</p> <p><i>För tekniska betoningar, se flik 2.</i></p>
5 min	Stafett	<p>Dela in barnen i fyra lag och låt dem springa en stafett. Använd det material som redan finns framme i salen. Tjockmattor och häckar kan användas i stafetten!</p>
5 min	Avslutning	<p>Samla gruppen. Sätt er ner och prata om vad som var bra/dåligt med dagens pass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid till rörlighet/stretching.

Exempel 2: Gymnastik och hopp

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Välj någon av koordinationsbanorna som finns bakom flik 3</i>
10 min	Gymnastik	Dela in gruppen i fyra smågrupper. Ta fram fyra bommar med släta sidan uppåt. <ol style="list-style-type: none"> 1. Träna på balansgång. För bättre balans, håll ut armarna och fäst blicken på bomstolpen. Vänd bommen med runda sidan upp för att försvåra övningen. 2. Höj bommen så att barnen kan hänga fritt i raka armar utan att nudda golvet. Träna på armgång: framåt, bakåt och åt sidorna. Barnen kan säkert själva hitta på olika sätt att förflytta sig på.
15 min	Snabbhet Körs i två steg (å 7 min)	STEG I <ul style="list-style-type: none"> • Spring med så snabba steg som möjligt över rockringar som ligger mot varandra. • Använd två banor och sätt gärna upp tjockmattor mot väggen som man kan springa in i. • Låt barnen köra någon styrkeövning under sin "kötid" STEG II <ul style="list-style-type: none"> • Nu ska barnen träna på accelerationer (ökad steglängd). • Ställ ut 20 koner. 2 fot mellan kon 1 och kon 2, därefter 10cm längre avstånd för varje kon. • Låt barnen köra någon styrkeövning under sin "kötid"
10 min	Tresteg	<i>Se dukningsmall för tresteg (finns i avsnittet "Gren för gren").</i> Använd två eller tre banor beroende på hur många mattor som finns i salen. Låt de olika banorna ha olika avstånd så att barnen kan hoppa på avstånd som passar dem.
5 min	Stafett	Nu finns det många mattor ute så varför inte avsluta träningen med en mattstafett! Dela in i 4 lag, varje lag behöver två mattor. De ska nu med hjälp av mattorna förflytta sig från ena sidan av salen till den andra utan att nudda golvet. Barnen lyfter mattan över sig och lägger den framför den de står på, och så vidare!
5 min	Avslutning	Kort utvärdering av dagens pass och eventuell information

Exempel 3: Stav och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Välj någon av lekarna som finns bakom flik 4</i>
10 min	Gymnastik	Öva på kullerbyttor med barnen. <i>Se instruktioner under flik 4.</i> Har ni gymnastikkunskaper i ledarteamet? Använd dessa här!
10 min	Rep/stavhopp - halvgrupp	Kör stavhopp som tarzanhopp i rep med styrkeövningar emellan enligt dukningsskissen i avsnittet "Gren för gren". Körs i halvgrupp samtidigt som bollkast.
10 min	Bollkast - halvgrupp	De yngsta (7-9 år) har en lätt boll som väger 150gr. Äldre barn har bollar som väger 300gr. Viktigt att bollen kastas med samma teknik som man kastar ett spjut. Bollarna ska vara mjuka och kastas lämpligast mot en hård vägg. Betoningar Bollen ska ligga i handen med fingrarna bakom tummen som fungerar som ett stöd för bollen. Handflatan ska vara riktad uppåt. Kastet ska ske från stående och med armen sträckt bakom kroppen i utgångsläget. Viktigt att skuldra och armbåge är ledande i kastet och att handen passerar ovanför huvudet. Båda fötterna ska vara i market vid utkastet – stäm med främre benet. Körs i halvgrupp samtidigt som stavhopp
10 min	Stafett	Använd tjockmattorna som ligger framme, lägg dem tvärs över salen och kör kurirstafett! Gör en kullerbytta på tjockmattan i båda löpriktingarna. Eventuellt kan du ställa ut ytterligare hinder (plintar, bommar).
5 min	Avslutning	

Exempel 4: Tema höjdhopp

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Välj någon av koordinationsbanorna som finns bakom flik 3</i>
15 min	Höjdhopp	<i>Använd dukningsskiss som visas under beskrivningen av "Gren för gren"</i>
10 min	Medicinbollsstyrka	Dela in barnen 2 och 2, eller 3 och 3 beroende av hur många de är, och kasta medicinboll till varandra. Körs 2-3 vary. <ul style="list-style-type: none"> a. Inkast – ovanför huvudet 5 kast b. Bakåtkast 5 kast c. Framåtkast 5 kast
5 min	Medicinbollsstyrka (Stafett)	Alla står på ett led med brett mellan fötterna. Rulla medicinboll framifrån och bak genom allas ben. Längst bak tar emot bollen och springer längst fram i ledet med den, och rullar sedan bollen tillbaka.
10 min	Lek	<i>Välj lekar från flik 4 som avslutning</i>
5 min	Avslutning	

Exempel 5: Häck och snabbhet

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Gymnastik	<i>Se avsnittet om kullerbyttor (flik 4)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Bakåtkullerbytta • Framåtkullerbyttor flera på rad Har ni gymnastikkunskaper i ledarteamet? Använd dessa här!
10 min	Koordination	Välj 2 stycken av de enklare koordinationsbanorna från det avsnittet senare. Dela upp gruppen och låt dem köra 2 gånger per bana. Ingen vila mellan.
15 min	Häcklöpning	<i>Kör häckkoordination från flik 5.</i> Använd sedan basupplägget för häcklöpning från avsnittet "Gren för gren", eller egen variant!
15 min	Cirkelstyrka	Körs som två cirklar á 7 minuter. Arbeta 30 sekunder – vila 15 sekunder. <i>Två och två:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sittande rygg mot rygg och trycka upp mot varandra upp till stående. 2. Ligga på rygg och "cykla" med benen. 3. Stå i armhävposition och slå varandras händer. 4. Gå skottkärra. <i>En och en:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Armhävningar mot bänk 2. Situps 3. Ryggresningar 4. "Omvända" armhävningar underifrån i bom (Dra dig upp mot bommen, ryggen mot marken)
5 min	Avslutning	

Exempel 6: Tema snabbhet och allmänstyrka

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Löpkoordination	<i>Kör 6 övningar från avsnittet om löp- och hoppkoordination (flik 5).</i> Barnen kör en övning i 20 meter och joggar tillbaka. Kör sedan nästa övning. Efter ett varv körs samtliga övningar en gång till men med en styrkeövning mellan varje löp- eller hoppkoordinationsövning.
15 min	Snabbhet. Körs i två steg (å 7 min)	<i>Steg I</i> Spring med så snabba steg som möjligt över rockringar som ligger mot varandra. Använd två banor och sätt gärna upp tjockmattor mot väggen som man kan springa in i. Låt barnen köra någon styrkeövning under sin "kötid" <i>Steg II</i> Nu ska barnen träna på accelerationer (ökad steglängd). Ställ ut 20 stycken konor med 2 fot mellan kon 1 och kon 2 och därefter 10cm längre avstånd för varje kon. Låt barnen köra någon styrkeövning under sin "kötid"
10 min	Medicinpollsstyrka	<i>Barnen kör i grupper 2-och-2 eller 3-och-3 med övningar från avsnittet om kastkoordination och medicinbollsövningar (flik 5).</i> Barnen kastar till varandra. Byt grupper efter halva tiden. Det ger tid till lite vila och möjlighet för barnen att lära känna alla i gruppen.
25 min	Koordinationsbana	Väj ut en av de större koordinationsbanorna under flik 3 och gör en grej av att alla hjälps åt att bygga upp hinderbanan! Dela ut ansvar till barnen i grupper om 3 eller 4 barn. Kör sedan banan!
5 min	Avslutning	

Exempel 7: Tema hopp

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
15 min	Lek	<i>Inled träningen med två olika lekar från flik 4.</i>
10 min	Hoppkoordination	<i>Förbered barnen på hoppträningen genom att köra hoppkoordinationa övningar från flik 5.</i>
25 min	Hopp	Två grupper - 8 - 12 minuter på vardera station (totalt 25 min) Två (alternativt tre, beroende på möjlighet) stationer med följande: <ul style="list-style-type: none"> • Längd och Mångsteg • Höjdhopp och Häckhopp • Stavhopp och övningar – Körs om kunskap/utrymme/redskap finns) <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Längdhoppsbana</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet ”Gren för gren” • Mångsteg (se förklaring ovan) 2. <i>Höjdhoppsbana + Häckhopp</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet ”Gren för gren” • Jämfotahopp över låga häckar (10 stycken, se förklaring under avsnitt för hoppkoordination) 3. <i>Stavhoppsbana</i> <ul style="list-style-type: none"> 3 övningar i olika redskap • Försöka vända upp sig i ringar • Hänga i rep och springa mot bom • Gå-hoppa-med-stav (kort stav) – Rak övre arm och ”häng kvar” så länge som möjligt!
5 min	Avslutning	

Exempel 8: Tema kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Koordinationsbana	<i>Inled träningen en koordinationsbana från flik 3.</i>
15 min	Kastkoordination	<i>Kastkoordinativa övningar från flik 5 i 3 stationer. Körs 5 minuter på varje station. Övningar enligt följande:</i>
15 min	Kast	Tre grupper - 5 minuter på vardera station (tot. 15 min) Tre stationer med följande: <ul style="list-style-type: none"> • Kulstötning och armhävningar • Diskus och Situps • Spjut och Rygglyft <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kulstötning + Armhävningar</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet ”Gren för gren” • Barnen kör 10 armhävningar och ställer sig sedan i kön till kulan igen 2. <i>Diskus + Situps</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet ”Gren för gren” • Barnen kör 10 situps och ställer sig sedan i kön till diskusen igen 3. <i>Spjut + Rygglyft</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet ”Gren för gren” • Barnen kör 10 rygglyft och ställer sig sedan i kön till spjutet igen
10 min	Stafett	Kurirstafett: Dela upp barnen i grupper om 5 personer. Stafetten går från hallens ena kortsida och tillbaka med löpning över 2 häckar (5 meter emellan) på vägen tillbaka.
5 min	Avslutning	

Träningsprogram för utomhuspass

Exempel 1: Kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmningsbana: "Följa-John"/ Hinderbana	En av ledarna leder – De andra följer efter! <ul style="list-style-type: none"> • 6 häckar på ett led över/under • Hopprep 20 hopp • Rockringar som markerar v/h/v/h/v/h – Rätt fot i rätt ring! • Armhävningar 5 stycken • Slalombana 20 meter • Sit-ups 10 stycken • Stegringslopp 40 meter • Upphopp 5 stycken • Vila/in i bana igen
20 min	Kast	Kastgrenar i 3 stationer. Körs 6 minuter på varje station – Roterar! <ul style="list-style-type: none"> • Kula + Armhävningar • Spjut + Situps • Diskus + Uppåtkast med medicinboll
10 min	Koordination /Gymnastik	Kullerbyttor - Balans - Hjulningar - Stå på händer - Balansstående/"sittande" Har ni gymnastikkunskaper i ledarteamet? Använd dessa här!
5 min	Löpning 400m (Hinder)	Ett varv – Max! Gärna med några häckar, mattor och andra hinder på vägen. <i>Alla barn kör varvet barfota! Att köra barfota ger "gratis" fotstyrka!</i>
5 min	Avslutning	

Exempel 2: Tema löpning

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	<p>Samla barnen i ring.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning till löpbana	<p>Ta med häckar, hopprep, koner, stafettpinnar och ta er till en park, skogsparti eller liknande.</p> <p>Passa på att lägga in några enkla löpskolning- och styrkeövningar på vägen!</p>
25 min	Tema: Löpning	<p>Körs i 3 grupper och 3 minuter per station, med 1 minuts vila mellan.</p> <p><i>Tre stationer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Intervaller” – 50 meter långa ruscher uppför en backe, gå ned igen. • ”Fartlek”: Körs som en bana där snabbare ruscher blandas med lugnare jogg och löpskolning • Hoppkoordination i backe: Välj ut övningar ifrån flik 5 och låt barnen köra dem i lättare uppförsbacke med gång eller långsam jogg tillbaka. <p>Barnen kör alltså två varv. Byt några av övningarna till det andra varvet!</p>
10 min	Stafett	<p><i>Kurirstafett</i></p> <p>Dela upp barnen i grupper om 5 personer. Stafetten går en 30 meter lång sträcka, fram och tillbaka.</p> <p>Hur trötta är barnen efter löpningen tidigare i passet? Anpassa stafetten efter dem! Om de är trötta så kör kortare sträckor med någon rolig övning på vägen. Är de pigga ännu låt dem då springa all energi ur kroppen!</p>
10 min	Löpning tillbaka till IP	
5 min	Avslutning	

Exempel 3: Hopp och löpning

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Koordination/ Hinderbana	Bygg upp en bana i närheten av IP. Lägg ut mattor som markerar var barnen ska utföra en övning. Armhävningar, sit-ups, kullerbytta, stå på händer eller upphopp är exempel på övningar. Hoppa hopprep, springa mellan koner i sick sack, stegringslopp osv. Häng upp saker i träd som de ska "hoppa upp och nudda". "Balansera" på utlagda hopprep, utlagda raka eller i formation. Bind ihop till en varierad bana där cirka 10 – 12 moment ingår. Kör flera varv.
25 min	Hoppbana	Kräver fyra pooler och en ansvarig per pool som tar om hand de som kommer efter hand. Banan körs enligt följande: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gör ett höjdhopp 2. Spring bort till längdhoppet 3. Gör ett längdhopp 4. Spring bort till stavplatsen (längdgrop/gräsmatta) 5. Gör en löpskolningsövning med stav 6. Till Stavhoppet 7. Gör ett stavhopp (Rak övre arm och "häng kvar" så länge som möjligt! 8. Spring till höjdhoppet <i>Det ska vara full fart mellan stationerna! Vila i eventuella köer!</i>
10 min	Löpning 400m	Ställ ut häckar, mattor och andra hinder på vägen. 400m hinderbana! <i>Alla kör barfota! Att köra barfota ger "gratis" fotstyrka!</i>
10 min	Stretch och häckrörlighet	Ställ ut några rader häckar med korta avstånd mellan (0,5-2m). Låt barnen gå över häckarna i olika rörelser: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rakt över "Gör som Sanna Kallur!" 2. Över med sidan först 3. Gå under och över varannan häck 4. Baklänges över häckarna
5 min	Avslutning	

Exempel 4: Tema häck

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Koordination / hinderbana	<i>Lekar från flik 4</i>
35 min	Häck och snabbhet	3 stationer som körs i följd, eller som cirkel, á 10 minuter. <i>Station A. Koordination och mångsteg</i> Välj 5-6 övningar och kombinera ihop till en bana. Ur fliken koordination (löpkoordination och hoppkoordination) <i>Station B. Häck</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Häckkoordination (6 häckar) <ul style="list-style-type: none"> - Se avsnitt om häckkoordination 2. Häck helhetsbana 4 häckar <ul style="list-style-type: none"> - Se ”Gren för gren”-beskrivning för avstånd - Styrkeövningar istället för eventuella köer <i>Station C. Sprint och starter (10 min)</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reaktionsstarter (olika varianter) <ul style="list-style-type: none"> - Korta lopp (10-20m) från olika startpositioner: liggande på mage/rygg, sittande skraddare och så vidare 2. Kurirstafett över två banor (cirka 15 m) <ul style="list-style-type: none"> - Över häckar ena vägen och slätt tillbaka
5 min	Löpning 600m	Körs barfota!
5 min	Avslutning	

Exempel 5: Häck och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Lekar från flik 4</i>
15 min	Häcklöpning - halvgrupp	1. Häckkoordination (6 häckar) - Se avsnitt om häckkoordination 2. Häck, helhetsbana (4 häckar) - Se "Gren för gren"-beskrivning för avstånd - Styrkeövningar istället för eventuella köer
15 min	Spjut - halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter kastkoordination • 10 minuter spjut - Se "Gren för gren" avsnitt för upplägg. Tänk på säkerheten!
10 min	Cirkelträning	6st styrkeövningar: 2st mage, 2st rygg och 1 för ben och 1 för armar. Körs 3 varv och arbeta 30sek på varje övning, vila i 15sek.
5 min	Avslutning	

Exempel 6: Höjd och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	<p>Samla barnen i ring.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Lekar från flik 4</i>
15 min	Höjd – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter hoppkoordination • 10 minuter höjdhopp. <i>Se "Gren för gren" för upplägg</i>
15 min	Diskus – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter kastkoordination • 10 minuter diskus. <i>Se "Gren för gren" för upplägg</i>
10 min	Stafett	Kurirstafett: Dela upp barnen i grupper om 5 personer. Stafetten går en 30 meter lång sträcka, fram och tillbaka.
5 min	Avslutning	

Exempel 7: Längd och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning/ hinderbana	Bygg upp en bana i närheten av IP. Lägg ut mattor som markerar var barnen ska utföra en övning. Armhävningar, sit-ups, kullerbytta, stå på händer eller upphopp är exempel på övningar. Hoppa hopprep, springa mellan koner i sick sack, stegringslopp osv. Häng upp saker i träd som de ska hoppa upp och nudda”. ”Balansera” på utlagda hopprep, utlagda raka eller i formation. Bind ihop till en varierad bana där cirka 10 – 12 moment ingår. Kör flera varv.
15 min	Längdhopp – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter hoppkoordination • 10 minuter längdhopp. <i>Se ”Gren för gren” för upplägg</i>
15 min	Kulstötning – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter kastkoordination • 10 minuter kulstötning. <i>Se ”Gren för gren” för upplägg</i>
10 min	Lekar	<i>Lekar från flik 4</i>
5 min	Avslutning	Utvärdering