

## Motion till Svenska Friidrottsförbundet 2016

# Större grenutbud på barn- och ungdomstävlingar

”Som du frågar får du svar” är nog en fras som många föräldrar känner igen sig i. Barns härmande är en fullt naturlig del av utvecklingen och den viktigaste orsaken till förstaspråksinlärning.

Barn härmar också i friidrott. Om de enda grenar de deltar i som 6-9 år är 40/60 meter, längdhopp och kula, så tror många naturligtvis att det är det som de ska träna på. Men är det egentligen det?

Är inte resultaten i sprint, hopp och kast summan av många, ganska komplicerade rörelser med många simultana vridningar, böjningar och sträckningar? När vi vet att de flesta barn och ungdomar härmar och läser den läxa de får – knappast mer eller något annat – varför lyfter vi då inte tydligare fram de delmoment som tillsammans gör dem snabbare och starkare?

Riksidrottsförbundet har varit mycket tydligt med att det är bra för barn att hålla på med flera olika idrotter, helt enkelt för att varje idrott tränar upp olika delar av kroppen och hjärnan. Vad vore Zlatan utan sin taekwondo, till exempel? Skulle han kunnat ha en så magnifik kropps kontroll under sina flygturer då? Knappast.

Om sprint kräver en stark överkropp, på både vänster och höger sida är det kanske bra att också ha en ”gren”, ett tävlingsmoment, som mäter detta. Är det omöjligt att ha en gren som bänkpress, bara för att vi håller på med friidrott? Om den dragande kraften i löpning är så viktig; varför har vi då inte någon gren som just fokuserar på denna, dragande kraft, för att visa hur viktig den är?

### Yrkande

Att årsmötet beslutar att ge styrelsen i uppgift att se över möjligheterna om i vilken utsträckning man kan utvidga grenutbudet för att hjälpa ungdomar att träna rätt.

*Johan Lundell*  
*Medlem i Uppsala IF*  
*0707-88 06 88*