

Lekfull friidrott
för nybörjare!



FRIIDROTTSÖVNINGAR
FÖR BARN
6–8 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

LEKFULLA FRIIDROTTSÖVNINGAR FÖR BARN 6–8 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 fyra 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 6–8 ÅR

1

A

Spjutkastning

B

Sprint-/Häck-
stafett

C

Frekvenslöpning

D

Tresteg

2

A

Hopp i kors

B

Prickkastning

C

Laglöpning
i varvbana

D

Sprint-/Häck-
stafett i varvbana

3

A

Hopprep

B

Kast med
medicinboll

C

Formel 1-stafett

D

Jämfotahopp

4

A

Hopprep

B

Kast från
sittande position

C

Formel 1-stafett

D

Kast med fart från
sittande position

1

FRIIDROTTENS
AKTIVITETSPROGRAM
FÖR BARN 6–8 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A SPJUTKASTNING



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att träna på kast med böjd arm.

Så går det till:

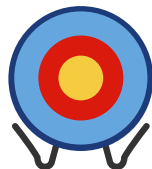
Deltagarna får kasta en boll, visselspjut eller liknande mot ett föremål.

Så instruerar du deltagarna:

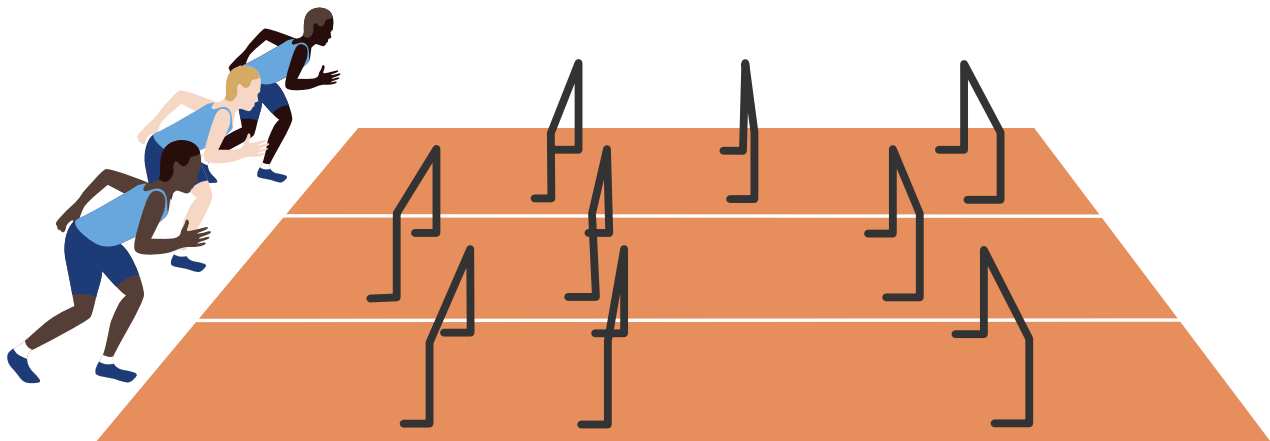
- Stå i sidled mot kastriktningen.
- Vrid om och ta kraft från benen.
- Dra kastarmen över axeln.

Detta behöver du:

- Redskap att kasta.
- Föremål att träffa.



ÖVNING B SPRINT-/HÄCKSTAFETT



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att bli bättre på att hantera avståndet mellan start och första häcken.

Så går det till:

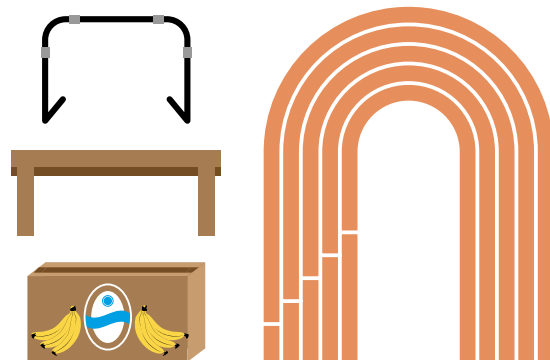
Deltagarna får testa häcklöpning med olika avstånd. Ställ upp tre häckar med olika avstånd fram till första häcken. Deltagarna startar på startkommando och målet är att deltagaren inte ska sakta ner inför häcken och springa hela vägen in i mål. Övningen går att variera genom olika höjd på häckarna, låt barnen välja hur högt det ska vara!

Så instruerar du deltagarna:

- Sakta inte ner innan häcken.
- Fortsätt springa direkt efter häckpassagen.
- Spring hela vägen över mållinjen.

Detta behöver du:

- Häckar, alternativt banankartonger eller bänkar att använda som häckar.
- Banmarkeringar.



ÖVNING C FREKVENSLÖPNING



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att säkerställa en effektiv stafettväxling.

Så går det till:

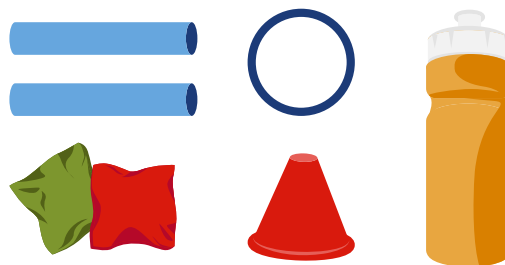
Två deltagare ställer upp mitt emot varandra med ett avstånd på cirka tio meter. De passerar varandra springandes och lämnar över en stafettpinne utan att sakta ned hastigheten.

Så instruerar du deltagarna:

- Anpassa vilken sida ni ska springa på för att inte krocka.
- Bestäm sidan utifrån vilken hand mottagaren ska ta pinnen i.

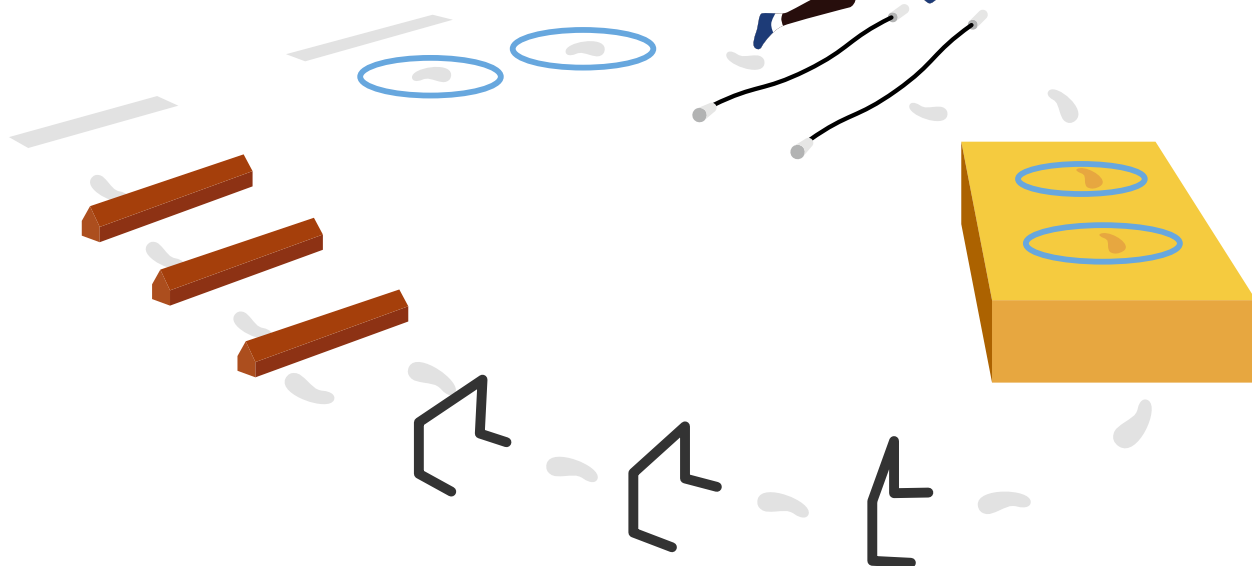
Detta behöver du:

- Stafettpinnar, ärtpåsar, små ringar, vattenflaska eller annat redskap att ta emot.
- Koner.



ÖVNING D

TRESTEG



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra ansatsprecisionen i tresteg.

Så går det till:

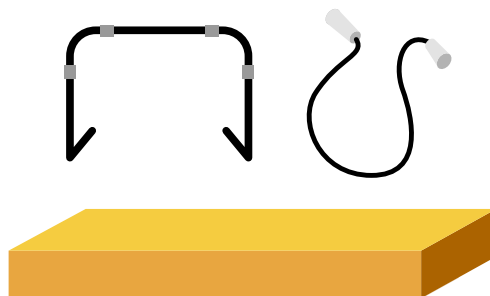
Deltagarna får testa en form av tresteg genom olika hoppsekvenser över en hoppshinderbana. Ställ ut olika hinder, exempelvis hoppprep, matta eller låga häckar som deltagarna ska hoppa över.

Så instruerar du deltagarna:

- Hoppa tresteg genom att hoppa med höger fot, höger fot och vänster fot, alternativt vänster fot, vänster fot och höger fot.
- Använd även armarna i hoppen.

Detta behöver du:

- Olika typer av hinder, exempelvis hoppprep, matta eller låga häckar.



2

FRIIDROTTENS AKTIVITETSPROGRAM FÖR BARN 6–8 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A HOPP I KORS



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att kunna utföra flera sidohopp i följd över hinder.

Så går det till:

Här får deltagarna öva på koordination och hoppstyrka, vilket är viktigt inom friidrotten. Deltagarna får göra flera sidohopp i följd över låga hinder, i en kombination där deltagaren utgår från startpunkt för att sedan hoppa över ett hinder, tillbaka till start, hoppa över två hinder och tillbaka, och så vidare. Du som vuxen bestämmer antalet hopp och hur hoppföljden ska se ut.

Så instruerar du deltagarna:

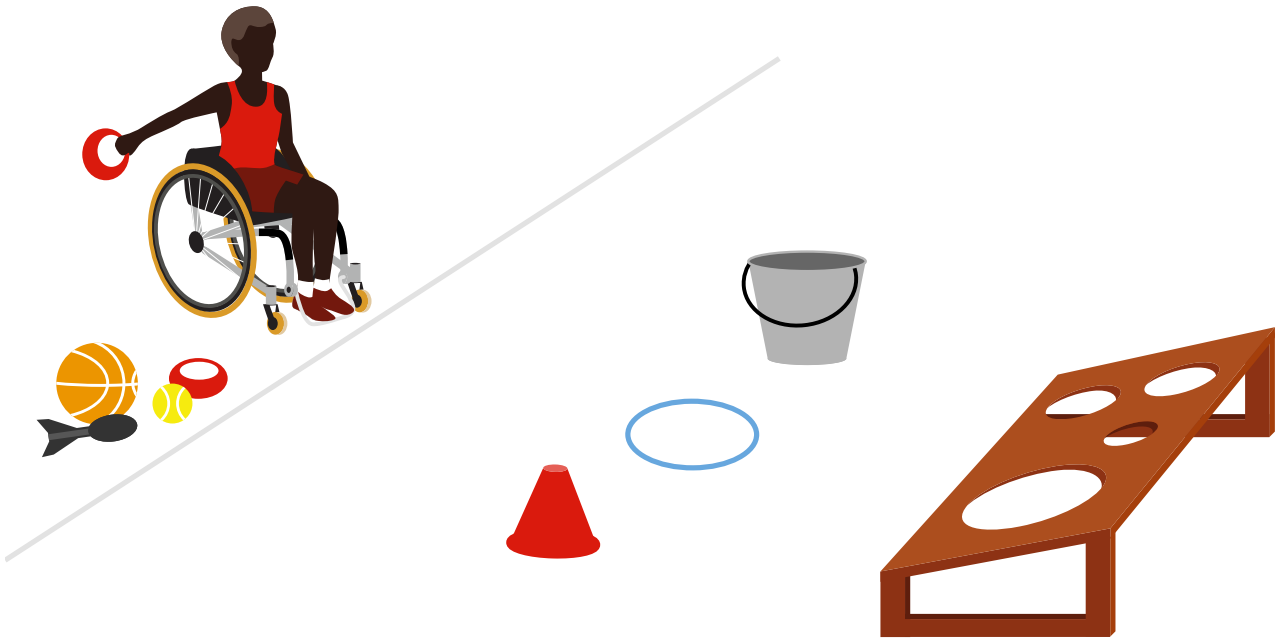
- Hoppa i sidled över ett hinder och tillbaka till start.
- Hoppa därefter över två hinder och tillbaka till start, och så vidare.

Detta behöver du:

- Olika typer av hinder.



ÖVNING B PRICKKASTNING



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra precisionen i kasten med en stabil utgångspunkt.

Så går det till:

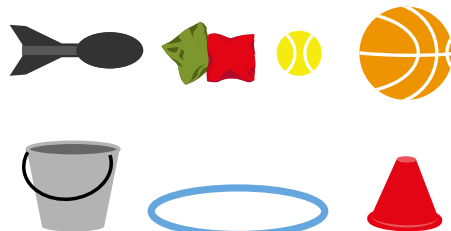
Deltagarna får kasta olika redskap sittandes eller ståendes på knä, och ska försöka träffa olika mål. Variera gärna redskapens vikt och form samt målens storlek.

Så instruerar du deltagarna:

- Sitt eller stå på knä och kasta redskapet.
- Försöka träffa målet.

Detta behöver du:

- Olika kastobjekt.
- Olika mål att träffa.



ÖVNING C

LAGLÖPNING I VARVBANA



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att lära sig springa i grupp.

Så går det till:

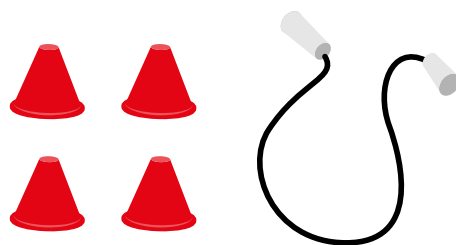
Deltagarna får springa i grupp med ett gemensamt bestämt tempo. Fäst ett hopprep runt en grupp med deltagare så att de sitter ihop och låt dem sedan springa olika lopp med varierande längd och hastighet.

Så instruerar du deltagarna:

- Bestäm en fart och anpassa er till varandra.
- Hjälp varandra att balansera upp hopprepet.
- Anpassa löpstegen efter varandra.
- Håll koll på löparen i täten.

Detta behöver du:

- Koner för att markera upp en bana.
- Hopprep eller annat snöre för att hålla ihop gruppen.



ÖVNING D SPRINT-/HÄCKSTAFETT



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra häck-/hinderpassage.

Så går det till:

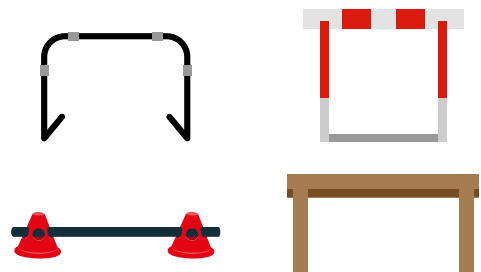
Deltagarna får öva på att ta sig över olika hinder. Förbered en bana med hinder av varierande höjd och längd som du placerar ut slumpmässigt.

Så instruerar du deltagarna:

- Försök hålla samma tempo genom hela banan oavsett om ett hinder närmar sig eller inte.
- Spring över häcken snarare än att hoppa.

Detta behöver du:

- Olika typer av hinder som finns på platsen ni befinner er.



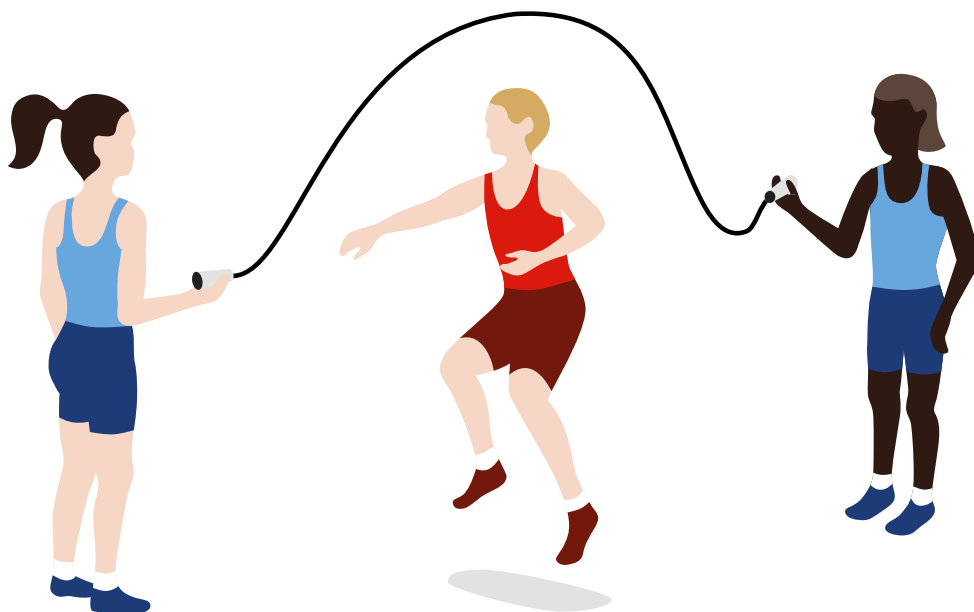
3

FRIIDROTTENS AKTIVITETSPROGRAM FÖR BARN 6–8 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A HOPPREP



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att testa olika hopp med hopprep.

Så går det till:

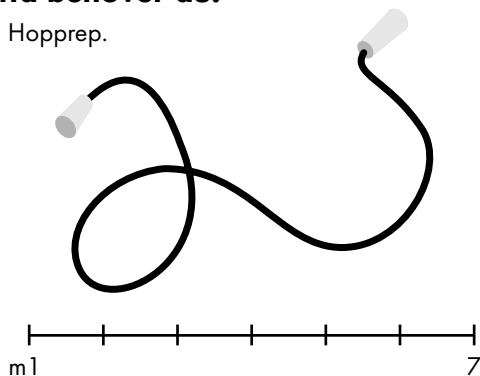
Deltagarna får prova på olika typer av hopp i ett långhopprep som vevas av två personer. De som vevar kan bestämma hastighet och om deltagaren ska hoppa ut eller fortsätta hoppa. Kan flera deltagare hoppa samtidigt?

Så instruerar du deltagarna:

- Stå med ansiktet mot en av dem som vevar repet.
- Hoppa rakt upp i luften.

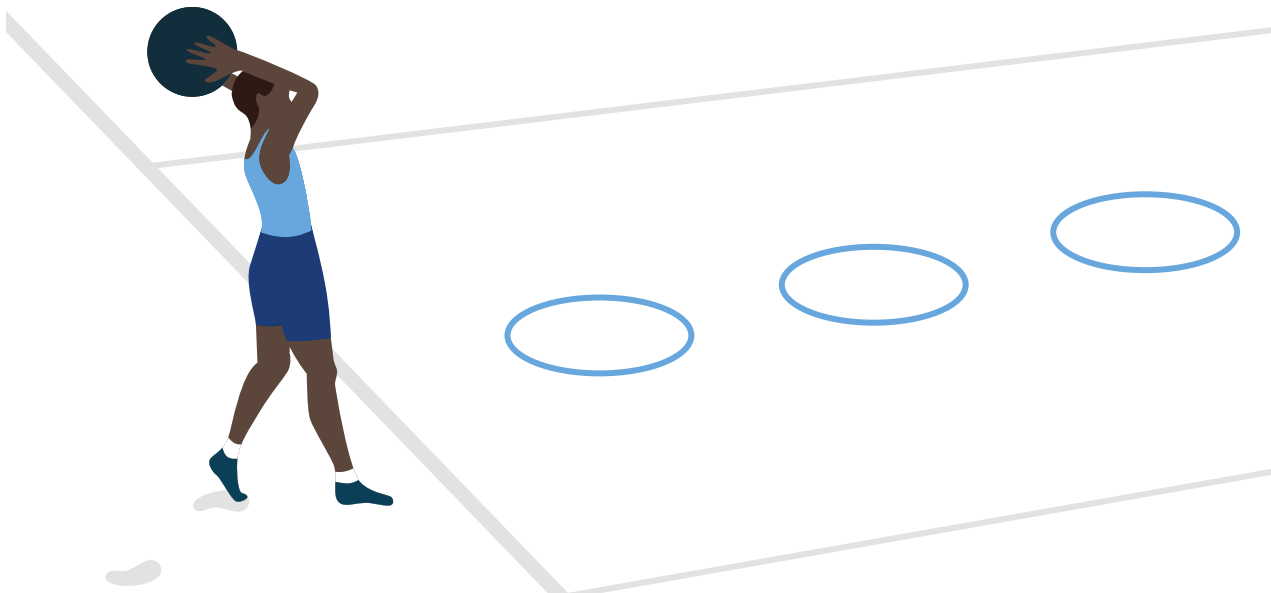
Detta behöver du:

- Hopprep.



ÖVNING B

KAST MED MEDICINBOLL



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att förbättra kastansatsen.

Så går det till:

Deltagarna tränar på att med kortare ansats (cirka tre steg) kasta en fotboll eller lättare medicinboll likt ett inkast. All form av kastträning är ett sätt att få deltagarna intresserade av friidrottens traditionella kastgrenar. Kast i form av inkast är dessutom bra för att träna bålstyrkan.

Så instruerar du deltagarna:

- Om du är högerfotad ska du avsluta ansatsen på vänsterfoten.
- Om du är vänsterfotad ska du avsluta ansatsen på högerfoten.
- Håll bollen högt över huvudet.

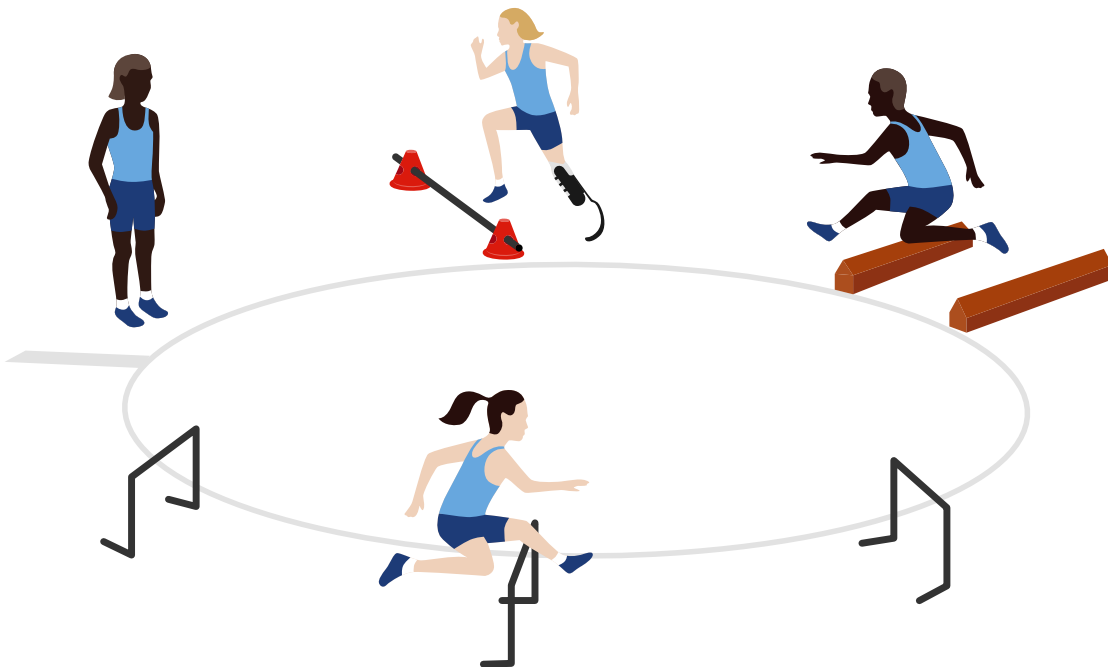
Detta behöver du:

- Olika typer av kastredskap: medicinboll eller andra typer av bollar.



ÖVNING C

FORMEL 1-STAFETT



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att bemästra en hinderbana.

Så går det till:

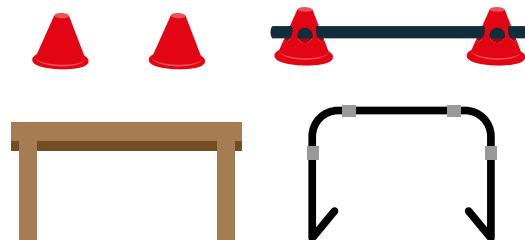
Deltagarna får testa en klassisk hinderbana med friidrottsinspiration. Alla hinder ska vara olika. Antalet hinder kan variera, liksom avståndet mellan dem beroende på åldersgrupp.

Så instruerar du deltagarna:

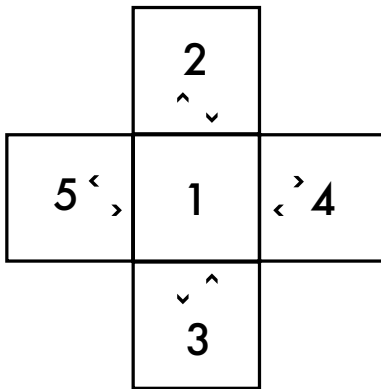
- Testa både höger och vänster fot som avstampsfot.

Detta behöver du:

- Olika hinder.
- Koner för att markera upp banan.



ÖVNING D JÄMFOTAHOPP



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att behärska olika varianter av jämfotahopp.

Så går det till:

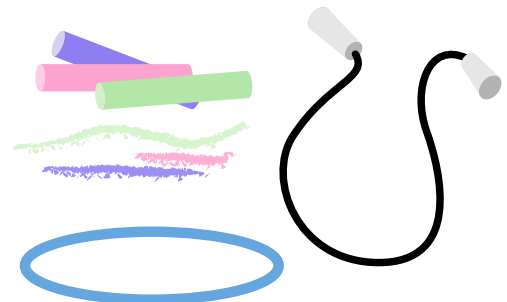
Rita upp en kombination av rutor, till exempel ett kors (eller använd rockringar) och låt deltagarna hoppa på halkfritt underlag enligt instruktioner: exempelvis till vänster, till höger, med rotation och så vidare. En vuxen kan ta tid vid behov.

Så instruerar du deltagarna:

- Hoppa jämfota.
- Landa alltid inom markeringarna.
- Försök hålla blicken framåt och inte ner på fötterna.
- Starta i mitten och hoppa framåt–tillbaka, till mitten–vänster–tillbaka, till mitten–bakåt–tillbaka, till mitten–höger–tillbaka, till mitten och så vidare.

Detta behöver du:

- Asfaltskriter, rockringar, hopprep eller annat att markera upp banan med.



4

FRIIDROTTENS AKTIVITETSPROGRAM FÖR BARN 6–8 ÅR



SVENSK FRIIDROTT

ÖVNING A HOPPREP



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att hoppa hopprep samtidigt som man rör sig framåt.

Så går det till:

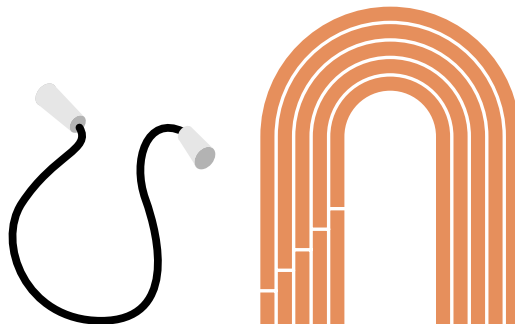
Deltagarna hoppar hopprep samtidigt som de rör sig framåt i lugnt tempo genom en rak bana. När deltagarna kan detta kan ni markera upp en mer komplicerad bana. Här får deltagarna träna sin koordination genom att veva ett hopprep samtidigt som de rör sig framåt. Att röra sig framåt med ett hopprep är bra träning inför exempelvis friidrottens hoppgrenar.

Så instruerar du deltagarna:

- Hoppa hopprep samtidigt som du rör dig framåt.
- Försök hålla ett lugnt joggtempo.

Detta behöver du:

- Hopprep.
- Banmarkeringar.



ÖVNING B

KAST FRÅN SITTANDE POSITION



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att prova på att kasta från andra positioner än stående.

Så går det till:

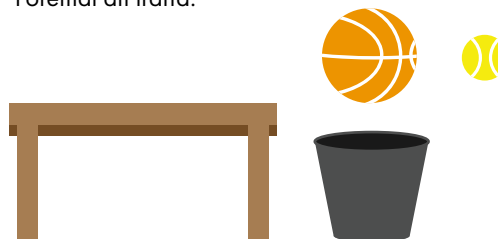
Deltagaren sitter på något upphöjt och får testa att kasta en medicinboll eller annat redskap på max 1 kg från sittande position, mot ett mål.

Så instruerar du deltagarna:

- Använd överkroppen för att ge kraft i kastet.

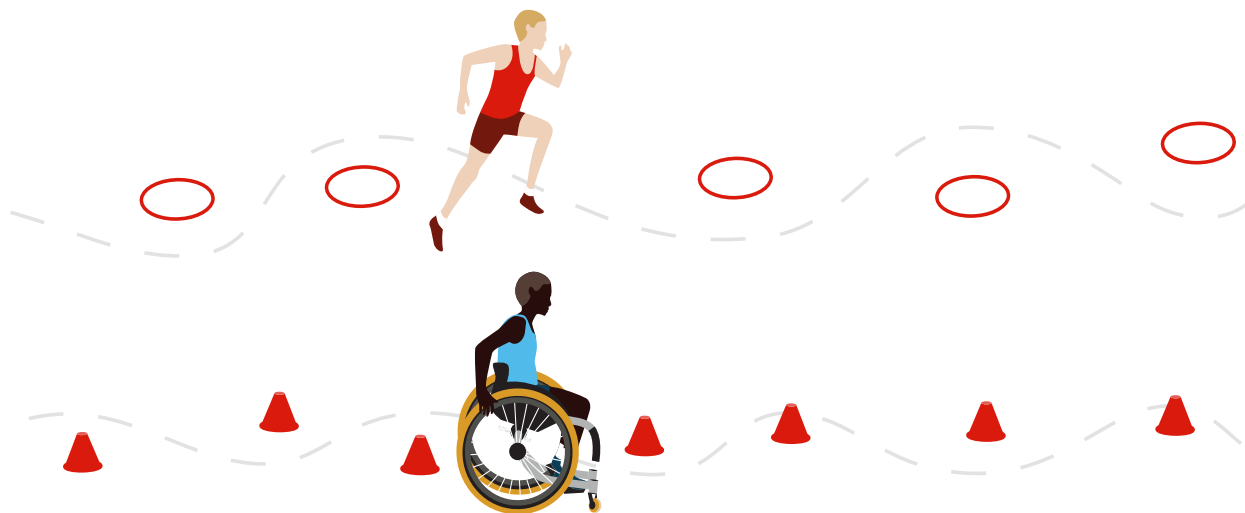
Detta behöver du:

- Något att sitta på.
- Medicinboll eller annat föremål att kasta.
- Föremål att träffa.



ÖVNING C

FORMEL 1-STAFETT



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att klara ett lopp med slalom.

Så går det till:

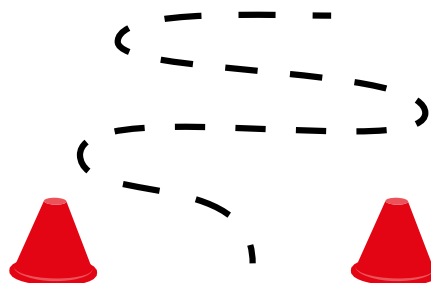
Deltagarna delas upp i lag och möter varandra i en slalomstafett. Avståndet mellan varje slalommarkering varierar beroende på deltagarnas förmåga. Du som ledare startar igång lagen med handklapp eller visselpipa.

Så instruerar du deltagarna:

- Ta dig igenom den markerade slalombanan på snabbast möjliga sätt.
- Försök hålla dig så nära konerna som möjligt och ta inte ta ut svängarna för mycket.
- Anpassa farten till konerna så att det inte blir för hårda inbromsningar innan konen.
- Växla till lagkamrat som genomför slalombanan från motsatt håll genom handklapp.

Detta behöver du:

- Markeringar för slalom.
- Koner för att markera start och avslutning på banan.



ÖVNING D

KAST MED FART FRÅN SITTANDE POSITION



MÅL MED ÖVNINGEN:

Att kunna genomföra kraftfulla kast med hjälp av underkroppen.

Så går det till:

Deltagaren får genomföra ett kraftfullt kast från sittande position med hjälp av underkroppen. Kastredskapet bör väga max 2 kg.

Så instruerar du deltagarna:

- Vänd dina knän framåt.
- Kasta med hjälp av kraften i underkroppen.
- Tänk på att kastet kommer efter benrörelsen.
- Luta dig framåt i kastet.

Detta behöver du:

- En medicinboll eller annat tyngre föremål att kasta.
- Något att sitta på.

