



LEDARE I FRIIDROTTSSKOLAN



SVENSK FRIIDROTT



”En bra ledare för mig är någon som visar och lär ut grenar med genuin glädje och ett stort tålamod.

Barn lär sig på olika sätt och en viktig egenskap som ledare är att kunna anpassa sig och ge varje barn den uppmärksamhet och tålamod den behöver”

**- Yolanda Ngarambe,
löpare**


SVENSK FRIIDROTT

RAUHAUS®

Välkommen till friidrottsskolan!

Som ledare för friidrottsskolan har du en otroligt viktig uppgift. För vissa barn är detta deras första möte med friidrott. För andra är det en återkommande tradition när skolan avslutas och där sommarlovet tar vid. Låt dem förknippa friidrottsskolan med glädje.

Som ledare är du en förebild för de barn och ungdomar som kommer till friidrottsskolan. Vi har därför tagit fram detta häfte Ledare i friidrottsskolan, ett utbildningsmaterial som är tänkt att vara som stöd under din tid som ledare i friidrottsskolan. På dessa sidor har röster från det svenska landslaget gett sina bästa tips för att du ska lyckas.

Vi hoppas du ska känna dig inspirerad, peppad och stolt över ditt uppdrag som ledare för friidrottsskolan.

Stort lycka till,

Frida Hogstrand
Barn- och ungdomsansvarig,
Svensk Friidrott



SVENSK FRIIDROTT

Innehåll

Att vara ledare	4
Hur ska träningen se ut?	7
Planera och organisera er friidrottsskola	8
Om någon skadar sig	10
Friidrottens grenar	11
Lekar	29

© 2018-2026 Svensk Friidrott

Redaktör: Frida Hogstrand och Marcus Kax Fromholz

Grafisk form och produktion: Blyh Media

Foton: Deça Text & Bild, Ryno Quantz, Filip Lööv,
privat (bilden på Magnus Olsson)

Illustrationer: Mathias Frykholm

Att vara ledare



"En viktig ledare är en ledare som bryr sig, är engagerad och ser/bekräftar alla barn".

Lisa Hannula Virving,
landslagsledare
U23



Dela med er av er glädje till friidrotten, det kommer smitta av sig på barnen/ungdomarna.

Min erfarenhet är att ledarnas lugn och glädje skapar barnens trygghet.

Ge barnen utrymme att vara barn, då är jag säker på att ni kommer ha många roliga friidrottsdagar ihop. Lycka till".

Mats Olsson,
tränare



"En bra ledare ser alla, lyssnar och får andra att känna sig trygga och viktiga."

Mikaela Wieslander,
sportchef Svenska
Friidrotts-
förbundet



"En ledare skapar trygghet och glädje i gruppen samt att ledaren ser alla, fungerar som smörjolja i gruppen.

Några egenskaper som är viktig att ha som tränare är kunskap, erfarenheter, kreativitet och engagemang. Ha roligt och se till att dina aktiva har roligt är ännu en viktig sak, kanske den viktigaste för att skapa livslångt intresse av friidrott."

Magnus Olsson,
landslagsledare
parafriidrott

"Att vara ledare för barn är bland det roligaste som finns. Tänk utanför boxen och prova att göra övningar och aktiviteter på olika sätt. Framförallt, njut av möjligheten av att vara ledare till framtidens friidrottare.

Som ledare behöver du arbeta väldigt mycket med att individanpassa de olika övningarna/aktiviteterna och kunna göra dessa både lättare och svårare så att alla barn kan utmanas på sin egen nivå. Alla barn vill utmanas, men ändå känna att de lyckas med övningen.

**Lisa Hannula Virving,
landslagsledare
U23**



"En god ledare för mig är öppensinnad och alltid generellt öppen för diskussion/samtal vad gäller val i träningen. Får jag ett nytt program/övningar kan jag själv med min erfarenhet oftast se nyttan/vad som strävas efter med det nämnda, men när jag inte gör det så måste jag få ha dialog och mottagligt få ifrågasätta. Jag vill förstå vad och varför jag gör något och veta vad vi har valt bort för vald övning ansågs mer effektiv. Detta är dock för mig själv, och gäller inte alla".

**Jesper Hellström,
hoppare**



HUR LÄR SIG BARN?

Det finns många olika sätt både att lära sig och att lära ut. Du måste vara medveten om både hur du lär ut och att barn lär sig på olika sätt. Därför måste du anpassa dig och se till att alla får en chans att lära på sitt sätt. Tänk också på att framför allt yngre barn ofta har svårt att sitta still under långa utläggningar. Dessutom är de inte mogna för att ta till sig långa muntliga instruktioner. Därför kan du instruera på följande enkla sätt:

- Förklara snabbt vad övningen går ut på
- Visa tydligt hur de ska genomföra övningen – om du som tränare inte är tekniskt skolad är det bättre att något av barnen som gör övningen på ett bra sätt visar för de andra
- Låt dem sedan prova och prova igen

Gör sedan korta pauser under pågående träning för att förstärka någon instruktion när det behövs.

Tänk på detta:

- Var lugn och tydlig – en sak i taget!
- Håll instruktionerna korta och låt de aktiva lära sig genom att upprepa övningarna många gånger!
- En kul grej kan vara att ställa enkla kontrollfrågor för att se om barnen förstått övningen

"Barn och ungdomar mår bättre när de tränar. Tänk på att instruera övningarna både muntligt och visuellt.

Variera träningarna så att alla muskler i kroppen aktiveras och att ungdomarna tränar varierat och allsidigt."

**Sverker Nilsson,
förbundsläkare
Svensk Friidrott**



Hur ska träningen se ut?

Sträva efter levande träning

I texten nedan beskrivs fyra principer för hur bra barn- och ungdomsträning i friidrott kan bedrivas. Tillsammans kallas de ofta "levande träning". Ju fler ledare som finns runt en grupp desto lättare är det att utforma träningen utifrån dessa principer.

1. Så mycket aktiv tid som möjligt

Deltagarna i friidrottsskolan lär sig mer av att prova själva än av att stå och vänta på sin tur. Generellt behöver de inte heller särskilt lång tid för återhämtning mellan övningarna/försöken. Ett knep för att kunna hålla ett högt tempo i träningen är att se till att alltid vara flera ledare med varje barngrupp. På så sätt kan ni dela in barnen i mindre grupper när det behövs. I löpning är det lätt att aktivera många samtidigt, men när ni tränar hopp och kast är det bra med mindre grupper.

Observera att mycket aktiv tid inte betyder att alla ska anstränga sig maximalt hela tiden eller att barnen måste skynda sig. Alla ska ges möjlighet att träna i en takt som passar dem.

2. Så lite väntetid som möjligt

För att undvika onödig köbildning kan ni till exempel bygga upp en hinderbana på väg tillbaka till kön, alternativt lägga fram ärtpåsar och hinkar för prickkastning eller hopprep så att det finns något roligt för barnen att göra medan de väntar på sin tur.

3. Stor variation i valet av övningar

Tänk på att använda många olika övningar i varje träningspass. Variation är både roligt och utvecklande! Inled passet med uppvärmning som till exempel kan innehålla en stunds rörelse till musik, en rolig lek eller något bollspel. Avsluta uppvärmningen med några täjningsövningar. Sträva efter att få med minst en ny lek, en ny friidrottsgren och ett nytt tävlingsmoment varje dag. Under en vecka i friidrottsskolan ska alla grengrupper finnas med på programmet. Det är också viktigt att tänka på att variera intensiteten i träningspasset så att barnen inte behöver köra flera lätta eller flera jobbiga övningar efter varandra.

4. Lekar och övningsformer där alla känner att de kan lyckas

Det är viktigt att ni som ledare ser och uppmärksammar individerna och deras färdigheter och inte bara ser gruppen. Anpassa övningar och redskap så att alla får en utmaning på lagom nivå. Försök gärna låta hela gruppen göra samma övning, men med olika svårighetsgrad. Om många tycker att en övning är svår – fundera på hur ni kan förenkla den. Omvänt är det bra att förbereda ett svårare alternativ för dem som behöver utmanas.

Häcklöpning och kast är grenar som lätt kan anpassas för att ge varje barn en lagom utmaning. Variera avstånd och höjd på häckarna beroende på vem som springer. På samma sätt kan ni variera storlek, form och tyngd på kastredskapen.

I varje pass bör några övningar genomföras i lag så att barnen får känna att de klarar av saker tillsammans. Stafettlöpning brukar alltid vara ett uppskattat inslag i träningen. Dessutom kan du utforma en stafett nästan hur som helst!





Planera och organisera er friidrottsskola

Att göra en planering för tiden i friidrottsskolan ger trygghet för er som är ledare. Samtidigt är det viktigt att vara lyhörd och flexibel för att träningspasset ska bli roligt. Glöm inte att involvera barnen i upplägget på friidrottsskolan, det kan vara enkla inspel som att de får bestämma avslutningslek eller uppvärmning.

Ta för vana att planera mer än ni egentligen behöver eftersom något moment i passet kan gå snabbare än ni tänkt er. Det gör inget om ni inte hinner med allt ni planerat!

Det är viktigt att skapa en trygg inramning på varje dag i friidrottsskolan. Inled varje dag med en samling där ni ropar upp barnen och talar om vilka grenar de kommer att få testa idag. Det är också bra att avsluta dagen med en samling där ledarna bland annat kan fråga barnen vad de tyckte om dagen och hälsa dem välkomna till morgondagens pass.

Kom ihåg att alla pass inte måste innehålla friidrott. Frågesport, bad, bollspelsturneringar (gärna där barnen får utmana sina föräldrar) kan också ingå i friidrottsskolan.

Läs mer
i häftet "Arrangera
friidrottsskola" och på
Svensk Friidrotts hemsida



Gör så här:

- Dela in deltagarna i grupper med ca tio barn per grupp och försök fördela ledarna så att varje grupp har minst två ledare och att vana och nya ledare får jobba tillsammans och lära av varandra.
- Använd gärna namnskyltar (i olika färger om ni har flera grupper).
- Skapa trygghet i gruppen redan första dagen. Använd gärna det första passet till samarbetsövningar som hjälper till att skapa stämning och samhörighetskänsla.
- Börja varje dag med en ledarsamling en stund innan barnen kommer. Då hinner ni gå igenom planen för dagens pass och göra eventuella ändringar, t.ex. om någon ledare blivit sjuk.
- Se till att det alltid finns en förbandsväska på idrottsplatsen och att alla ledare vet var den finns.
- Inled passet med en uppvärmning som till exempel kan innehålla rörelse till musik, en rolig lek eller bollspel. Avsluta uppvärmningen med några täjningsövningar.
- Försök att få med en ny lek, en ny gren och ett nytt tävlingsmoment varje dag.
- Testa gärna mångkampformer där flera olika färdigheter uppmuntras.
- Lägg in stafetter eller andra typer av lagtävlingar varje dag så att barnen får kämpa tillsammans.
- Under en vecka i friidrottsskolan ska alla grengrupper (sprint, häck, hopp, kast och distanslöpning) finnas med på programmet.



Landslagsledaren tipsar:

"Våga och ha roligt men framför allt se till att barnen har ännu roligare.

Viktigt med mycket lek och glädje så att barnen introduceras i friidrotten på bästa sätt, den bästa sporten i världen"

**Magnus Olsson,
landslagsledare
parafridrott**

Uppgift

Gör en checklista för ledarna i er friidrottsskola. Skriv bara upp sådant som alla är överens om i checklistan och se till att alla ledare har en egen kopia av listan. Dela också gärna ut listan till föräldrarna under friidrottsskolans första dag.



Om någon skadar sig

Förbundsläkaren tipsar

Nedan har vi listat tre vanliga typer av skador som kan ske under friidrottsskolan samt hur du behandlar dem på bästa sätt:

Sårskador

- Gör rent med vatten
- Lägg på plåster eller steril kompress för att skydda mot bakterier

Fotledsstukning

- Ta av skon
- Lägg tryckförband med elastisk binda, nedifrån och upp
- Låt tryckförbandet sitta i 10-20 minuter
- Linda av, duscha och låt blodet strömma i 10 minuter
- Upprepa behandlingen om svullet
- Håll foten i högläge under hela behandlingen för att få ner svullnaden

Näsblödning

- Tryck över näsryggen i 3-5 minuter
- Stoppa in bomull eller papper i näsan
- Se till att barnet inte snyter sig under de närmaste timmarna

Tänk på att aktiva med lindriga skador kan vara utmärkta medhjälpare till er som är ledare. De kan till exempel hjälpa till att flytta häckar, kratta hoppgröp, lägga upp ribba, bära tillbaka kastredskap o.s.v.

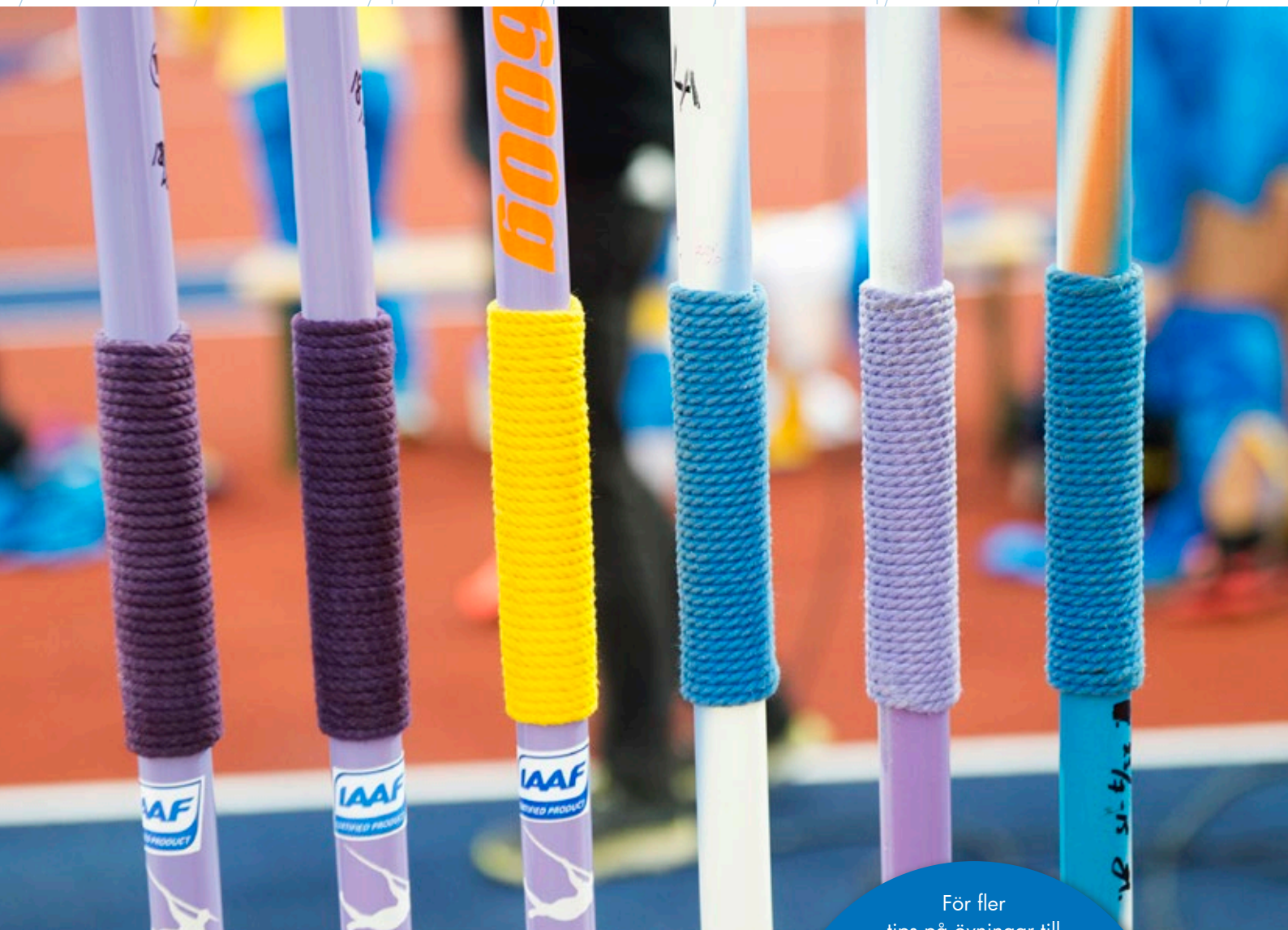
Andra värdefulla tips

- Viktigt att barnen äter mycket – vanlig mat med extra mycket kolhydrater (potatis, pasta, ris etc) så att de både orkar växa, stärka sina muskler och sin uthållighet av träningen
- Ta hänsyn till barnens individuella utveckling i träningsmomentens utformning och följ deras längdtillväxt



Friddrottens grenar

I friddrottsskolan kommer ni att möta många nybörjare, vissa har kanske testat friddrott på idrottslektionerna eller sett friddrott på TV. Oavsett kan ni räkna med att de flesta barn och ungdomar ni möter kommer att vilja springa, hoppa och kasta likt friddrottens grenar. Därför blir grenarna i sitt helhetsutförande den viktigaste övningen att använda i friddrottsskolan.



På de kommande sidorna presenteras de flesta av friddrottens grenar. Inledningsvis med en enkel teknikbeskrivning av grenen. På några av sidorna finns också tips om alternativa redskap och särskilda uppvärmningsövningar som kan användas, bland annat för att minska skaderisken. Därefter följer några exempel på övningar som kan användas som komplement till helhetsövningarna och avslutningsvis några tips på hur man kan utforma spännande tävlingsmoment i de olika grenarna.

För fler tips på övningar till friddrottsskolan, besök [Kunskapsarenan.se](https://www.kunskapsarenan.se)



MÅNGKAMPER

Ett roligt och stimulerande sätt att utöva friidrott på är mångkamper. Låt barnen prova på många olika grenar under veckan och avsluta med en mångkampstävling sista dagen. En mångkamp kan sättas samman precis hur som helst, men bör innehålla minst en gren från varje grengrupp (löpning, hopp och kast). Ett enkelt sätt att räkna poäng i en mångkamp är att ge varje deltagare en placeringspoäng för varje gren. Den som har lägst summa när mångkampen är avslutad har vunnit.

Man kan också göra en "precisionsmångkamp" där varje deltagare får två försök i varje gren och den som har minst differens mellan de två försöken vinner grenen.



LÖPNING

Löpning: sprint

Teknikbeskrivning

De två viktigaste tekniska betoningarna för nybörjare i sprint är:

- Upprätt kroppshållning
- Aktiv fotisättning, framifrån och på främre delen av foten

Många barn kan tycka att det är spännande att få testa på startblock. Har ni detta i redskapsboden kan ni testa detta med barnen. Fokus bör du vara på att bygga på deras nyfikenhet och glädje, utöver det finns inget större syfte med att träna startblocksteknik på friidrottsskolan.

Övningar

Stegringslopp med acceleration från stillastående till full fart, på raksträcka eller i kurva.

Reaktionsstarter med handklapp eller annan startsignal från olika startställningar, exempel:

- Stå upp och blunda
- Ligg på rygg, händerna på magen
- Ligg på mage, händerna under hakan
- Sitt på huk, händerna på knäna
- Med ryggen i löpriktningen, vänd och spring

Sprintstartövningar kan anpassas till deltagarnas styrka och färdighet. Använd startkommandona: På edra platser – Färdiga – Handklapp

- Stående start med fötterna bakom startlinjen
- Halvstående start med fötterna och en hand bakom startlinjen
- Start utan startblock
- Start med startblock

Stafettväxlingar kan övas med handklapp, dunk i ryggen, överlämning av stafettpinne eller annat redskap. Övningarna blir svårare ju fortare löparna springer, börja i låg fart och öka successivt.

Tävlingsmoment

Det enklaste och vanligaste sättet att tävla i sprint är det traditionella sprintloppet som visar vem som är snabbast på att ta sig från start till mål. Det finns fler spännande alternativ som ger alla en bra utmaning på sin egen nivå. Här är ett tips: En av löparna får ett band. I första loppet startar alla vid samma startlinje och springer så fort de kan till en mållinje 20-30 meter bort. Vid det andra loppet får de som kom i mål före "bandet" starta längre bak och de som kom i mål efter "bandet" startar längre fram. Justera startpositionerna efter varje lopp och upprepa tills alla kommer i mål samtidigt för att de springer så fort de kan.

Ett annat roligt sätt att tävla i sprint är stafetter, som kan varieras i det oändliga (kuristafetter, rundbane-stafetter, hinderstafetter, terrängstafetter o.s.v.). Sträva efter att dela in deltagarna i så jämna lag som möjligt.

"Ett bra sätt att få in sprint för barn är via lekar. Ett sätt är att testa olika startpositioner med cirka fem barn i taget. Här får dessa springa cirka 15 meter på kommando från olika positioner: liggandes, stående eller via egna förslag på positioner från barnen.

Testa även att variera startkommandot från att endast starta på t ex klapp till vissel eller på ordet "kör". På så vis kan ni se om barnen följer era instruktioner om att starta på rätt startkommando. Beroende på startposition – se upp för krocker mellan barnen."

Jesper Hellström





Löpning: Häck

De två viktigaste tekniska betoningarna för nybörjare i häcklöpning är:

- Spring över häckarna med hög fart
- Spring med jämn rytm och steglängd mellan häckarna

Säkerhet

Spring alltid över häckarna åt rätt håll och bara när en ledare tittar på.

Tips

För att det första mötet med häcklöpning ska bli roligt rekommenderar vi att börja med löpning över låga och lätta hinder för att sedan successivt närma sig de höga häckarna. I friidrottsskolan är det bra om man kan göra häckövningarna på många banor med olika höjd på "häckarna" så att alla kan få springa över lagom höga hinder.

Ett annat tips är att använda rockringar i stället för häckar och träna på att sätta var fjärde fotisättning i en rockring (trestegsrytm över häckar). Övningen går sedan att utveckla genom att sätta en låg häck efter varje rockring. Detta gör att ni kan träna häcklöpning utan häckar.

Man kan också använda rockringar för att markera varje fotisättning mellan häckarna. Det kan underlätta för att få en jämn rytm i löpningen.

Övningar

Variera avstånden mellan häckarna så att alla lär sig springa med både trestegsrytm (fyra fotisättningar mellan häckarna och varje häck passeras med samma främre fot) och fyrstegsrytm (fem fotisättningar mellan häckarna, varannan häck passeras med vänster fot främst och varannan med höger fot främst).

För att få en känsla för helheten och rytmen bör en bana alltid bestå av minst tre häckar. En mållinje är också bra att ha så att löparna inte tvärstannar så fort de passerat sista häcken.

Tävlingsmoment

Ledarna bestämmer sträckan och antalet häckar, t.ex. 40 m med 5 häckar, men varje löpare får själv välja om han/hon vill starta med eller utan startblock, hur höga häckarna ska vara och avstånden mellan häckarna.

Häcklöpning kan också genomföras i stafettform. En sträcka kan då bestå av start, lopp över tre låga häckar, vändning, sprintlöpning tillbaka och växling med handklapp.

En rolig variant kan vara en hoppbana på gräsplanen med låga häckar som ska passeras i en bestämd ordning.

Löpning: Medeldistans

Teknikbeskrivning

I medeldistanslöpning gäller det att springa så avslappnat som möjligt så att man orkar springa så länge som möjligt. Det idealiska är om det ser ut som att man inte anstränger sig.

Övningar

Mittcirkeln på en fotbollsplan är en bra löparbana där man kan genomföra olika typer av rundbane-stafetter. Börja med att placera ut löparna vid några olika startpunkter på cirkeln. Antingen kan man bestämma i förväg hur många varv eller hur lång tid varje löpare eller lag ska springa eller så kan varje löpare själv få välja var han/hon vill växla. Byt gärna löpriktning emellanåt.

Medeldistans kan man också träna på löparbanan som ett uthållighetstest. "Spring i jämn fart så fort du orkar i 1 minut" (eller 2, 3, 4 minuter).

Teknikbana. Gör en lättare hinderbana där löparna vid olika stationer längs vägen får göra passande löpkoordinationsövningar såsom höga knän, slalomlöning, baklängeslöpning eller kullerbyttor. Använd din fantasi eller låt deltagarna få vara med och hitta på övningar. Låt dem jobba första varvet efter ledaren så att de inte startar för snabbt. Spring sedan 3-4 varv på rad innan ni tar en vila. Detta är en passande löpskolnings-och uppvärmningsövning när man tränar inomhus.

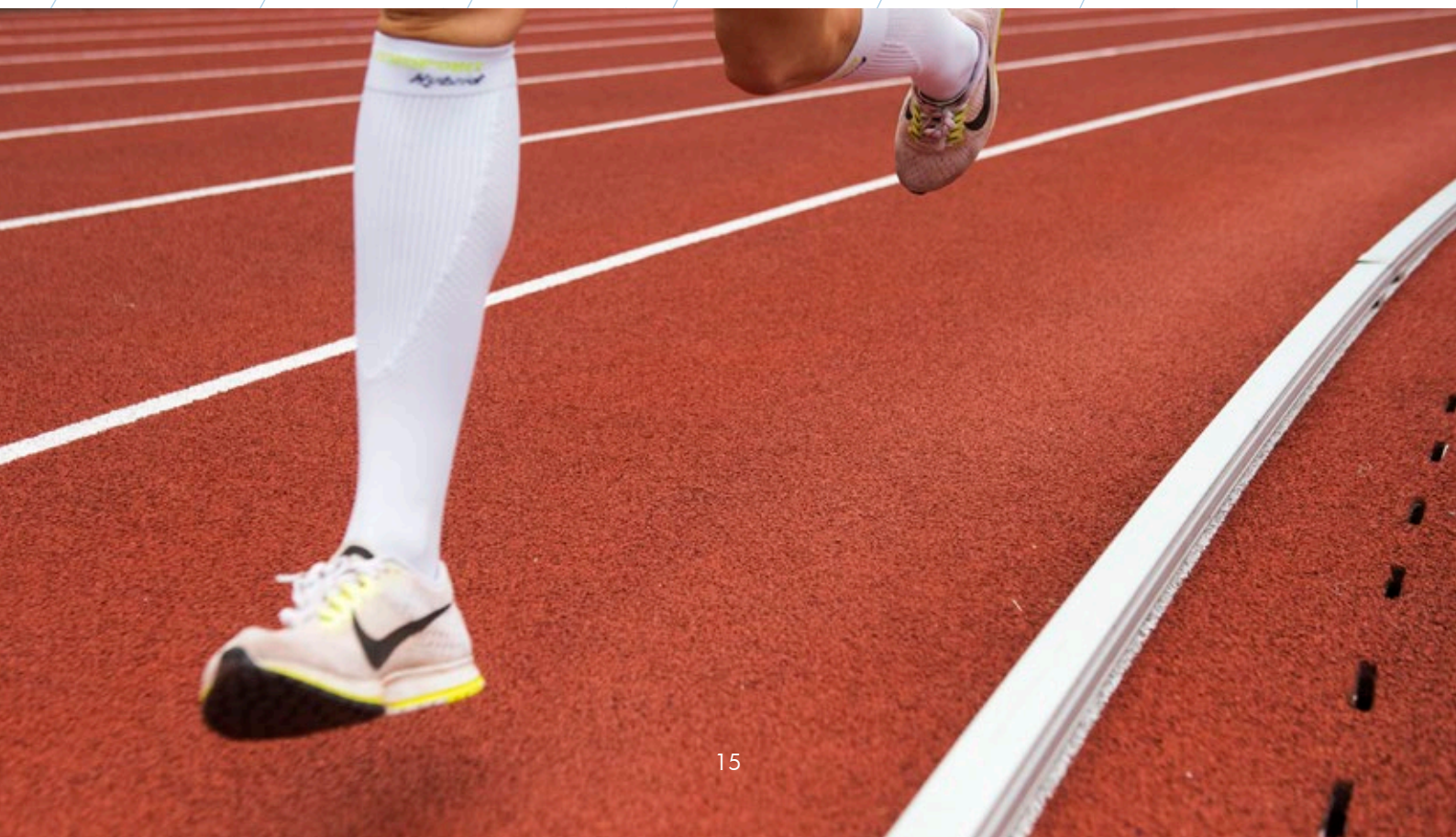
Hopprep. Använd gärna hopprep i uppvärmningen. Du kan använda klassiska långhoppsrepslekar eller låta varje person hoppa ett visst antal hopp på olika sätt med eget rep.

Några exempel: hoppa 50 snabba hopp, hoppa på ett ben, hoppa med mellanstuds eller växla mellan de främre benen som i skidåkning. Använd också hopprepet till att springa med. Det ger bra träning för rytm och koordination samtidigt som det garanterat värmer upp.

Tips

Uppvärmning är ett perfekt tillfälle att låta barnen springa en stund. Antingen på löparbanan, inomhus eller i närliggande natur om det finns. Är barnen små kan det vara bra att springa med. Fokusera på att barnen ska ha en lugn och kontrollerad löpning.

Ett vanligt förekommande moment under friidrottsskolan är att ha en liten tävling sista dagen.



Tävlingsmoment

Poängintervaller. Här kan barnen lära känna fart genom att i intervaller pricka rätt tid på t ex 6-8 x 200m med en paus på ca 2 minuter. Utgå från gruppens nivå när du bestämmer idealtid. Om den är t ex 43 sekunder så får barnen 1 poäng för varje sekund som de är snabbare eller långsammare än 43 sek. Det gäller att få så få poäng som möjligt.

Evighetsstafett. Som avslutning på dagen eller friidrotts-skolan kan ni ha en evighetsstafett, en fartfylld stafett med kampmoment. Barnen delas upp i två lag. Sätt ut markering, exempelvis koner, i alla fyra hörnen, så att barnen kan springa runt dessa i hög fart. Mitt på varje långsida ställer lagen upp sig på varsitt led.

Första person i varje led gör sig redo för start. På signal/ handklapp startar barnen och springer så fort de kan ett varv (åt samma håll) och växlar över till nästa i laget.

Stafetten fortgår tills någon hinner ikapp det andra laget och med en lätt ryggdunk "kullar" det andra lagets löpare. Är ni ett gäng ledare kan ett populärt moment vara att barnen får möta ledarna, d v s barnen i ett lag och ledarna i ett annat.



"Ett sätt att få in en längre löparsträcka under friidrottsskolan är att mäta ut ett medellångt varv, där barnen varje varv får ta emot någonting de kan samla på, t.ex. en glasspinne. Målet är att samla ihop så mycket glasspinnar som möjligt under en viss tid. Efter utsatt tid, cirka 10 minuter, kan barnen få räkna ihop hur många pinnar de hunnit samla på sig. Spela lite kul musik vid sidan om - och barnen kommer ha så kul!"

Yolanda Ngrambe



HOPP

Höjd

Teknikbeskrivning

Ett höjdhopp (flopstil) består av en J-formad ansats, upphopp på den yttre foten (den fot som är längst ifrån ribban), ribbpassage med ryggen mot ribban och landning på hela ryggen.

Tips

Det är bra att hålla ett högt tempo så barnen får testa att hoppa många gånger och undvika köbildning. Det viktiga är inte att stressa fram en viss hoppteknik utan att barnen får lära sig att hoppa genom att testa många gånger och olika tekniker.

Ibland kan det vara bra att använda ett gummiband istället för ribba. Dels för att en del barn är rädda för att göra illa sig om de landar på ribban, dels för att man kan hålla ett högre tempo i träningen om man inte behöver lägga upp ribban efter varje rivning. Tänk på att värma upp fotlederna särskilt för att minska skaderisken vid höjdhopp.

Övningar

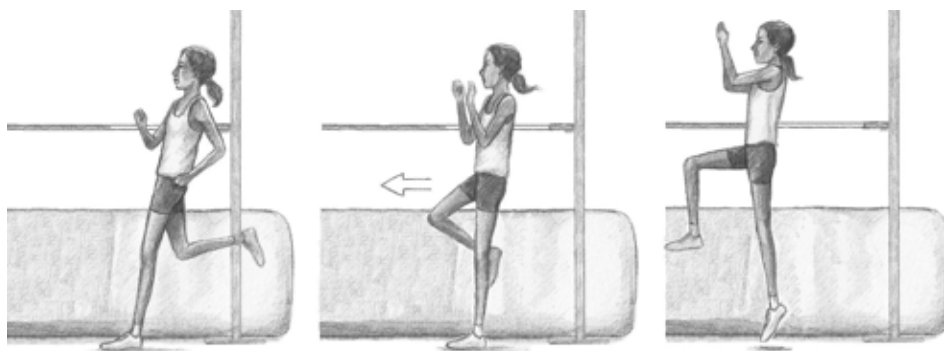
För att öva ansatslöpning och känna efter vilken fot man helst vill göra upphoppet med kan hela gruppen hoppa saxhopp i ström över ribban från båda hållen (se bild). Lägg ribban mycket lågt så att alla vågar hoppa.

För att öva upphoppet kan ledaren hålla upp ena änden av ribban framför mattan. Hopparen ska sedan försöka nå ribbspetsen med båda händerna. Ledaren håller ribbspetsen på en lagom utmanande höjd för varje hoppare.

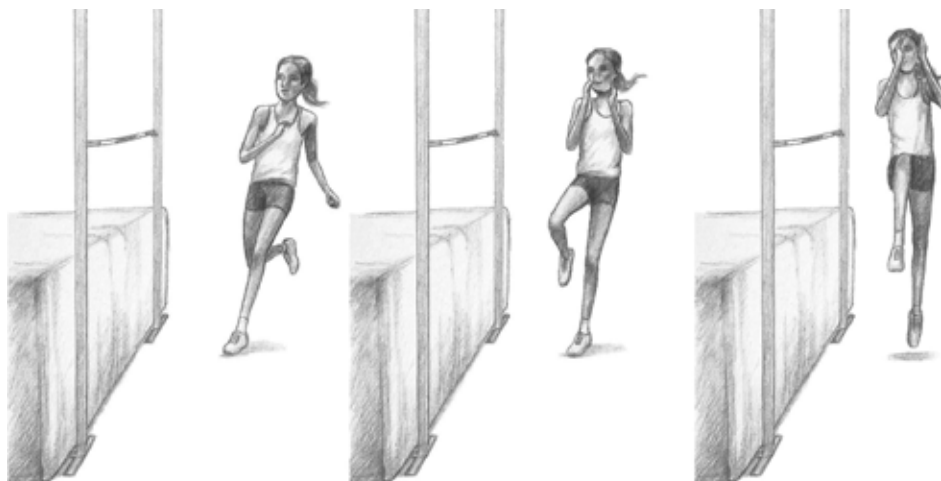
För att öva landningen (våga landa på rygg) kan man göra olika typer av fallövningar eller stående jämfotahopp med landning på rygg. Hoppa över gummiband – först från marken, sedan från låg plint och avslutningsvis från hög plint (eller hinderbock).

Den viktigaste övningen är höjdhopp i sitt helhetsutförande. Här är några exempel på övningar:

- Sax- eller flopphopp med kort ansats och upphopp från plintlock eller låg låda
- Sax- eller flopphopp med kort ansats och upphopp från marken
- Sax- eller flopphopp med längre ansats



Upphoppet sett framifrån



Upphoppet sett från sidan

Tävlingsmoment

Laghöjdhopp: Bilda lag med 3-4 hoppare i varje. Genomför en höjdhoppstävling med vanliga regler. Laget med den högsta totala hopphöjden vinner. Försök göra lagen så jämna som möjligt så att både de som hoppar högt och de som hoppar lågt kan avgöra tävlingen.

Parallellhöjdhopp: Dela in hopparna i par och se hur högt de kan hoppa över ribban samtidigt.

Stav

Teknikbeskrivning (högerhänt)

- För att hitta rätt avstånd mellan händerna, håll vänster arm som om du tittar på klockan och håll höger hand "i fickan" med tum men ovanför staven (se bild nedan)
- Vid stavisättningen ska högerarmen vara sträckt uppåt och aningen framför kroppen och vänsterarmen sträckt rakt framåt
- Hoppa upp med höger fot och knä till höger om staven

Säkerhet

Stavhopp är en akrobatisk och spännande gren som kan vara rolig att prova på i friidrottsskolan. För nybörjare är säkerheten viktig, särskilt efter som stavhoppslådan är gjord av metall och har vassa kanter. Ledaren måste alltid vara beredd på att ta tag i staven eller hopparen för att undvika en riskfylld landning i lådan.

Tips

Om man inte har någon stavhoppbädd på idrottsplatsen går det bra att hoppa stav ut i längdhoppsgropen.

Övningar

Testa stavlängd där alla barnen får samma antal försök. Barnen springer en ansats på högst 5 meter, sätter i staven i en rockring och använder sedan staven för att dra sig fram till poängringarna. Första ringen ligger 1 meter från uthoppsringen och därefter ligger ringarna "kant i kant".

Gör gärna övningarna i denna ordning eftersom svårighetsgraden ökar längre ned i listan.

- Hopp med 1-3 stegs ansats och isättning. Hopparen hänger i staven och landar med fötterna i mattan. Ledaren sitter på mattan vid sidan om hopparen och hjälper till genom att knuffa staven lätt framåt.
- Hopp med 1-3 stegs ansats och isättning. Hopparen hänger i staven, drar upp benen och landar med fötterna i mattan.
- Hopp med 3-5 stegs ansats och isättning. Hopparen hänger i staven, drar upp benen och landar sittande i mattan.
- Hopp med 3-5 stegs ansats och isättning. Hopparen drar sig över en låg ribba (eller ännu gummiband) och landar sittande i mattan.
- Hopp med 3-5 stegs ansats och isättning. Hopparen drar över en ribba (eller gummiband), vänder sig om i luften, landar på fötterna och faller bakåt i mattan. Ledaren tar tag i staven när den pekar rakt upp.



"Beroende på antalet barn i varje grupp gillar jag kompletterande förövningar där man inte behöver hoppa ut i sandgropen eller upp på en höjdhoppsmatta.

Det brukar vara så att det roligaste är att hoppa "på riktigt" men om detta ger för mycket köande är det bra att lägga in några kompletterande övningar.

Exempelvis: Deltagaren börjar med ett "riktigt" hopp och följer sedan en hoppbana med olika hinder: rockringar, koner eller liknande.

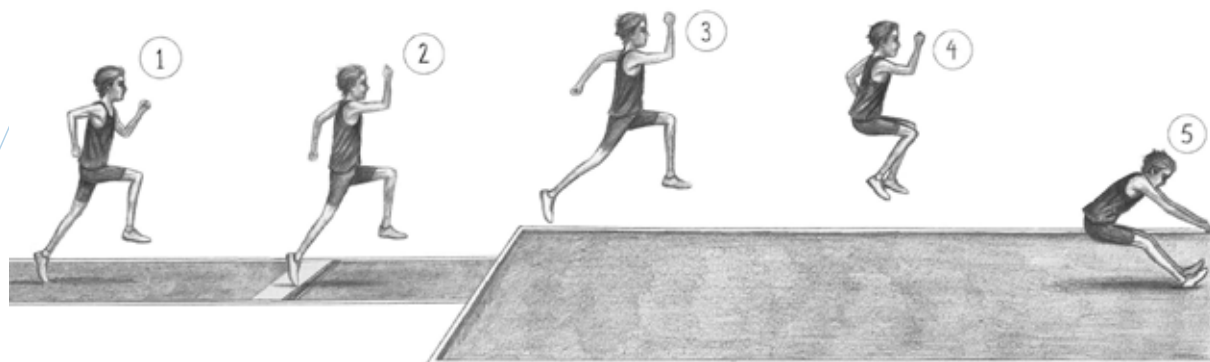
Jag gillar tanken om att försöka hålla nere ansatsen och istället fokusera på en bra rytm!"

**Anders Möller, grengruppschef
hopp, Svensk Friidrott**

Längd

Teknikbeskrivning

- Ansatsen bör vara accelererad så att hopparen har högsta farten vid upphoppplatsen. Tumregel för ansatslängden: "ett steg per år" (7 stegs ansats för en 7-åring o.s.v.)
- Upphopp med upprätt kroppshållning och högt knälyft
- Landning med fötterna framför kroppen



Övningar

Man kan skola in upphoppet genom att göra galoppsteg. Starta 20-30 meter från gropen och hoppa med galopperande rytm – upphopp på vänster fot, landning på höger, upphopp på vänster o.s.v. Rytmen ska vara så att man är kort tid på marken och hänger länge i luften. Låga hinder (koner, mattor, bollar eller liknande) kan användas för att hitta rytmen.

Ett bra sätt att öva kroppshållningen vid upphoppet är att ledaren håller upp en hand, en skidstav, ett metspö eller liknande som hopparen ska försöka nå upp till.

Ett alternativ till föregående övning är att ledaren står i bortre ändan av gropen och håller upp ett antal fingrar som hopparen får räkna medan han/hon är i luften.

Det kan också vara kul att hoppa över föremål vid uthoppet, t.ex. en boll, låg häck eller ledare.







Tresteg

Teknikbeskrivning

Eftersom trestegshoppning är en gren med höga belastningar på kroppen bör man tänka på följande:

- Hoppa på mjukt och jämnt underlag (t.ex. gräs)
- Hoppa med kort ansats och låg fart
- Sträva efter att hålla en jämn rytm genom hoppet med flacka hopp

Övningar

Hoppkombinationer i rockringar eller hopprep, utlagda med jämna avstånd, är mycket bra hjälpmedel för att lära nybörjare en naturlig jämn hopprytm. Använd gärna rockringar i två olika färger, en för hopp med vänster fot och en för hopp med höger fot. Bygg gärna parallella banor med olika avstånd mellan ringarna så att alla barn hittar en bana med lagom avstånd.

Exempel på hoppkombinationer:

- Gångansats, hoppa växelvis med vänster och höger ben i fem ringar, landa jämfota i hoppgropen
- Gångansats, hoppa i fria kombinationer av vänster och höger ben (välj en ny rytm varje gång, bra för koncentrationen) i fem ringar, landa jämfota i hoppgropen
- Joggansats (högst 5 meter), hoppa i tre ringar höger-höger-vänster eller vänster-vänster-höger, landa jämfota i hoppgropen
- När barnen hittat en stabil hopprytm kan ringarna tas bort

Ett roligt sätt att hoppa tresteg är parhoppning, där man två och två tar kort ansats och hoppar i takt med varandra.

För att skola in hopprytmer är det utmärkt att hoppa i takt till musik i lagom tempo.

Tips, längd och tresteg

Många kan hoppa samtidigt om man hoppar från gräsmattan och landar i gropen från sidan.

Mät upp en 30 m-sträcka där ungdomarna kan göra lätta hopp i olika rytmer, till exempel:

- Jämfota, höger, jämfota, vänster o.s.v.
- Vänster, vänster, vänster, höger, höger, höger o.s.v.

** De månaderna när tonåringar "växer så det knakar" eller "skjuter i höjden" och växer 2-3 dm på 2-3 månader.*

"I tillväxtspurten
skall ledbelastande hopp
och studs undvikas"*

**Sverker Nilsson,
förbundsläkare**

Tävlingsmoment

En längd- eller trestegstävling kan genomföras med "höjdhoppsregler". Ansatsen är begränsad till 5 meter och upphoppet görs i en rockring. Rita ett streck i hoppgroppen som alla ska försöka komma förbi. Tre försök på varje längd.



"Tips för att testa på tresteg kan vara den klassiska övningen med att kliva i rockringarna (höger höger vänster eller tvärtom) ut i grop men utmana barnen med ett tidtagarur, försöka hoppa ungefär lika långt, men utmana sinnet att vara snabbare och inte bara gå för längden. Väldigt lätt att man råkar bli för kort i rörelserna här, men det gäller att ligga högt och bara "toucha marken". Jag brukar tänka "springa tresteg".

Mångstegsstaffett kan vara kul och passande, men undvik om barnen är igång hela dagen då det sliter mycket på kroppen snabbt.

Ett sätt att variera och göra det roligare är att ovanpå alla dessa övningar och löpskolning: ge armarna olika positioner. Detta utmanar hjärnan på ett väldigt bra sätt och barnen arbetar mycket med balans och att få med sig överkroppen. Armarna längs med sidan, armarna rakt upp, armarna framåt, enkel armföring, dubbel armföring osv."

Jesper Hellström





KAST

Säkerhet vid kastträning

Det är viktigt att poängtera för barnen i friidrottsskolan att kastredskap kan orsaka allvarliga olyckor. Därför ska följande regler alltid gälla, se till att komma överens med barnen om reglerna innan ni börjar:

- Vänta alltid på klartecken från ledaren
- Kasta aldrig mot någon
- Ingen får hämta sitt redskap förrän alla har kastat
- Redskapet ska ligga still innan det plockas upp
- Vid rotationskast i diskus eller slägga måste kastbur användas och alla som inte kastar befinna sig i skydd av nätet

Flera kan kasta samtidigt om man ställer upp i cirkelform. De som inte kastar väntar i cirkelns mitt.

Tips

De flesta av övningarna nedan går att genomföra med olika typer av redskap. Stötövningar kan göras med kulor, men lika gärna med t.ex. bollar eller stenar. Diskus- och spjutkast går också att göra med stafettpinnar, ringar, skor, bollar och stenar. Släggkast kan genomföras med sopkvastar, eller bollar (fotbollar, basketbollar eller lätta medicinbollar) i påsar med handtag. Tänk på att värma upp axlar, armar och handleder särskilt för att minska skaderisken vid kast.

Börja alltid med att kasta från stående. När de aktiva lärt sig själva kaströrelsen kan man bygga på med en kort ansats. I alla kastgrenar ska båda fötterna stå stadigt på marken vid utkastet.

Tävlingsmoment – alla kastgrenar

- Kasta eller stöt så långt som möjligt. Längsta kastet/stöten vinner
- Sikta på en punkt, en linje, en rockring etc. Den som kommer närmast vinner
- Kasta eller stöt så rakt som möjligt. Närmast mittlinjen vinner
- Markera poängzoner i kastsektorn. Samla poäng individuellt eller i lag

Kula

Teknikbeskrivning

I utgångsläget vilar kulan mot halsen. Utstöten sker genom ett kraftigt frånskjut med höger ben och vridning av höften, varpå skuldran, armen och handen fullföljer stöten. Armbågen ska vara bakom (inte nedanför) kulan genom hela stöten. I kula finns två olika tekniker som används som ansats, glidteknik och rotationsteknik.

Rotationsteknik är relativt likt den teknik som används i diskus, se därför i diskusavsnittet för övningar av diskusrotation

Glidteknik: Första grundövning för glidteknik är stegansats. Utgångsställning är bak i ringen med ryggen mot stötriktningen och vänster fot ca 50 cm bakom höger. Därefter sker en fotförflyttning vänster-höger-vänster i tam-ta-tam rytm. Höger höft ska vara rakt ovanför foten i slagläget. Stöt med sen armsats och fullt sträck i kroppen.

Övningar

För att varje barn ska hinna göra flera stötar under ett pass kan studsande bollar (t.ex. handbollar eller fotbollar) användas för att skola in stötrörelsen. Barnen kan då stå i par, ca 10 meter från varandra, utspridda på planen och stöta fram och tillbaka.

Ballongstötning är en både rolig och utvecklande övning. Ledaren knyter fast en uppblåst ballong i änden av en höjdhopsribba. Övningen går ut på att barnen ska försöka pricka ballongen och ledaren kan genom att hålla ballongen på olika avstånd och höjd styra om man vill få någon att stöta högre, lägre, mer åt vänster, längre o s v.



Diskus

Teknikbeskrivning

I utgångsläget vilar diskusen mot den yttersta leden på fingrarna. Vrid fram höften, sedan skuldran och sist armen. Svinga diskusen långt utanför kroppen och vinkla upp handen så att diskusen ligger under handen när den aktive släpper den genom att trycka på med fingrarna. Diskusen ska lämna handen från pekfingret. Diskusen ska snurra medsols i luften.

Övningar

Innan man låter barnen kasta för fullt kan det vara bra att göra några förövningar så att barnen lär sig hur de ska hålla i diskusen och hur de ska släppa den för att den ska rotera åt rätt håll i luften.

- Rulla diskusen framåt längs marken
- Kasta diskusen i en rullrörelse framåt över ett lågt hinder och försök få den att rulla vidare
- Kasta diskusen så att den landar helt platt



Slägga

Teknikbeskrivning, slägga, försvängar och utkast (högerhänt)

- Kastet börjar med att kastarens tår med ryggen i kastriktningen och slägghuvudet vilar på marken till höger om kastaren.
- Handtaget fattas med vänster hands fingerleder, varpå högerhanden läggs utanpå den vänstra
- Sedan gäller det att stadigt med böjda ben göra två till tre försvängar ovanför huvudet. Släggan ska vara som lägst rakt framför fötterna där armarna också är fullt utsträckta.
- Vid utkastet sker en sträckning av båda benen samtidigt som överkroppen och fötter/knän vrids åt vänster.

Övningar

Det kan vara smart att börja med själva utkastet, som man med fördel tränar med korta redskap (t.ex. kulor eller medicinbollar) som det går snabbt att sätta fart på: Stå med ryggen i kastriktningen och håll kulan/bollen utanför höger höft. Därefter rotteras överkroppen samtidigt som man rätar upp kroppen, och kastar iväg redskapet bakåt med sträckta armar.

Försvängar och utkast tränas lämpligen med längre redskap, till exempel en sopkvast, en boll i en påse eller en mjuk slägga.

Ett första steg att träna släggkastningens rotationer är att lära sig fotarbetet och kasta med ett varvs rotation, där försväng, rotation och utkast sätts ihop till en kontinuerlig rörelse.

Fotarbetet i rotationen sker i följande ordning: Rotation på vänster häl, tryck ifrån med höger fotblad, rulla över till vänster framfot, lyft över/runt höger fot med knälyft, och fullborda rotationen med att sätta ner höger fot igen. Rotation på häl respektive tå ska vara ungefär ett halvt varv var, 180 grader. Höger och vänster knä vrids samtidigt.

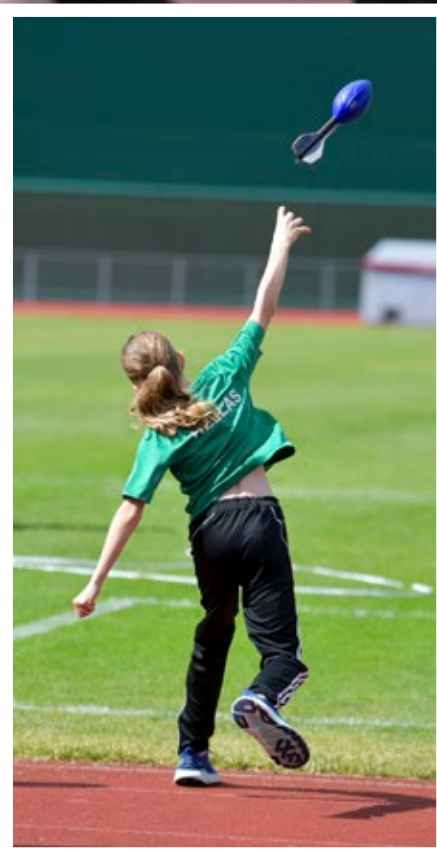
Höger knä ska inte sträckas från 0-90 grader.



Styrkan i friidrott är att det finns så många grenar med sina olikheter. Därför är det också viktigt att ledarna vågar vara olika, att du utgår från dig själv och den du är.

Tänk på att göra flera alternativ med olika svårighetsgrader av samma övning. Då kan barnen själv välja sin nivå. Och låt barnen vara med att skapa de olika nivåerna. De har oftast god fantasi och insikt om vad som är roligt och lagom svårt. Det skapar dessutom delaktighet och engagemang."

**Karin Olsson Westergren,
fd landslagsledare
Svensk Friidrott**



Spjut

Teknikbeskrivning

Utgångsläge med armen utsträckt bakåt och två fingrar bakom spjutets lindning. Kasta spjutet över axeln genom att först dra armbågen över (inte utanför) axeln och därefter fullfölja kastet med handen långt framför kroppen.




Övningar

Börja gärna med att varje barn får känna sig fram till vilket grepp de vill använda. Man håller alltid två fingrar bakom spjutets lindning för att kunna "dra" iväg spjutet, men det är individuellt om man väljer pekfinger-tumme, långfinger-tumme eller pekfinger-långfinger.

Öva ansatslöpning utan att kasta. Kroppen något vriden och se till att spjutspetsen är nära kinden genom hela ansatsen.

Tävlingsmoment - alla kastgrenar

- Kasta/stöt så långt som möjligt. Längsta kastet/stöten vinner.
- Sikta på en punkt, en linje, en rockring etc. Närmast vinner.
- Kasta eller stöt så rakt som möjligt. Närmast mittlinjen vinner.
- Markera poängzoner i kastsektorn. Samla poäng individuellt eller i lag.

A female athlete in a blue and yellow uniform is captured in mid-air during a long jump. She is wearing a yellow headband, black goggles, and black athletic shoes. Her body is horizontal, with her arms extended forward and her legs bent at the knees. The background shows a large stadium with tiered seating, mostly empty, and a red and white barrier in the foreground. The overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor daytime event.

**Vissa ledare
kommer möta barn
med olika typer av
funktionsvariation – vad är
ditt bästa tips för dessa ledare?**

*Behandla dem som alla andra och
individanpassa, men det gör man ju
ändå med alla, oavsett funktions-
variation eller inte. Våga fråga
och prata om deras
funktionsvariationer.*

Magnus Olsson



Lekar

Lek har stor betydelse för barns utveckling och är därför en viktig del av fröidrottsskolan. Genom att leka olika typer av rörelselekar utvecklar barn och ungdomar sin rörlighet, balans, koordination och styrka. I samarbetslekar utvecklas även barnens sociala förmåga. Se till att leken blir ett centralt inslag i fröidrottsskolan varje dag!

Nedan har vi listat ett antal exempel lekar som fungerar utmärkt att genomföra i en fröidrottsskola. Som ledare kan du givetvis också låta barnen själva dela med sig av sina roligaste lekar.

Namnlekar

Favoritlek. Hela gruppen sitter i en ring där alla i tur och ordning, ska säga sitt namn och någon favoritsak. Det kan vara favoritmat, djur, aktivitet osv, ledaren bestämmer dagens tema. För de lite äldre barnen kan man avancera leken genom att "favoriten" måste börja på samma bokstav som barnens egna namn.

Heja-lek. Alla står på ett led med delade ben. Den som står sist säger sitt namn högt och tydligt "Linus". Sedan kryper han framåt mellan kompisarnas ben medan alla andra ropar "Heja Linus, Heja Linus" tills han kommer längst fram. (Leken kan varieras med olika typer av hinder som man kryper igenom, hoppar över etc.)

Namn-situps. Alla ligger i en stor ring på rygg med böjda ben. Någon i ringen gör en situp och säger "Hej, jag heter Pia". Sedan lägger hon sig ned. Gruppen gör en situp och säger "Hej Pia". Leken fortsätter tills alla har sagt sitt namn och förhoppningsvis gjort många situps. (Leken kan varieras med andra styrkeövningar.)

Hälsningskull. Leken börjar med att en utses till kullare och jagar de andra inom ett begränsat område. Den som blir kullad ställer sig med högerhanden framför sig (som om hen skulle skaka hand). Den kullade blir fri när någon annan kommer fram, skakar hand och presenterar sig "Hej, jag heter Lina" och den kullade svarar med sitt namn "Hej, jag heter Johan".

Stafetter

Rulla medicinboll eller hoppa bock-stafett.

Material som behövs: Medicinbollar, en per lag

Lagen ställer upp på led, bredbent, skickar medicinbollen bakåt mellan benen. När sista personen i ledet får bollen springer den längst fram o.s.v. När hela laget passerat en bestämd mållinje är leken slut.

Alternativ 2: Lagen ställer upp på led med ca 1 meter mellan varje person. Ärtpåsen ska vandra mellan allas ben från personen som står längst fram till personen längst bak. Siste man tar ärtpåsen och hoppar bock över alla lagmedlemmar till början av ledet, sedan skickar den personen ärtpåsen bakåt i ledet mellan allas ben igen o.s.v. Leken är klar när alla har gjort en gång.

Kurirstafett

Material som behövs: Koner och stafettpinnar (eller något annat att växla med)

Dela in barnen i lag. Varje lag delar sedan upp sig i två grupper som placerar sig i varsitt led bakom konerna mitt emot varandra. Person 1 i varje lag springer över till andra sidan och växlar till person 2, som i sin tur springer tillbaka och lämnar över till person 3 o.s.v. När hela laget sprungit klart sätter man sig ned.

Tips: Använd ärtpåsar som stafettpinne. På första sträckan ska barnen ha ärtpåsen på huvudet, andra gången de springer mellan knäna o.s.v.

Banan runt-stafett

Material som behövs: Koner och stafettpinnar

I denna stafett utnyttjar man hela varvet på löparbanan. Ett antal koner placeras ut med jämna mellanrum, antalet koner beror på hur långa sträckor man vill ha och hur många man är i varje lag. Dela in barnen i lag och placera en person från varje lag vid varje växlingskon, utom vid start/mål där det behövs två från varje lag. Stafetten är slut när varje person är tillbaka på "sin" startplats, d.v.s. efter ett antal varvs löpning.

Skidskyttestafett

Material som behövs: Koner, ärtpåsar, rockringar

Dela in gruppen i olika lag, minst tre personer i varje. Lagen ställer upp bakom varsin kon och den första i varje led börjar springa en utsatt runda. Mitt på rundan ligger skyttearenan som består av att man ska sikta rätt med ärtpåsar i en rockring. Det finns en rockring för varje lag och man ska kasta 3 ärtpåsar var. För varje gång man missar får man springa en bonusrunda. Sedan springer man vidare och växlar till nästa person.

Monicas stafett

Material som behövs: Många koner, små saker att lägga under konerna (t.ex. band, bollar, ärtpåsar) – lika många av varje sort, minst tre av varje

Man ställer ut en massa koner och lägger saker under. Varje lag ska samla på en av sakerna som ligger under konerna. (Ett lag samlar bollar, ett samlar band o.s.v.) Den första personen i varje lag springer fram till en kon och lyfter på den. Om det egna lagets sak ligger där tar man med sig den, springer tillbaka till laget och växlar till nästa. Om det är tomt under konen eller om ett annat lags sak ligger där ställer man tillbaka konen, springer tillbaka och växlar till nästa.

Kaststafett med hinder

Material som behövs: Ärtpåsar (en per lag), hink, olika hinder, t.ex. häckar, koner, plintar, rockringar

Bygg upp en rolig och varierad hinderbana. Målet ska vara en hink. Man börjar med att kasta ärtpåsen, sedan springer man hinderbanan fram till den plats där ärtpåsen landat, kastar vidare, springer vidare genom hinderbanan o.s.v. tills man träffar hinken. Därefter tar man upp ärtpåsen och springer tillbaka till starten och växlar.

Lagspel

Kastbrännboll

Material som behövs: Något att kasta (skumgummiboll, tennisboll, frisbee, ärtpåsar etc.), koner, brännplatta

Variant 1 (med skumgummiboll, utan brännplatta): En i innelaget kastar ut bollen och börjar springa runt banan. En av de andra i innelaget ska befinna sig i området mellan konerna tillsammans med utelaget. Utelaget ska försöka träffa barnet i mitten med bollen. Om den som springer hinner runt hela banan innan den i mitten blivit träffad får innelaget 1 poäng.

Variant 2 (med valfritt kastredskap): Som vanliga brännbollsregler men utelaget måste skicka bollen genom hela laget innan den kastas till brännaren.

Variant 3 (med valfritt kastredskap): Som vanliga brännbollsregler men löpbanan förses med enklare hinder, t.ex. små häckar att springa över eller hopprep att hoppa med.

Doppboll

Material som behövs: Skumgummiboll, band

Barnen delas upp i två lag och det ena laget får band. Det gäller att behålla bollen i laget. Varje person som får bollen måste stå still och doppa den i marken innan man passar vidare. Det andra laget ska försöka bryta passningarna.

Man kan spela doppboll på åtminstone tre olika sätt:

1. Som uppvärmningslek utan poängräkning – målet är att bli varm och ha roligt
2. Det lag som först passat bollen till alla i laget utan att motståndarna brutit någon passning vinner
3. Räkna antal mål (doppa bollen på plint, träffa korg eller hink) – flest mål vinner

Vända konen

Material som behövs: Många koner

Sprid ut ett stort antal koner på en begränsad yta. När leken börjar ska hälften av konerna stå upp och hälften ligga ned. Dela in gruppen i två lag som får varsin uppgift, det ena att ställa upp koner, det andra att välta omkull koner. De börjar på varsin sida av fältet och släpps sedan lösa för att utföra sin uppgift. När tiden är ute (efter 2 minuter) har det lag vunnit som lyckats bäst med sin uppgift. I andra omgången byter lagen uppgift med varandra.



Andra kull-lekar

Pepparkakskull

Material som behövs: Fyra koner för att avgränsa området

Barnen paras ihop 2 och 2 i armkrok. Sedan sprider de ut sig, antingen i en ring eller huller om buller inom området. Ett av paren splittras och ett av dessa barn blir tagare medan den andra blir jagad. Den jagades uppgift är att försöka undvika att bli tagen genom att springa ifrån tagaren eller genom att kroka fast sig vid ett av paren. Den andra personen i paret krokas då loss och blir jagad. Om den jagade blir tagen byts rollerna så att tagaren blir jagad.

Under hökens vida vingar

Material som behövs: Fyra koner för att avgränsa området

Ett barn utses till hök (kullare) och står i mitten med ryggen vänd mot de andra barnen. De som inte är tagare ska ta sig från ena sidan av området till andra utan att bli tagna. Tagaren skriker "Under hökens vida vingar". De andra svarar "Vilken färg?". Tagaren väljer en färg. Alla som har den färgen på sig är fria och kan i lugn och ro gå över till andra sidan. Resten kan bli tagna. Den som är sist kvar vinner och får börja nästa omgång som hök.

Tips: Var tydlig med reglerna - är det endast kläder som räknas eller är det även hårfärg, skor osv som gäller.

Plåsterleken

Material som behövs: Fyra koner för att avgränsa området

En utses till tagare och ska jaga de andra inom området. När man blir tagen ska man lägga sin hand som ett plåster på den kroppsdel som blev kullad. När man blivit tagen två gånger springer man med båda händerna som plåster. Tredje gången man blir tagen har man slut på plåster och då får man gå till ledaren som ger ett uppdrag (t ex 5 upphopp). Sedan är man fri och får springa vidare utan plåster igen.

Killerboll

Material som behövs: Skumgummiboll, fyra koner för att avgränsa området

Vem som helst får plocka upp bollen och försöka pricka de andra. Den som blir träffad får gå och sätta sig. När den person som träffat mig i sin tur blir träffad blir jag fri igen. Händerna är fria och om någon tar lyra blir den som kastade tagen.

Springlekar

Fruksallad - med hinderbana

Material som behövs: Häckar, rockringar, mattor m.m.

Ställ ut redskap i en hinderbana. Dela in barnen i jämna lag och låt dem själva bestämma vilket fruktnamn deras lag ska ha. När laget hör sin frukt bli uppropad springer laget ett varv i hinderbanan. När "fruksallad" ropas upp ska alla lag springa ett varv.

Alla vinner

Material som behövs: Stafettpinne eller ett band och två koner

Delat in barnen i två lag som ställer upp på varsitt led mitt emot varandra. Mitt emellan lagen ligger stafettpinne/band. När ledaren ger startsignal springer den första i varje led in till mitten. Den som plockar upp föremålet ska sedan försöka ta sig tillbaka till sitt lag utan att bli kullad. Den som förlorar (antingen blir kullad när man har tagit föremålet eller inte lyckas kulla när den andra har tagit föremålet) byter lag. Leken är slut när alla är på samma sida.



Ta bandet

Material som behövs: Många tygband

Dela upp gruppen i två lag, lika många på varje sida. Varje person får en siffra (en person i varje lag får siffran 1, en i varje lag siffran 2 o.s.v.) Ledaren ställer sig ca 40 meter från lagen. När ledaren ropar en siffra springer personerna med det numret och tar bandet som ledaren håller i. När banden är slut vinner det lag som har flest. (Under lekens gång kan man byta siffra så att man inte får springa mot samma motståndare varje gång.)

Följ John

Alla springer på ett led. Den som är först bestämmer vart, hur och hur fort man ska springa och övriga följer efter. Byt "John" så att alla får prova på att leda gruppen en stund.

Svanskull

Material som behövs: Band i olika färger

Alla tilldelas en svans i form av ett band som man fäster i byxlinningen. Man ska sedan ta de andras svansar. Den som blir av med sin svans får en ny av ledaren när man har gjort ett uppdrag/styrkeövning.

Superstationslek

Material som behövs: Låga häckar, rockringar, koner

Gör en varvbana där barnen får springa över låga häckar, springa i rockringar med en fot i varje ring och springa slalom mellan koner. Sprid ut banan över en stor yta på gräsmattan så kan många barn springa banan samtidigt. (Det går naturligtvis också bra att utforma denna lek som en stafett.)

Ping och pong

Gruppen delas in i två grupper, "ping" och "pong". Pongarna lägger sig på mage på ena sidan av mittlinjen, pingarna på andra sidan. De ska precis nå varandra med fingertopparna när de sträcker ut händerna framför sig. När ledaren ropar "ping" ska alla pingar springa framåt och försöka ta pongarna, som ska vända och försöka nå sitt mål innan de blir fångade. De som blir fångade byter lag och så fortsätter leken tills det ena laget "tar slut".

Hopplekar

Längdhopsstafett

Material som behövs: Två startlinjer

Varje individ hoppar ett stående längdhopp varsin gång. Först hoppar ettan i varje lag från startlinjen, därefter hoppar tvåan i varje lag från ettans landningsplats o.s.v. När alla hoppat en gång vinner det lag som kommit längst. Om lagen är ojäma kan man vända och hoppa tillbaka mot startlinjen. Vinnare blir då inte det lag som kommit längst utan de som kommer närmast startplatsen när alla hoppat åt båda hållen.

Hoppbanor

Material som behövs: Småhäckar, rockringar, hopprep m.m.

Bygg banor med olika hoppmoment, t.ex. enbenshopp, jämfotahopp över småhäckar, hopp i rockringar, hopprepshopp, zick-zackhopp över linjer, grodhopp m.m. (Det måste inte vara bara hoppövningar, kan vara styrkeövningar, kullerbyttor eller liknande också.) Kan genomföras som parövning där den ena vilar medan den andra hoppar.

Stillastående hopp – längre och längre

Material som behövs: En hoppgrop, kratta

Man startar vid gropens början. Den första personen hoppar jämfota ner i gropen och ställer sig sedan sist i ledet. Den andra personen hoppar också från gropens början, ska hoppa lite längre men ändå landa i föregående fotspår. Sen fortsätter person 3, 4, 5 o s v på samma sätt tills man inte kommer längre.

Kastlekar

Målvaktsskytte

Material som behövs: Ett fotbollsmål, hopprep, rockringar, mjuka bollar

Man hänger upp lika många rockringar som det finns lag i leken i hopprep från ribban på ett fotbollsmål. Lagen siktar mot varsin rockring och det lag som träffar flest gånger vinner.

Prickskytt

Material som behövs: Två startlinjer, 6-10 rockringar, två kastredskap (bollar, vissel-spjut, kulor, mjuka diskusar etc.), papper och penna

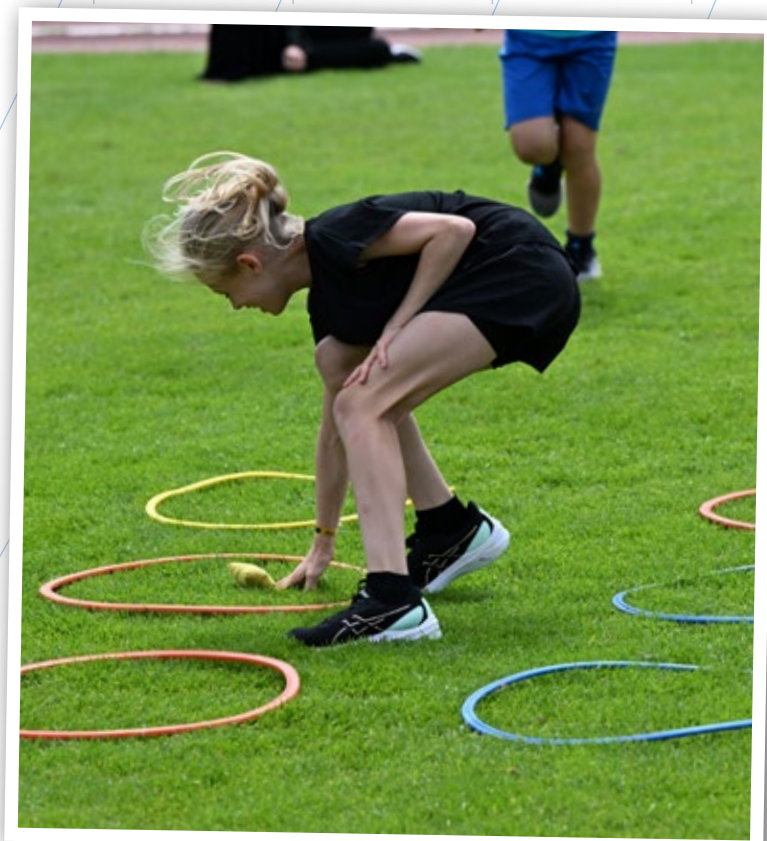
Lägg ut rockringarna på olika avstånd. Den ring som är närmast startlinjen ger 1 poäng, nästa ger 2 o s v. Dela gruppen i två lag som ska stöta/kasta och samla poäng genom att träffa i rockringarna med redskapen. Flest poäng vinner.

Höjdkastning

Material som behövs: Lätta kulor, höjdhopsställning och ribba

Ställ upp en höjdhopsställning och lägg upp en ribba på passande höjd. Placera barnen på lagom avstånd och dela ut kulorna. Barnen ska stöta kulorna över ribban, på så vis lär de sig att få höjd på stöten.

Tänk på säkerheten!



Ner med konerna

Material som behövs: Koner, ärtpåsar, rockringar

Dela in gruppen i två eller flera lag. Lägg upp lika många rockringar som det finns barn i varje lag och lägg ett antal ärtpåsar i varje rockring. Ställ upp många koner en bit ifrån rockringarna. Ställ deltagarna i ett lag i rockringarna och ta tid på hur lång tid det tar för laget att välta alla koner. Snabbast vinner!

Ärtpåsestafett

Material som behövs: Ärtpåsar, en per lag

Dela upp barnen i två eller fler lag, ca 5-10 personer per lag. Varje lag står på led vid en startlinje. Första personen i varje lag kastar ärtpåsen så långt den kan. Person nummer 2 kastar vidare från den plats där ärtpåsen landade o.s.v. Det lag som kommit längst när alla har kastat vinner. Om lagen är ojämnta kan man vända och kasta tillbaka mot startlinjen. Vinnare blir då inte den som kommit längst utan den som kommer närmast startplatsen när alla kastat åt båda hållen. Tänk på säkerheten!

Kluriga lekar

Fräidrottens frågesport

Dela upp gruppen i mindre grupper, dela ut papper och penna till varje grupp alternativt att du som ledare antecknar varje lags svar. Ställ frågor om grenar ni hunnit göra under veckan, fräidrottstermer ni kanske lärt dem eller kanske hur gamla de tror att ni ledare är?

Knuten

Stå i en stor ring. Blunda, sträck fram händerna, gå in mot mitten av ringen och ta tag i två andra personers händer. Öppna ögonen och försök ta er ur knuten som bildats utan att släppa varandras händer.

Kropp och knapp

Dela in i grupper med 3-5 barn. Ledaren ropar ut det antal händer och fötter gruppen får ha i marken samtidigt, ex. 4 fötter och 6 händer. Grupperna ska så snabbt som möjligt hitta på en lösning!

Samarbetsboll

Material som behövs: Medicinboll eller skumgummiboll, kon

En parlek för att öva upp koncentration och samarbete. Man ska klämma fast medicinbollen hand mot hand, mage mot mage, rygg mot rygg eller liknande och gå runt en bana, runt en kon o s v.

Ställ upp på led

Ledaren ger instruktioner och gruppen ska så snabbt som möjligt ställa sig på led i rätt ordning.

- Skostorlek, från liten till stor
- Födelsedag, från januari till december
- Kroppslängd, från kort till lång
- Förnamn i bokstavsordning, från A till Ö
- Adress i bokstavsordning, från A till Ö

Med äldre barn kan man göra leken lite svårare genom att inte låta deltagarna prata med varandra, utan istället använda teckenspråk. Självklart kan man göra leken med flera grupper samtidigt där det lag som först ställer upp i rätt ordning vinner en poäng.



SVENSK FRIIDROTT

c/o Bauhaus Sickla, Sickla Allé 2-4, 131 65 Nacka • info@friidrott.se

www.friidrott.se