



Parafriidrott

Ledarhäfte med övningsbank



SVENSK FRIIDROTT



Parafriidrott Ledarhäfte med övningsbank

© 2024 Svensk Friidrott
Illustrationer: Sanna Morén
Text: Marcus Kax Fromholz
Formgivning: Blyh Media
Tryck: Reklamshopen i Falkenberg AB

Inledning

I detta häfte har vi samlat en kort introduktion till begreppet funktionsnedsättning, friidrottens klasser, och en del tips på övningar som förhoppningsvis gör att ni snabbt och enkelt kan komma igång med er träning. Redan nu är det viktigt att vi betonar att övningarna i vissa fall inte har utförliga instruktioner och ibland innehåller material som ni kanske saknar eller som inte fungerar för era aktiva, se det som en möjlighet att anpassa övningarna och göra dem till era egna. Tanken är att övningsbanken ska vara ett stöd, inte ett facit.

Benämningar av personer med funktionsnedsättningar har genom åren varierat. Idag används främst begreppet funktionsnedsättning, men andra begrepp som bland annat funktionsvariation används mer och mer. Svenska Paraspportförbundet och RF-SISU använder begreppet funktionsnedsättning och ser det som viktigt att alltid tänka på personen bakom en sådan benämning. På engelska kallas detta förhållningssätt People First. Det handlar om att se och prata om varje person med en funktionsnedsättning, till skillnad från att prata om "dem" som en homogen grupp med samma behov, förmågor och förutsättningar.

Med People First säger vi att en person har en funktionsnedsättning, till exempel kan vi prata om en idrottare med synnedsättning. Inte "en synskadad idrottare" eller "en funktionsnedsatt idrottare". En enkel regel är att tänka att en person kan ha, men inte vara.

Sammanfattningsvis handlar det om att möta varje individ för den hen är; prata med och möt människan, inte funktionsnedsättningen. Funktionsnedsättningen kommer du tillsammans med personen i fråga bemöta genom att utforma och anpassa era träningar och tävlingar.





Klasser/grupper

Svenska Friidrottsförbundet bedriver genom sina medlemsföreningar idrott för personer med funktionsnedsättningar inom följande grupper/klasser:

Intellektuell funktionsnedsättning

En intellektuell funktionsnedsättning innebär vissa svårigheter att förstå och lära sig. Praktiskt sett är det väldigt individuellt gällande vilka grenar och hur de kan genomföras för en person med en intellektuell funktionsnedsättning. Ta reda på hur du på bästa sätt kommunicerar och lär ut till dina utövare med en intellektuell funktionsnedsättning.

Rörelsenedsättning

Det finns många typer av rörelsenedsättningar. En del orsakas av olyckor eller sjukdomar medan andra är medfödda. Typ av rörelsenedsättning kan påverka vilka grenar som fungerar bäst för personen att utöva.

Synnedsättning

Synnedsättningar har stor variation. Förutsättningar och behov hos personer med synnedsättning varierar även de väldigt mycket. Det handlar om allt från synsvaghet till blindhet. Utgå från individen och sätt tillsammans ramarna för vilka grenar som ska köras och hur.

Tränartips

Bemötande och kommunikation är nycklarna till ett framgångsrikt ledarskap. Att hela tiden välja rätt övning är mindre viktigt om du och dina utövare har en god kommunikation byggd på tillit. Det är väldigt viktigt att du som läser detta och använder dig av övningarna i detta häfte förstår att det är helt fritt att anpassa övningarna utifrån utövarnas och dina förutsättningar – ibland kanske det funkar bäst att göra en och samma övning en hel träning, nästa gång vill utövarna välja övning, och en annan gång behöver ni dela upp gruppen för att kunna nivåanpassa en övning. Se alltså detta häfte som ett riktmärke och stöd i din planering; vill du lägga till, ändra, eller ta bort ett moment eller ett redskap ur en övning, gör det!

Som komplement till detta häfte kan du och din förening med fördel också använda er av häftet som heter "Uppstart av Parafriidrott". Kontakta Svensk Friidrott så får ni det.

Övningsbank

Basgrenar att bygga era träningar kring:

VIKTIGT!

Tänk på att variera och anpassa grenarna efter individens förutsättningar, nivå och önskemål. Ha de tre klasserna av funktionsnedsättningar i åtanke men utgå från dialogen med utövaren. Sätt att anpassa grenarna på kan vara att byta ut föremål som kastas, hinder som hoppas över, samt längd och/eller bana som ska löpas.

Här nedanför följer nu en rad modifierade tävlingsformer med tillhörande övningar. Materialet baseras på det som är framtaget för rörelsesatsningen i skolan, men se det som ett komplement för att göra era träningar varierade och ett sätt för er att hitta nya roliga moment.

Övningarna i häftet riktar sig främst till barn under 12 år men går givetvis att använda som de är eller anpassas för äldre utövare. För fler övningar besök Svenska Friidrottsförbundets hemsida via QR-länken:



Kast

Hopp

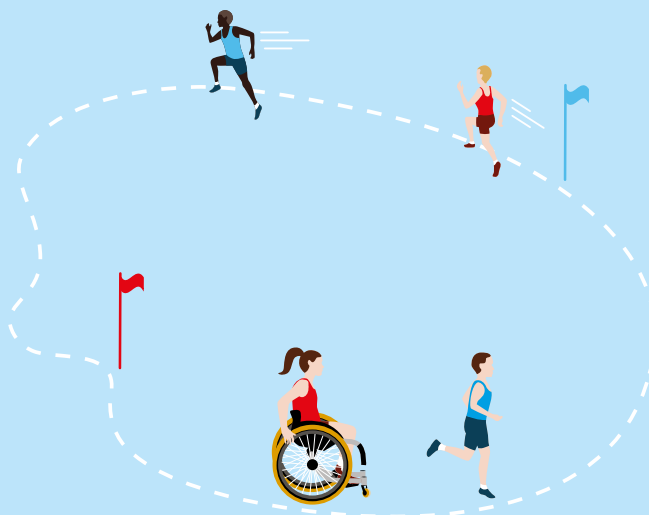
Löpning

ÖVNING 1

Laglöpning i varvbana

Mål med övningen:

Att kunna kontrollera sin egen hastighet.



Upplägg

På en sträcka 100-200 m ska deltagaren kunna hålla en varierad hastighet. Vilken hastighet deltagaren ska försöka hålla bestäms av ledaren. Att hålla "normalfart" blir första övningen.

Nybörjarens beteende

Nybörjare kommer ha svårt att följa instruktionerna och hålla den hastighet som de blir instruerade att hålla.

Instruktioner till deltagarna

- Ändra hastigheten gradvis
- Anpassa andningen och andas "naturligt"

Håll koll på

- Att de lyssnar på instruktionerna
- Att andningen inte är för ansträngd

Utveckla övningen

- Håll olika hastighet i olika delar av banan
- Variera distanserna
- Genomför övningen tillsammans med andra (parstafett exempelvis)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

- En säker bana
- Hastighet anpassa efter deltagarnas kapacitet
- Låt inte övningen pågå för länge

Utrustning

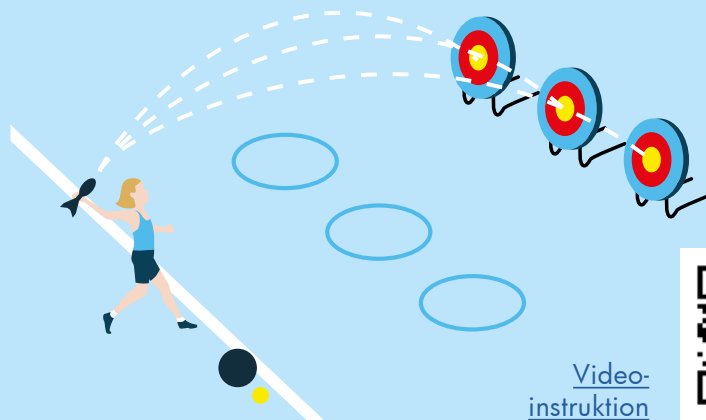
- Banmarkeringar
- En visselpipa eller annat som kan signalera start

ÖVNING 2

Spjutkastning

Mål med övningen

Kunna kasta olika föremål på varierande målzoner



[Videoinstruktion](#)



Upplägg

Med kort ansats ska deltagaren kasta olika föremål mot ett specifikt mål, detta upprepas tre gånger. Alternativt två är att deltagaren kastar tre liknande föremål på tre olika mål (varje objekt bör väga max 500g).

Nybörjarens beteende

Nybörjare har svårt att anpassa sitt kast efter nya förutsättningar (kastredskap, avstånd) och det leder till brist på precision.

Instruktioner till deltagarna

- Behåll kroppens form
- Fortsätt stå vänd i kastriktningen med blicken på målet

Håll koll på

- Är de vända i kastets riktning
- De ska inte stanna upp innan kastet
- De ska fortsätta framåt efter kastet

Utveckla övningen

- Variera kasttekniken
- Variera måltavlorna
- Gör olika kombinationer
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

- Använd lämpliga objekt att kasta
- Organisera gruppen
- Organisera hur övningen genomförs
- Platt underlag

Utrustning

- Olika objekt att kasta
- Måltavlor

ÖVNING 3

Kast från knästående



Mål med övningen

Prova på olika kast från sittande eller knästående

Upplägg

Börja på knä och genomför ett antal kast med olika föremål. Kasta först från vänster axel, sedan höger, från bröstet, från en roterande rörelse från höger till vänster med sträckt arm (variera föremålen beroende på kast, men vikten bör alltid vara max 1 kg).

Nybörjarens beteende

Nybörjare har svårt för att använda lår och höft för att få kraft i kastet.

Instruktioner till deltagarna

- Lås höfterna
- Få till accelerationen genom att ta sats snett bakifrån och rör dig framåt

Håll koll på

- Tappa inte hållningen
- Överkroppen ska följa med kastet
- Kastet ska gå uppåt

Utveckla övningen

- Variera kastobjekt (form och vikt)
- Variera greppet
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

- Mjukt underlag för knäna
- Lämpliga objekt att kasta

Utrustning

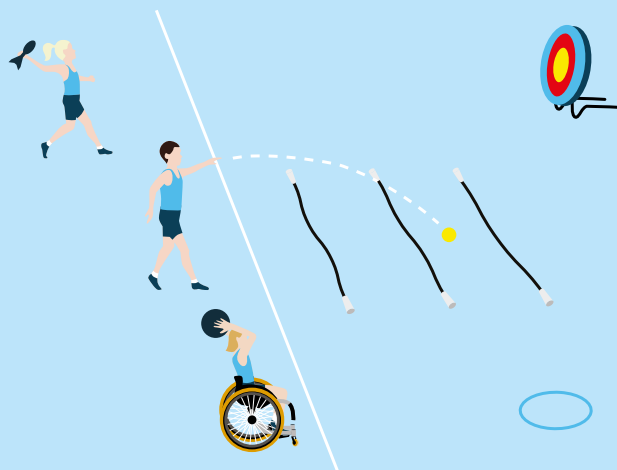
- Olika saker att kasta
- En måltavla

ÖVNING 4

Prickkastning

Mål med övningen

Förbättra precision och jämnhet i kasten



Upplägg

Alla typer av kastövningar är bra övningar. Att variera och repetera övningarna krävs för att göra framsteg.

Nybörjarens beteende

Nybörjare har svårt att hålla kroppen i rätt position och kontrollera sina muskler.

Instruktioner till deltagarna

- Kontrollera kroppens stabilitet

Håll koll på

- Precision i kaströrelsen
- Att kroppen förblir rak efter att kastet genomförts

Utveckla övningen

- Variera redskap
- Olika placering av mål högt, lågt
- Variera kastobjekt
- Variera målen
- Variera kastteknik
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

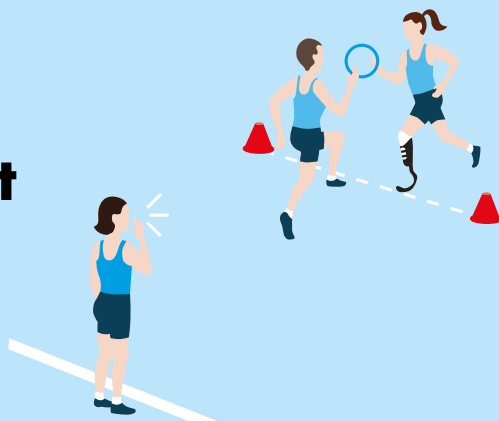
- Håll alla deltagare under uppsikt
- Använd lämpliga kastobjekt

Utrustning

- Olika kastobjekt
- Olika mål

ÖVNING 5

Sprint-/Häckstafett



Mål med övningen

Att behärska växlingen och reagera på startsignal

Upplägg

Två deltagare ställer upp mitt emot varandra med ett avstånd på 10 meter mellan sig. De passerar varandra springandes och lämnar över stafettpinnen utan att slå av på hastigheten.

Nybörjarens beteende

Nybörjare kommer ha svårt att bestämma vilken hand som ska ta emot stafettpinnen. De placerar sig ofta i vägen för den de ska möta.

Instruktioner till deltagarna

- Spring olika vägar, på stafettpinnens sida
- Justera armen för att ta emot pinnen

Håll koll på

- Att de inte tappar stafettpinnen
- Att ingen av löparna saktar ned

Utveckla övningen

- Testa att byta hand vid växling
- Öka hastigheten
- Variera objekt att växla med
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment individuellt eller i grupp

Säkerhetsaspekter

- Håll alla deltagare under uppsikt
- Tydligt markerade banor

Utrustning

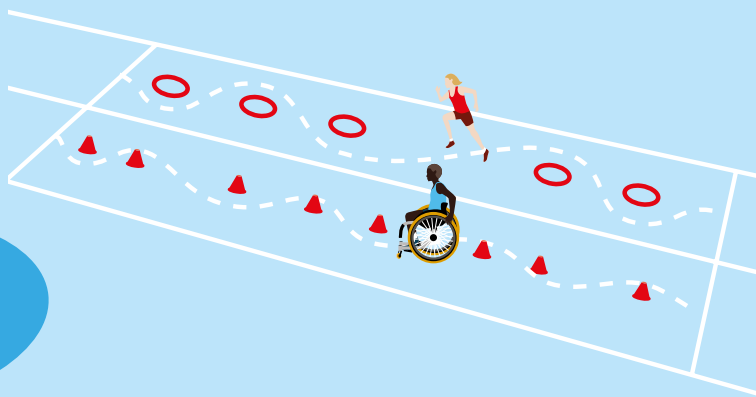
- Banmarkeringar
- Stafettpinnar

ÖVNING 6

Formel 1-stafett

Mål med övningen

Klara av ett lopp med slalom



Upplägg

Genomför ett lopp med olika markeringar för slalom. Avståndet mellan varje slalommarkering varierar beroende på deltagarnas erfarenhet och banans kurvor.

Nybjörjarens beteende

Nybjörjare saktar ofta ned hastigheten för att klara av slalomrörelsen (kroppen vriden åt fel håll, deltagaren är inte längre vänd i loppets riktning).

Instruktioner till deltagarna

- Att röra sig så naturligt som möjligt
- Fortsätt vara vänd i loppets riktning

Håll koll på

- Följs instruktionerna
- Kroppen vänd i loppets riktning
- Har deltagaren korrekt teknik
- Att deltagarna ökar på farten (så snart de klarar av slalom i lugnt tempo)

Utveckla övningen

- Variera loppet
- Variera banans underlag (platt, brant osv)
- Variera hastigheten
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment (t ex stafett)

Säkerhetsaspekter

- Säker bana
- Håll alla deltagare under uppsikt

Utrustning

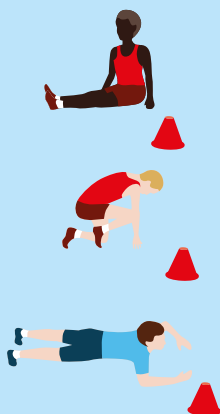
- Markeringar

ÖVNING 7

Formel 1-stafett

Mål medövningen

Testa olika startpositioner



[Videoinstruktion](#)



Upplägg

Denna övning kallas för reaktionsstarter. Precis som namnet antyder handlar det om att reagera snabbt. Utifrån olika startpositioner ska deltagaren reagera på startsignal och ta sig från en markering till en annan.

Nybjörjarens beteende

Nybjörjare kommer att resa sig upp till stående innan de börjar springa.

Instruktioner till deltagarna

- Ta ordentligt med hjälp av benen i starten
- Dra nytta av kroppens obalans i starten för att få upp hastigheten

Håll koll på

- Det är lätt att tappa stabiliteten i överkroppen i starten
- Används armarna för att få en bättre start

Utveckla övningen

- Variera startpositionerna
- Ta tid på ett 10 meterslopp
- Sätt utmaningar för deltagarna
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

- Halkfritt och mjukt underlag
- Håll alla deltagare under uppsikt

Utrustning

- Banmarkeringar
- Tidtagarur

ÖVNING 8

Jämfotahopp



Mål med övningen

Prova på låga hopp och lära sig landa mjukt

Upplägg

Från en låda eller liknande som passar för barn (inte mer än 20 cm högt) hoppa ned och landa med båda fötterna i marken.

Nybörjarens beteende

Nybörjare tittar ofta på sina fötter vid landning, och har ofta dålig position, benen fångar inte upp stöten.

Instruktioner till deltagarna

- Landningen ska vara så ljudlös som möjlig
- Håll överkroppen rak

Håll koll på

- Landning på båda fötterna samtidigt
- Landning med böjda ben
- Rak överkropp

Utveckla övningen

- Landa på specifika platser
- Sätt ihop flera hopp till en kombination
- Hoppa och håll i ett objekt (boll, kort etc)
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

- Mjukt underlag
- Stabil struktur på det man hoppar från
- Lämplig höjd

Utrustning

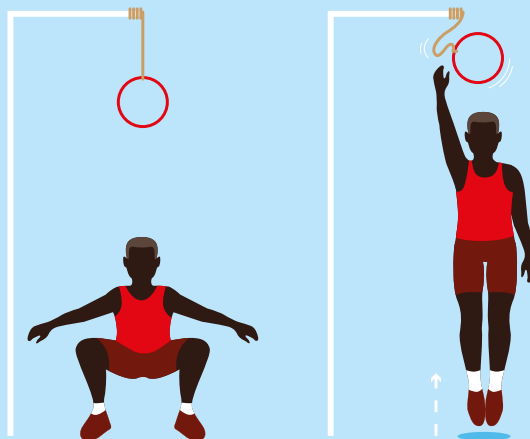
- Något att hoppa från
- Mattor om det behövs

ÖVNING 9

Jämfotahopp

Mål med övningen

Att förbättra kraften från benen i upphoppet



Upplägg

Låt barnen hoppa jämfota med böjda ben och nudda någonting ovanför deras huvuden.

Nybörjarens beteende

Nybörjare har svårt att använda benens styrka för uppgiftens syfte.

Instruktioner till deltagarna

- Ta kraft med hela benen och lyft upp på tå
- Fortsätt rörelsen med armarna
- Titta framåt när du hoppar

Håll koll på

- Landning med sträckta vrist
- När fötterna lämnar marken ska kroppen vara rak

Utveckla övningen

- Nudda målet med höger och vänster hand
- Gör flera hopp i följd
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter

- Platt och mjukt underlag
- Säkra mål

Utrustning

- Måltavlor

ÖVNING 10

Längdhopp

Mål med övningen

Att använda armarna på ett effektivt sätt i hoppet



Upplägg:

Utför olika hopp/stegsekvenser, försök att koordinera armrörelserna på olika sätt (samtidigt, synkroniserat, alternera)

Nyborjarens beteende:

Nyborjare har svårt att koordinera armrörelserna med sina steg. Deras armar används mer till balans än till hastighet.

Instruktioner till deltagarna:

- Börja med ett litet område
- Axlar och armar ska vara avslappnade

Håll koll på:

- Att de kan genomföra övningen
- Balansen i hoppet
- Samma kraft i båda armarna

Utveckla övningen:

- Variera banan
- Variera ansatsen
- Sammanfoga alternerande och synkroniserande övningar
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Mjukt underlag
- Lämpliga hoppområden

Utrustning:

- Banmarkeringar

ÖVNING 11

Bakåtkast med medicinboll

Mål med övningen

Att träna på koordination i ett kast



Upplägg

Deltagaren ska använda hela kroppen när de kastar bollen rakt upp i luften.

Nyborjarens beteende:

För nyborjare går kastet inte rakt upp eftersom de rör armar och överkropp för mycket.

Instruktioner till deltagarna:

- Titta på bollen efter uppkastet
- Använd hela kroppen

Håll koll på:

- Att hela kroppen används och att kraften kommer från benen
- När deltagaren släpper bollen i uppkastet ska kroppen vara rak
- Håll huvudet rakt fram (blicken riktad framåt) under hela kastet

Utveckla övningen:

- Variera höjden på kastet
- Variera vad deltagarna kastar
- Kunna fånga bollen efter uppkast
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Håll koll på deltagarna
- Lämpliga medicinbollar

Utrustning:

- Medicinbollar
- Banmarkeringar

ÖVNING 12

Diskuskastning

Mål med övningen

Att närma sig rotationskastet med en framåtrörelse



Upplägg:

Experimentera med rotationen. Använd lämpliga objekt (rockringar, pinnar etc). Placera fötterna på båda sidorna om en markering. Stå lite till höger om kastriktningen och ha kroppen riktad framåt.

Nybörjarens beteende:

Nybörjare gör ofta en framåtrörelse med axeln i kastet och glömmar bort höfterna i startpositionen.

Instruktioner till deltagarna:

- Håll kroppen rakt framåt i kastet och med blicken fäst mot målet
- Precision kommer före kraft

Håll koll på:

- Riktning på kastet
- Kontroll på armen (den som inte kastar)
- Kroppen ska vara stilla (inte dras bakåt)
- Den bakre foten ska vara aktiverad i rörelsen

Utveckla övningen:

- Flytta målet bakåt
- Kasta mot mål som placerats ut på olika avstånd
- Kasta olika typer av objekt
- Öka rotationen genom att ha ryggen mot målet i utgångsläget
- Kombinera övningen med lekfulla tävlingsmoment

Säkerhetsaspekter:

- Lämpliga objekt att kasta
- Tydliga instruktioner till gruppen

Utrustning:

- Objekt att kasta
- Måltavlor





SVENSK FRIDROTT