

Lekfull friidrott
för nybörjare!



FRIIDROTTSÖVNINGAR
FÖR BARN
9–10 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

LEKFULLA FRIIDROTTSÖVNINGAR FÖR BARN 9–10 ÅR

Vi på Svenska Friidrottsförbundet hoppas att fler barn ska testa friidrott. Därför har vi tagit fram detta material med lekfulla friidrottsövningar. Övningarna är anpassade för skolmiljö och fokus är på rastaktiviteter.

För dig som vill ge barn chans att prova på friidrott

Övningarna kan användas av dig som är lärare eller pedagog och vill ge barn möjlighet att prova på friidrott under enkla och lekfulla former. Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av friidrott. Övningarna kan också användas av föreningsledare som vill introducera friidrott för nya barn i föreningen.

Fyra aktivitetsprogram – testa och ha kul!

Materialet består av fyra aktivitetsprogram med vardera tre enkla och lekfulla övningar. Övningarna består av hopp, kast och löpning och kan utföras på varierat underlag, både inomhus och utomhus. Dessutom finns ett par övningar med olika tävlingsmoment. Testa det som passar er och ha roligt!

Materialet är framtaget genom Riksidrottsförbundets projekt *Rörelsesatsningen i skolan*. Vill du lägga till eller byta ut övningar så finns det nästan hundra övningar att inspireras av på friidrott.se

Lycka till!



**Skanna QR-koden
för att se fler övningar.**

FRIIDROTTENS AKTIVITETSPROGRAM FÖR BARN 9–10 ÅR

1

A

Bakåtkast med
medicinboll

B

Sprint-/häck-
kurirstafett

C

Hopp och hinder
i cirkel

2

A

Utfallssteg med
bakåtkast

B

Slalomlöpning
med hinder

C

Hopp-
kombinationer

3

A

Diskus kastning

B

Löpning på
varierat underlag

C

Längdhopp med
kort ansats

4

A

Bakåt sidokast

B

Sprint-/häck-
kurirstafett

C

Längdhopp
med fokus på
armrörelse

1

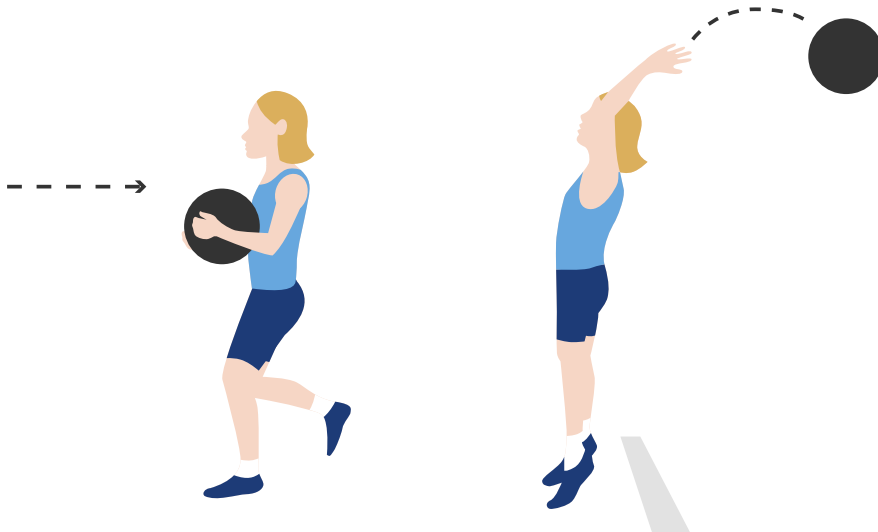
FRIIDROTTENS
AKTIVITETSPROGRAM
FÖR BARN 9–10 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A

BAKÅTKAST MED MEDICINBOLL



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att prova på bakåtkast med ansats.

Så går det till:

Deltagarna får kasta en medicinboll bakåt med ansats. Att träna på kast från varierade positioner och med olika kastredskap ger bra styrka och koordination inför friidrottens traditionella kastgrenar.

Så instruerar du deltagarna:

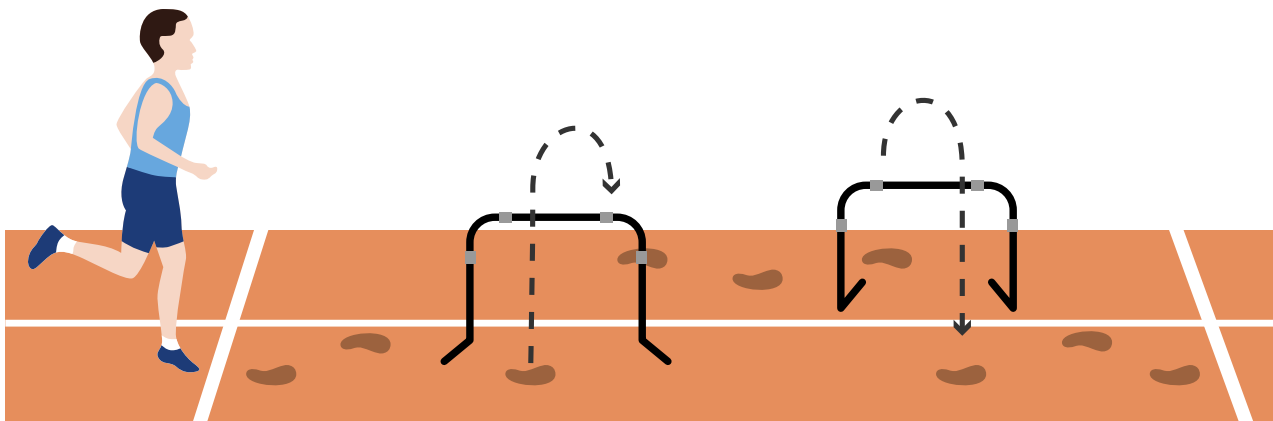
- Håll bollen med båda händerna.
- Stå med ryggen mot kastriktningen och böj på benen samtidigt som armarna följer med neråt. Därefter trycker du ifrån med benen, sedan ryggen och till sist kastar du iväg bollen.
- Kasta med raka armar så långt bakåt som möjligt.
- Följ med bollen genom ett bakåthopp för att inte ramla.

Detta behöver du:

- Medicinbollar eller andra bollar som väger ca 2 kg.
- Markeringar för start- och målområde.



ÖVNING B. SPRINT-/HÄCKKURIRSTAFETT



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att kunna ta sig över häckar sidledes på både vänster och höger sida.

Så går det till:

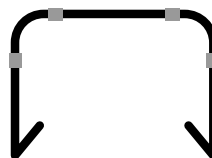
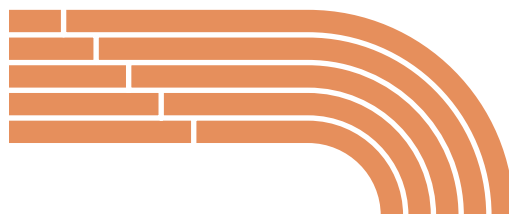
Denna övning är en twist på den traditionella friidrotts-grenen häcklöpning. Deltagarna ska ta sig över ett antal häckar på både vänster och höger sida, med en rytm på tre steg mellan varje häck. Du som är vuxen ställer upp häckarna enligt bilden och koner som markerar var deltagarna ska starta och gå i mål. Se till att häckarna är placerade åt rätt håll för deltagarna. Häckens fötter ska vara på samma sida som där deltagaren ska springa över.

Så instruerar du deltagarna:

- Börja springa ett par meter innan häckarna.
- Gör avstamp så nära häcken som möjligt.
- Fortsätt springa direkt efter att du passerat häcken.

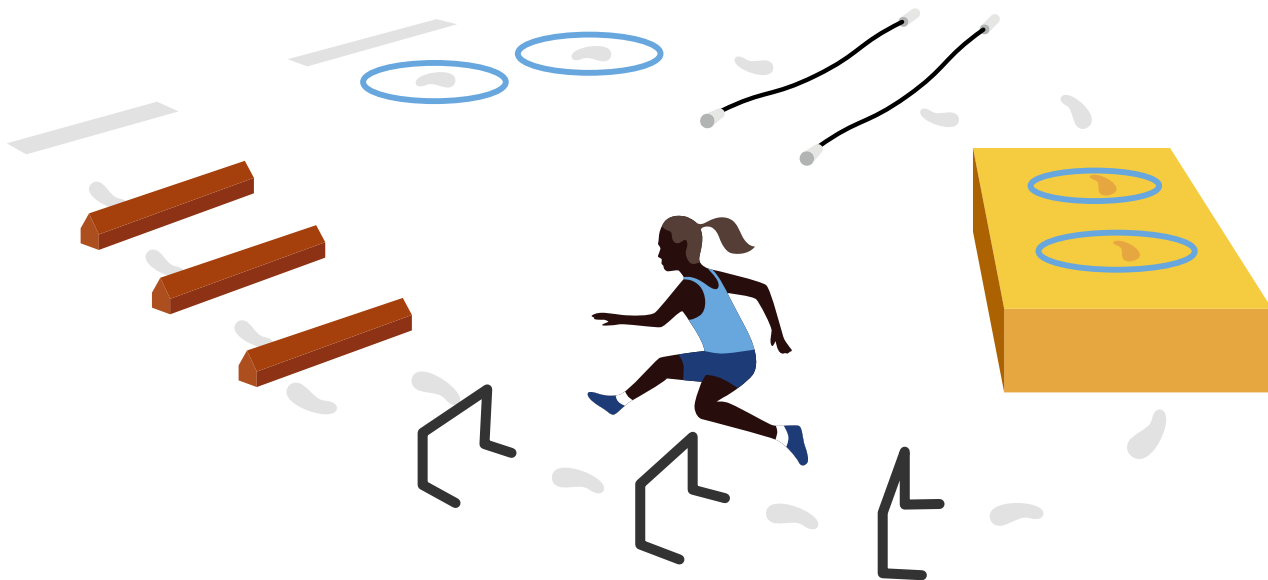
Detta behöver du:

- Låga häckar.
- Banmarkeringar.
- Eventuellt tidtagarur om ni vill ta tid.



ÖVNING C

HOPP OCH HINDER I CIRKEL



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra ansatsprecisionen.

Så går det till:

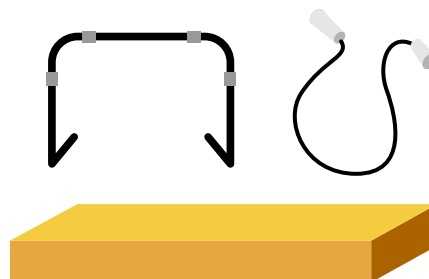
Deltagarna får testa en form av tresteg med olika hoppsekvenser genom en hoppshinderbana. Ställ ut olika hinder, exempelvis hopprep, matta eller låga häckar som deltagaren ska hoppa över.

Så instruerar du deltagarna:

- Hoppa med höger fot, höger fot och vänster fot, alternativt vänster fot, vänster fot, höger fot.
- Använd även armarna i hoppen.

Detta behöver du:

- Olika typer av hinder, exempelvis hopprep, matta och låga häckar.



2

FRIIDROTTENS **AKTIVITETSPROGRAM** **FÖR BARN 9–10 ÅR**



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A

UTFALLSSTEG MED BAKÅTKAST



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra balansen i bakåtkast.

Så går det till:

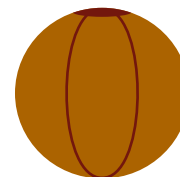
Deltagarna får genomföra bakåtkast med medicinboll i position av ett utfallssteg. Kastet kan även genomföras med båda benen i marken. Syftet med övningen är att deltagarna ska få öva på att hålla balansen i ett bakåtkast. När deltagarna känner sig bekväma med övningen och lyckas hålla balansen kan de få testa ett utfallssteg framåt och sedan kasta. Medicinbollen bör väga max 2 kg.

Så instruerar du deltagarna:

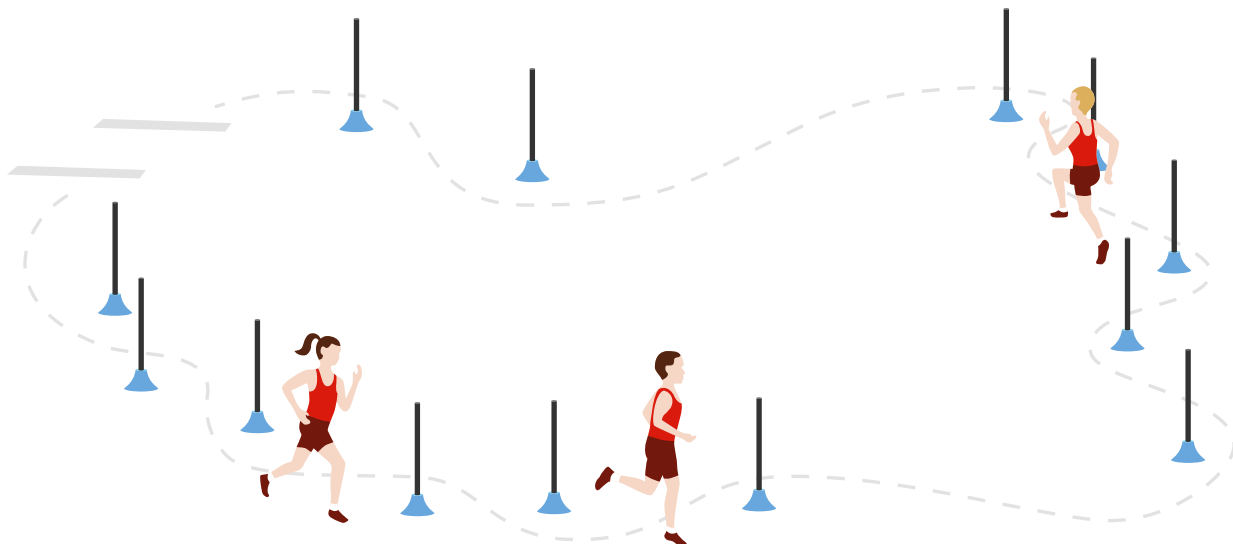
- Stå i position av ett utfallssteg och gör sedan ett bakåtkast.
- Testa med både vänster och höger ben fram.
- Försök vara stabil i bålen och det bakre benet under hela kastet.
- Följ med bollen genom ett bakåthopp för att inte ramla.

Detta behöver du:

- Medicinbollar, max 2 kg, eller annan tyngre boll.



ÖVNING B SLALOMLÖPNING MED HINDER



MÅL MED ÖVNINGEN: Att behärska slalomlöpning.

Så går det till:

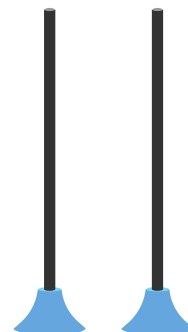
Markera ut en bana i form av en cirkel med olika slalomsektioner där deltagarna får träna på rörelsen med olika avstånd, regelbundna eller oregelbundna. För att utveckla övningen kan banan markeras upp som oval, i åttor eller liknande.

Så instruerar du deltagarna:

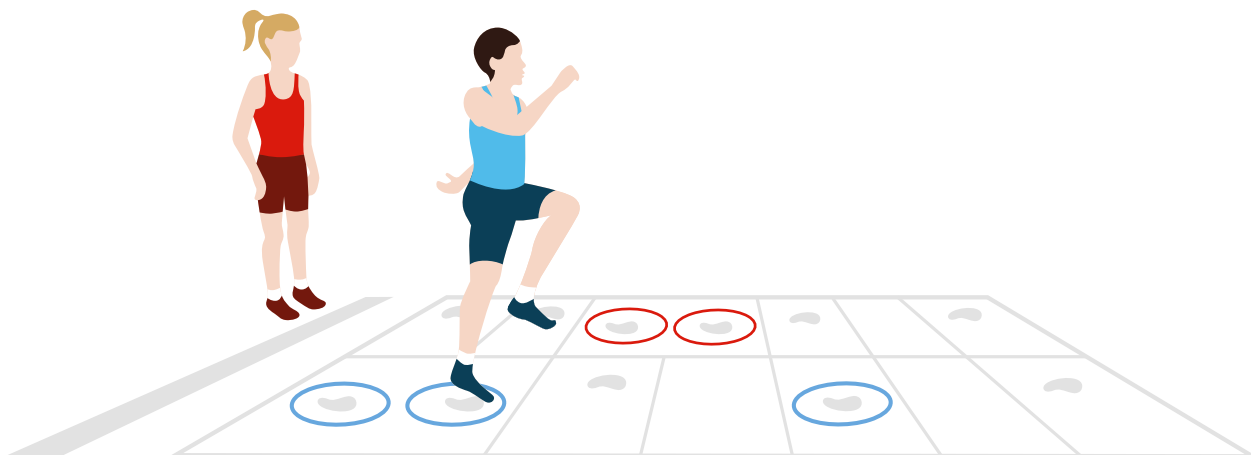
- Justera hastigheten för att anpassa dig till markeringarna.
- Undvik att bromsa in tvärt.
- Håll ett jämnt tempo genom hela banan och ta hjälp av armrörelsen för att öka eller sänka farten.

Detta behöver du:

- Slalompinnar, koner, ärtpåsar eller liknande för att markera banan.



ÖVNING C HOPPKOMBINATIONER



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att utforska och bemästra stegtekniken utan att tappa fart.

Så går det till:

Deltagarna får hoppa i olika kombinationer av höger- och vänsterhopp. Markera en bana och förklara för deltagarna var de ska sätta vänster och höger fot. Glöm inte att göra mellanrum där deltagarna ska ta sats för att nå fram till nästa markering. Deltagarna kan variera mellan enbenshopp och jämfotahopp. Syftet är att deltagarna ska öva på att behärska stegsekvensen inom ett begränsat område och med varierad hastighet.

Så instruerar du deltagarna:

- Håll en upprätt hållning.
- Pausa inte för mycket mellan hopp och steg.

Detta behöver du:

- Låga hinder.
- Banmarkeringar, exempelvis hopprep, rockringar eller asfaltskritor. Ett tips är att använda en färg för vänster fot och en annan för höger fot.



3

FRIIDROTTENS **AKTIVITETSPROGRAM** **FÖR BARN 9–10 ÅR**



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A DISKUSKASTNING



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att prova på rotationsrörelsen.

Så går det till:

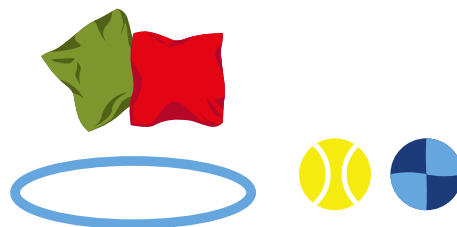
Deltagaren får testa en enklare variant av diskuskastning. Syftet med övningen är att träna på rörelsen i överkroppen med lätta objekt, med maxvikt på 1 kg. För att utveckla övningen kan ni flytta målzonerna längre bort, låta deltagarna testa både vänster och höger arm samt byta kastredskap för få variation.

Så instruerar du deltagarna:

- Stå eller sitt i kastrikningen mot föremålet som ska träffas.
- Håll blicken fäst mot målen.
- Håll kastarmen rakt ut från kroppen för att sedan kasta iväg föremålet.

Detta behöver du:

- Redskap att kasta, exempelvis rockringar, ärtpåsar eller bollar.
- Föremål att träffa.



ÖVNING B LÖPNING PÅ VARIERAT UNDERLAG



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att lära sig kontrollera hastigheten över olika distanser och underlag.

Så går det till:

Ta med deltagarna ut på naturens stigar och utforska löpning på varierat underlag. Deltagarna får testa att variera hastighet och steglängd i nedförsbackar, på kullar, stenar, stigar och så vidare. Du som ledare kan markera upp en bana i förväg och sedan leda vägen eller låta en av deltagarna leda gruppen. För att utveckla övningen kan ni ta in lekar som vanligtvis leks på skolgården eller annan icke-terrängbana. Se om det går lika bra att genomföra lekarna på varierat underlag. Kanske blir de ännu roligare här?

Så instruerar du deltagarna:

- Följ den markerade banan. Är banan kort kan du springa flera varv.
- Anpassa hastighet och steglängd inför naturliga hinder längs vägen, exempelvis stockar eller stenar.
- Anpassa hastigheten efter hur långt du ska springa, så att du orkar hela sträckan.

Detta behöver du:

- Tidtagarur.
- Koner för markering av banan.
- Skog, dunge eller annat naturområde.



ÖVNING C

LÄNGDHOPP MED KORT ANSATS



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att prova på att mäta upp en längdansats.

Så går det till:

Deltagarna får testa längdhopp med egen uppmätt ansats. Du som ledare gör en linje med markeringar var tionde meter. Låt deltagaren variera startplats för att hitta rätt ansats och därefter göra avstamp så nära den uppritade zonen som möjligt. Markera med koner var deltagarna ska stampa av. Om ni är inomhus fungerar det på samma sätt, men använd en tjockmatta att landa på.

Så instruerar du deltagarna:

- Försök hålla ungefär samma hastighet genom hela ansatsen.
- Stampa av med en fot i det markerade området i närheten av längdhoppsgropen (även kallad längdhoppsszon).

Detta behöver du:

- Markeringar i form av vattenflaskor, ärtpsåsar, skor och så vidare.
- Om ni är utomhus: en längdhoppssgrop, kratta och koner för zonområde.
- Om ni är inomhus: en tjockmatta och koner för zonområde.



4

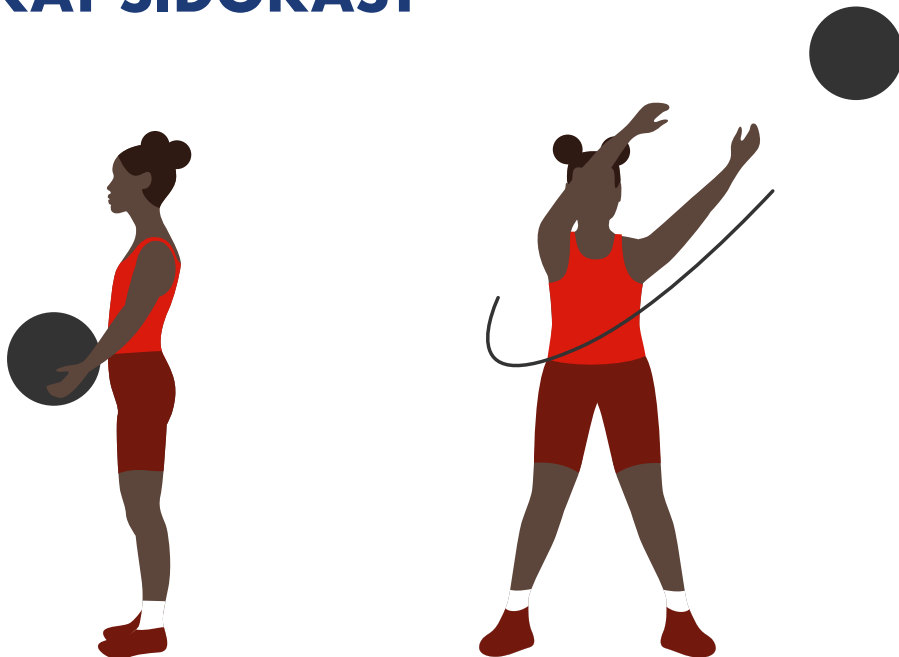
FRIIDROTTENS AKTIVITETSPROGRAM FÖR BARN 9–10 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A

BAKÅT SIDOKAST



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra accelerationen i ett kast med hjälp av rotation.

Så går det till:

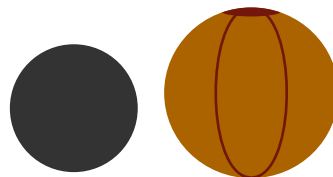
Deltagarna står med ryggen vänd mot målet och kastar en medicinboll över ena axeln. På så sätt får de uppleva den kraft som rotation ger i ett kast. Låt dem träna båda sidorna, höger och vänster. Det är viktigt att du som ledare ser till så att ingen står i vägen när kasten utförs.

Så instruerar du deltagarna:

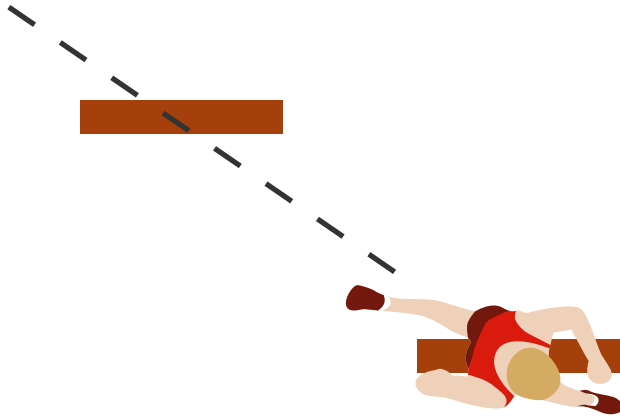
- Använd hela kroppen i kastet.
- Böj på benen och väga trycka från benen.

Detta behöver du:

- Föremål att kasta, till exempel medicinbollar, max 2 kg.



ÖVNING B SPRINT-/HÄCKKURIRSTAFETT



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra häckpassagen.

Så går det till:

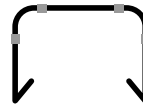
Sätt en snedgående bana där deltagarna springer över låga häckar från ena sidan till den andra, med ett jämnt antal steg mellan häckarna.

Så instruerar du deltagarna:

- Försök springa så naturligt som möjligt.
- Stanna inte upp efter en häckpassage utan fortsatt springa direkt.

Detta behöver du:

- Låga häckar alternativt bänkar, kartonger eller liknande hinder att springa över.



ÖVNING C

LÄNGDHOPP MED FOKUS PÅ ARMRÖRELSE



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att använda armarna på ett effektivt sätt i hoppet

Så går det till:

I denna övning får deltagarna utföra olika hopp-/stegsekvenser och träna på hur de kan förbättra armrörelserna i hoppet. Till en början kan deltagarna hoppa på stället, för att sedan utöka området. Kom ihåg att nybörjare har svårt att koordinera armrörelserna med sina steg och använder armarna mer för balans än för att få upp hastigheten.

Så instruerar du deltagarna:

- Försök hålla axlar och armar avslappnade men aktiverade under hela övningen.
- Koordinera armrörelserna på olika sätt (höger fram, vänster bak, likt en vanlig armrörelse vid löpning, vänster arm pendlandes framåt och höger arm hängandes ner, höger arm pendlandes framåt och vänster arm hängandes ner).
- Testa även egna varianter av armrörelser.

Detta behöver du:

- Ett mjukt och stabilt underlag att hoppa på.

