

15 TRÄNINGSPASS FÖR NYA BARNGRUPPER I FRIIDROTT

För tränare till barn
mellan 6 och 8 år.





Pass utomhus

Pass 1 – Sprint och höjdhopp

Pass 2 – Höjdhopp och sprint

Pass 3 – Häcklöpning och kula

Pass 4 – Terränglöpning

Pass 5 – Kula och längdhopp

Pass 6 – Längd, tresteg och spjut

Pass 7 – Löpskolning och fartlek

Pass 8 – Spjut och stavhopp

Pass 9 – Trekamp

Pass inomhus

Pass 10 – Sprint och längdhopp

Pass 11 – Häcklöpning och diskus

Pass 12 – Diskus och längdhopp

Pass 13 – Höjdhopp och häcklöpning

Pass 14 – Höjdhopp och spjut

Pass 15 – Sprint och spjut

Välkommen som barntränare!

Den här planen innehåller 15 träningspass för nya tränare med nya aktiva i åldern 6–8 år. Passen är utformade för en hösttermin och omfattar 9 pass utomhus och 6 pass inomhus.

Passen är utformade för friidrottsarena, terräng och gymnastiksal men går utmärkt att anpassa för andra ytor och lokaler. Även den föreslagna utrustningen kan bytas ut utifrån varje grupps förutsättningar. Beroende på gruppens storlek kan antalet övningar och repetitioner behöva justeras.

Varje pass är 60 minuter långt. Passen innehåller en gemensam uppvärmning och en avslutning i helgrupp. Däremellan genomförs två grenar i halvgrupp. Varje pass börjar och avslutas med en samling i helgrupp.

Planen innehåller även en trekamp som förbereder barnen för tävlingsituationen och det ges också utrymme för samtal med gruppen.

Syftet med planen är att underlätta för nya tränare, introducera friidrottens alla grenar och att bygga träningen utifrån de fem fysiska grundegenskaperna: snabbhet, styrka, koordination, rörlighet och uthållighet. Med hjälp av planen kan tränarteam komma i gång utan några egentliga förkunskaper. Passen utgår från innehållet i Svensk Friidrotts barntränarutbildning. För nya tränare blir detta en bra introduktion till tränarskapet som sedan naturligt följs upp med utbildningen *Barntränare i friidrott*.

Det här har vi som tränare med oss in i träningen:

- Vi arbetar med ledorden glädje, lekfullhet och variation
- Vi fokuserar på helhetsutförandet och inte tekniska detaljer
- Vi skapar hög aktivitetsnivå och undviker inaktivitet och köbildning
- Vi har tydliga rutiner som skapar trygghet och säkerhet
- Vi förbereder passen och dukar upp utrustning innan passet eller medan en tränarkollega har genomgång med barnen
- Vi ger korta, enkla instruktioner och fokuserar på en sak i taget
- Vi lär oss snabbt barnens namn
- Vi säkerställer att alla barn blir sedda och tilltalade varje pass

Vattenpauser

Ha en kort vattenpaus någon gång under varje pass. Låt barnen ha med sig en vattenflaska in på den yta där ni ska träna så sparar ni tid. Om barnen ska springa bort till en läktare eller ut till sina föräldrar för att hämta vatten tar det onödig tid från träningen.

Tack till Peter Wikström, Hammarby Friidrott, för värdefulla bidrag.

Pass 1 Sprint och höjdhopp

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Hinderbana

Bygg en enkel bana med den utrustning du har. Om du saknar utrustning kan du använda den miljö du har runt omkring dig. Låt barnen springa banan tre till fem varv.

- Slalom mellan koner
- Hoppa jämfota i rockringar
- Löpning med hög frekvens i liggande stege eller över små hinder
- Kryp under tre returhäckar
- Springa tillbaka

Halvgrupp 15 min: Sprint – reaktion

Ställ upp barnen i bredd på ett led framför dig. De ska alla ha näsan åt det håll de ska springa. Låt dem starta och springa i väg sitt snabbaste från

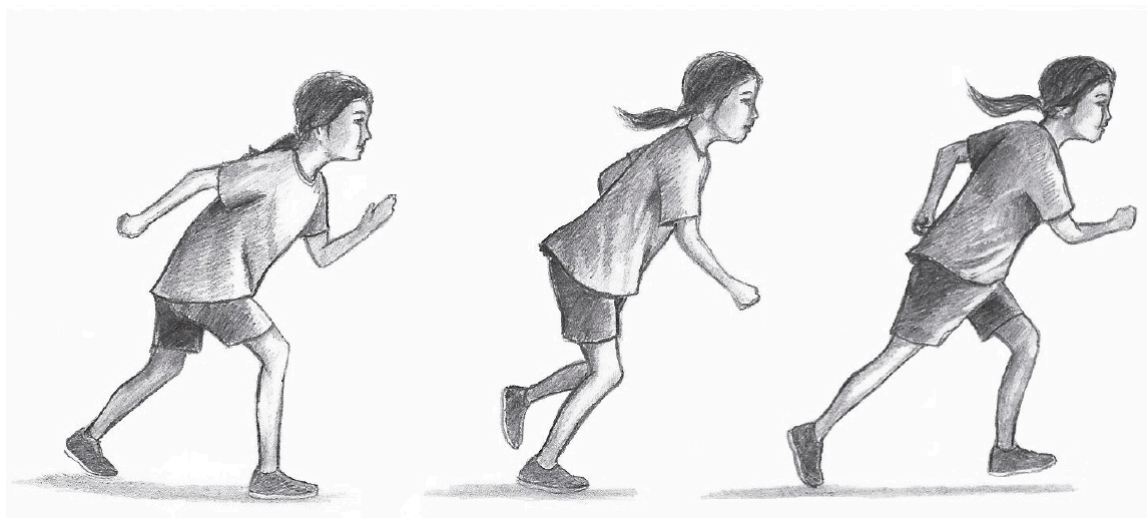
olika positioner på olika kommandon. Kommandon kan till exempel vara en klapp, djur, frukter eller färger.

- **Stående start med kommando.** Säg olika ord. När du säger ett djur ska barnen springa. Upprepa tre gånger.
- **Liggande start.** Barnen ligger på mage med blicken framåt. Stå bakom dem och klappa. De ska springa när de hör klappen.
- **Sittande start.** Barnen sitter i skräddarställning. Säg olika färger. När du säger grön ska de springa.
- **Stående felvänd start.** Barnen står i startställning åt motsatt håll de ska springa åt. Stå bakom barnen och klappa. De ska vända sig om och springa när de hör klappen.

- **Stående start med klappstart.** Stå bakom barnen och klappa. De ska springa när de hör klappen. Upprepa tre gånger.

Fokus: Att springa i väg snabbt med så snabb reaktion som möjligt.

Övningsbank: [Se stående start på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Höjdhopp

1. Fria hopp på matta. Låt barnen i tur och ordning springa mot höjdhoppsmattan och hoppa upp på den som de vill. Två hopp var.

2. Våga falla. Ställ upp fem barn åt gången på ena långsidan av mattan. Sen ska de falla bakåt med rak kropp och landa på rygg.

3. Saxhopp från höger och vänster. Ställ upp koner i en kvarts cirkel fram till mitten av mattan, som barnen springer utanför i ansatsen. Spring fram till mattan och saxa upp på den. Saxa först med det ben som är närmast mattan. Låt barnen göra en gång från höger och en gång från vänster. Om mattan är för hög kan de i stället saxa över ett hopprep som två tränare håller på lagom hög nivå.

Fokus: Spring ansatsen med höga knän i en båge och kom med rätt första ben över.

Sidoövning: Gå upp i brygga. Om barnen behöver hjälp kan du som tränare lägga din hand under ryggen på barnet som stöd.

Övningsbank: [Se saxhopp på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Evighetsstafett

Markera en bana med fyra koner. Dela upp barnen i två lag och placera dem vid motsatta hörn. Låt lagen stå i kö in mot mitten av fyrkanten för att inte vara i vägen för löparna. En ur varje lag startar på given signal, springer ett varv och växlar till nästa barn. Stafetten pågår till det ena laget har hunnit ifatt och "kullat" det andra laget.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 2 Höjdhopp och sprint

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Namnkull

En eller flera personer är kullare. En kullad person blir befriad genom att en kompis springer fram till den kullade, de tar i hand, säger sina namn och upprepar varandras namn. För att göra det roligare kan barnen få lägga till valfritt djur som efternamn.

Halvgrupp 15 min: Höjdhopp

1. Våga falla med sträckta armar. Ställ upp fem barn åt gången på ena långsidan av höjdhoppsmattan. Sen ska de falla bakåt med rak kropp och landa på rygg. Armarna ska vara sträckta och i linje med kroppen hela fallet.

2. Stående höjdhopp. Ställ upp fem barn bredvid varandra med ryggen mot mattan. Instruera dem att böja på benen, ta sats med ben och armar, göra ett hopp uppåt/bakåt och landa på rygg på mattan. Målet är att få upp kroppen i en båge i luften.

3. Flophopp från höger och vänster. Ställ upp koner i en kvarts cirkel fram till mitten av mattan, som barnen springer utanför i ansatsen. Instruera barnen att springa fram till mattan, göra upphoppet med benet längst från mattan, vrid kroppen, hoppa uppåt och bakåt och landa på rygg. Låt barnen göra en gång från höger och en gång från vänster. Om de klarar övningen lätt kan ni lägga på en mjuk ribba på låg höjd.

Fokus: Spring ansatsen med höga knän i en båge, stampa av med rätt fot och landa på rygg.

Sidoövning: Limbo. Två tränare håller i ett hoppprep som barnen får gå under genom att böja överkroppen bakåt, likt bryggställning. Anpassa repets höjd efter barnens kapacitet.

Övningsbank: [Se flophopp på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Sprint – löpskolning

1. Löpskolning. Ställ upp barnen i bredd på löparbanor, gräsmatta eller annat underlag där de ryms. Låt alla springa samtidigt så undviker ni inaktivitet. Låt dem göra varje övning 20 meter. Upprepa varje övning två gånger.

- Hälkick
- Vristlöpning
- Höga knälyft
- Sidohopp
- Snabba steg
- Tennsoldaten

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, aktiva och tydliga steg

Övningsbank: [Se övningarna för löpskolning på Kunskapsarenan.](#)

2. Frekvenslöpning. Låt barnen springa banor med små hinder som reglerar deras steglängd. Upprepa varje bana två gånger.

- Spring över små koner som står på rad efter varandra med ca två fot mellan varje kon
- Spring över små koner som står på rad efter varandra med stegrande avstånd mellan varje kon

- Spring i trappa, med steg på varje trappsteg (om ni har tillgång till en trappa)

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, snabba steg.

Övningsbank: [Se övningarna för frekvenslöpning på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Hinderbanestafett

Bygg en enkel bana med den utrustning ni har. Om ni saknar utrustning kan du använda den miljö ni har runt omkring er.

Dela upp barnen i lag. Ett barn från varje lag springer banan i taget, springer tillbaka och växlar genom en handklapp till nästa barn i laget. Den som är klar sätter sig ner. Det lag som är klara först och sitter ner vinner.

Förslag på moment i banan:

1. Spring över häckar
2. Hoppa jämfota i rockringar
3. Spring tillbaka

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 3 Häcklöpning och kula

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Banankull

En eller flera barn är kullare. Den kullade ställer sig med armarna rakt upp och blir räddad genom att man blir "skalad", det vill säga att armarna förs ner av en kompis.

Halvgrupp 15 min: Häcklöpning

- **Löpning över platta hinder.** Lägga ut yogamattor eller andra platta hinder som barnen får springa över. Upprepa två gånger.
- **Löpning över låga häckar.** Låt barnen springa över låga häckar (ca 15 cm höga). Placera ut häckarna på mattorna. Ha jämna avstånd mellan häckarna så att barnen kan ta tre steg mellan varje häck. Upprepa två gånger.
- **Löpning med varierande avstånd.** Ställ upp

låga häckar med olika avstånd mellan, 2–5 meter, för att träna på olika avstånd och båda benen. Upprepa två gånger.

Fokus: Spring över häckarna (inte hoppa), gör frångjutet långt ifrån häcken och träffa marken snabbt efter häcken.

Sidoövning att göra på tillbakavägen: Kasta prick. Lägga ut rockringar som barnen ska pricka med ärtpåsar från ett visst avstånd. Instruera dem att göra kast över huvudet. Ett till tre kast var beroende på vad som behövs för att undvika inaktivitet.

Övningsbank: [Se övningar för häcklöpning på Kunskapsarenan.](#)

Halvgrupp 15 min: Kula

Ställ upp barnen på rad framför kulplanen. Om ni inte har tillräckligt många kulor får barnen turas om. Lagom vikt på kulan är 1-2 kg.

1. Gå igenom tekniken med barnen:

- stå med sidan åt kasthållet
- stå bredbent med parallella fötter
- ha kulan mot halsen





- kulan ska ligga på fingrarna, inte i handflatan
- ha hög armbåge
- ta kraft från det bakre böjda benet
- rotera höft och skuldra genom stöten
- tryck/stöt iväg kulan uppåt/framåt

2. Stående kulstöt. Upprepa fem gånger.

Fokus: Stöt (kasta inte), ta kraft från det bakre böjda benet och rotera med höft och skuldra

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får stöta och hämta sin kula på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning för stillastående kulstöt på Kuns kapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Memory-stafett

Förbered en spelplan när barnen inte ser. Placera ut en mängd koner. Under konerna lägger ni ärtpåsar, färgband eller andra små saker som ni har i flera färger och många av. Det ska finnas tre

ärtpåsar till varje lag under konerna. Under en kon läggs max en ärtpåse.

En ur varje lag springer ut på planen och lyfter på en kon. Om där finns en ärtpåse i lagets färg tar barnet det och springer tillbaka med den till sitt lag och växlar till nästa. Om det är tomt eller finns något av de andra lagens ärtpåsar sätter barnet tillbaka konen över och springer tillbaka och växlar.

Det lag som först har hittat alla sina tre ärtpåsar och är tillbaka vid startlinjen har vunnit.

Om man vill göra stafetten mer spännande kan man lägga ut en "svart" påse under en av konerna. Om ett barn hittar den måste hen springa en liten straffrunda innan hen växlar.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 4 Terränglöpning

Var: I terräng. Om skog inte finns i närheten fungerar en lekplats eller annan yta också bra.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Följa John

Jogga på led till skogen. Den som är först i ledet väljer hur ni tar er framåt, om ni går snabbt, hopp-sar, springer med höga knän eller annat. Efter en liten stund kliver hen av ledet och går in sist. Den som nu är längst fram väljer ett nytt sätt att ta sig framåt.

Terränglöpning 30 min

Bestäm en bana ni ska ta er fram på i naturen. Det är bra om ni tränare kan se hela ytan ni använder. Bestäm hur ni ska ta er fram på banan, till exempel

över tre stenar, jogga till ett visst träd, hoppa vidare som en groda till en viss stock och gå med höga knän tillbaka till startpunkten.

Gör banan tre-fem varv och variera hur ni ska ta er fram på de olika delsträckorna. Barnen kan hjälpa till med förslag. Ni kan ha med er koner och markera ut banan.

Med en bana som ni tränare kan överblicka har ni koll på alla barn och de kan göra banan i egen takt.

Fartlek 10 min

Varva jogga och gång tillbaka. Använd olika markörer på vägen, till exempel lyktstolpar, för att bestämma avstånden.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.





Pass 5 Kula och längdhopp

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Hoppkoordination

Ställ upp barnen i bredd på löparbanor, gräsmatta eller annat underlag där de ryms. Låt alla hoppa samtidigt så undviker ni inaktivitet. Låt dem göra varje övning 10–15 meter. Upprepa varje övning två gånger.

- Slafshoppa
- Långa hoppa
- Höga hoppa över låga häckar
- Vristhopp framåt
- Enbeshopp
- Galopp
- Jämfotahopp över låga häckar

Övningsbank: [Se övningarna för hoppkoordination på Kunskapsarenan.](#)

Halvgrupp 15 min: Kula

Ställ upp barnen på rad framför kulplanen. Om ni inte har tillräckligt många kular får barnen turas om. Lagom vikt på kulan är 1–2 kg.

1. Gå igenom tekniken med barnen:

- stå med sidan åt kasthållet
- stå bredbent med parallella fötter
- ha kulan mot halsen
- kulan ska ligga på fingrarna, inte i handflatan
- ha hög armbåge
- ta kraft från det bakre böjda benet
- rotera höft och skuldra genom stöten
- tryck/stöt iväg kulan uppåt/framåt

2. Stående kulstöt. Upprepa fem gånger.

3. Kulstöt med tvåstegsansats. Lägg till tvåstegsansats och stöt. Upprepa tre gånger. Om barnen inte bemästrar stillastående stöt kan ni avstå med ansats.

Fokus: Stöt (kasta inte), ta kraft från det bakre böjda benet och rotera med höft och skuldra.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får stöta och hämta sin kula på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning för stående kulstöt på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Längdhopp

1. Stående längdhopp. Ställ upp alla barnen på en av långsidorna i längdgropen (kan göras på annat underlag om längdgrop inte finns tillgänglig). Låt dem hoppa jämfota så långt de kan i gropen. Upprepa tre gånger. Uppmana dem att försöka komma lite längre varje gång.

Fokus: Böj på benen och använd armarna för att få fart och kraft med sig. Lyft upp ben och fötter i hoppet.

2. Längdhopp med ansats i sandgrop. Låt barnen springa en och en och göra ett längdhopp. Ha tio meters ansats. Upprepa tre gånger. Ge barnen en sak att tänka på till varje hopp:

1) spring snabbt, 2) titta uppåt/framåt under hoppet, 3) landa jämfota.

Fokus: Spring snabbt och hoppa, titta uppåt/framåt och landa jämfota med fötterna långt fram.

Övningsbank: [Se övningen längdhopp på Kunskapsarenan.](#)

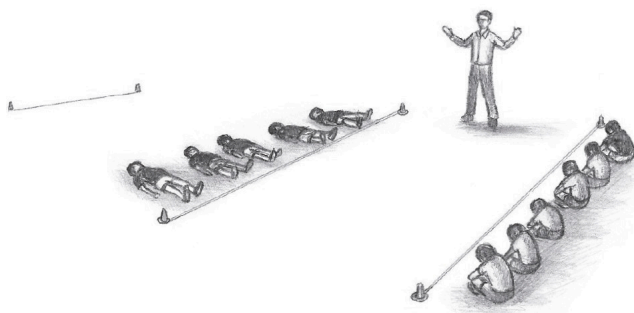
Sidoövning att göra på tillbakavägen: Hoppbana. Bygg en hoppbana med den utrustning ni har tillgänglig: koner, låga häckar, rockringar, stege. Inkludera enbenshopp, jämfotahopp, hoppsa och vristhopp. Markera de olika hoppen med olika typer av utrustning.

Övningsbank: [Se övningar för hoppkoordination på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Pantrar och leoparder

Dela upp barnen i två lag, ett är leoparder och ett pantrar. Märk ut en mittlinje och två linjer som markerar mållinjerna för fältet. Placera pantrarna vid en av mållinjerna och leoparderna vid mittlinjen. Låt lagen sitta, ligga eller stå på olika sätt, till exempel ligga på mage, sitta i skräddarställning eller stå felvänd.

När tränaren klappar ska pantrarna jaga leoparderna och försöka fånga dem innan de hinner över mållinjen. Blir man kullad byter man lag och går över till motståndarlaget. Upprepa fem gånger och se hur många leoparder som kan fångas. Byt sedan så att leoparderna får jaga pantrarna. Som tränare kan du justera mittlinjen så att det blir svårare eller lättare att bli jagad/fångad.



Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 6 Längd, tresteg och spjut

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Spegelkull

Utse en eller flera kullare. Den kullade gör valfri rörelse eller position och blir fri när en kompis ställer sig framför och härmar rörelsen/positionen.

Halvgrupp 15 min: Längdhopp och tresteg

1. Längdhopp i grop med låg häck. Ställ en låg häck (ca 15 cm hög) en liten bit in i sandgropen. Häcken finns där som en markering och hjälper barnen att få höjd i hoppet. Låt barnen springa en och en och göra ett längdhopp. Ha tio meters ansats. Upprepa tre gånger.

Ge barnen en sak att tänka på till varje hopp: 1) spring snabbt, 2) titta uppåt/framåt under hoppet, 3) landa jämfota.

2. Längdhopp i grop med high five. Låt barnen springa en och en och göra ett längdhopp. Du som tränare står vid sidan av gropens början och gör high five med barnen i luftfärden. Du justerar din hand efter barnens höjd. Handklappen gör att barnen får höjd i hoppet. Ha tio meters ansats. Upprepa tre gånger.

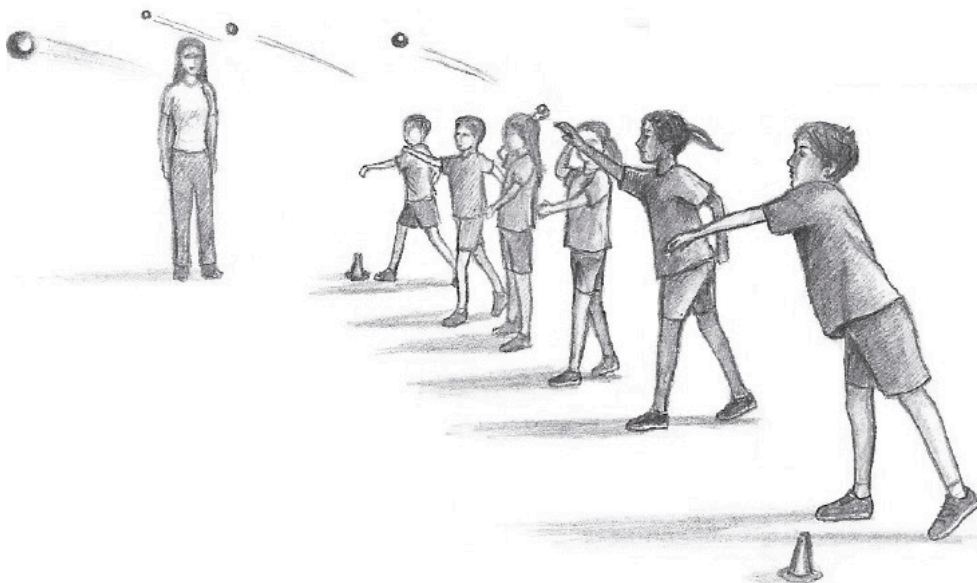
Ge barnen en sak att tänka på till varje hopp: 1) spring snabbt, 2) titta uppåt/framåt under hoppet, 3) landa jämfota.

Fokus: Spring snabbt och hoppa, titta uppåt/framåt och landa jämfota med fötterna långt fram.

Sidoövning att göra på tillbakavägen: Tresteg. Lägg ut en bana med åtta rockringar där färgen markerar om barnen ska hoppa med höger eller vänster fot. Ha ordningen höger-höger-vänster-landa jämfota och vänster-vänster-höger-landa jämfota.

Övningsbank: [Se övning för tresteg med rockringar på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Spjut och boll

Använd de redskap ni har av visselspjut, minispjut, nockenboll och liten boll. Ställ upp barnen på rad med näsan åt samma håll på en gräsmatta eller annan stor och öppen yta. Lägg några kastredskap framför barnen.

1. Gå igenom tekniken med barnen:

- Stå med sidan vänd mot kastriktningen
- Stå bredbent med parallella fötter
- Ha raka armar, den ena bakom dig med kastredskapet i handen, den andra ska peka uppåt/framåt i kastriktningen
- Börja kastet med rak arm, böj armen och kasta över huvudet
- När du kastar vrider du dig och hämtar kraft genom höften
- Titta dit du vill att redskapet ska flyga – uppåt/framåt

2. Stående kast. Upprepa tre gånger, eller så många redskap barnen har framför sig.

Fokus: Ha sidan vänd mot kastriktningen, ha raka

armar, kasta över huvudet och titta dit redskapet ska flyga – uppåt/framåt.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning för kast med spjut och boll på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: 400 m

Vi springer ett helt varv på friidrottsarenan. Om ni inte har en 400-metersbana väljer ni en sträcka som är ca 400 m. Uppmana barnen att våga springa snabbt och bli svettiga. Det är inte farligt att bli trött. De får själva välja takt med de ska inte stanna eller gå någon gång.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 7 Löpskolning och fartlek

Var: I terräng. Om skog inte finns i närheten kan en lekplats eller annan yta också funka bra.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Löpskolning

Gör löpskolning och hoppkolning på ett led till skogen. En tränare i täten och en sist.

- Hälkick
- Vristlöpning
- Höga knälyft
- Sidohopp
- Snabba steg
- Tennsoldaten
- Slafshoppsa
- Långa hoppsa
- Höga hoppsa
- Vristhopp framåt
- Enbenshopp
- Galopp
- Jämfotahopp

Ni kan även fylla på med gångövningar: Aktiv gång och gång (använd höfterna).

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, aktiva och tydliga steg.

Övningsbank: [Se övningarna för löpskolning på Kunskapsarenan.](#)

Övningsbank: [Se övningarna för hoppkoordination på Kunskapsarenan.](#)

Fartlek 30 min

Bestäm en bana ni ska ta er fram på i naturen tre till fem varv. Det är bra om ni tränare kan se hela ytan ni använder. Låt ett av barnen välja ett riktmärke (t ex en stolpe, ett träd eller en sten) som ni tar er fram till. Det ska vara korta sträckor.

Barnet får välja om ni ska gå, springa långsamt, springa ganska snabbt eller springa supersnabbt. När alla kommit fram till riktmärket får nästa barn välja riktmärke och fart. Fartleken går att variera genom att lägga till fler sätt att sig fram, t ex genom olika slags hopp. Ni tränare kan med jämna mellanrum vara med och välja sätt att ta er fram för att anpassa intensiteten. Om ni till exempel ser att de behöver vila kan ni välja långsam gång, att gå så knasigt som möjligt eller myrgång.

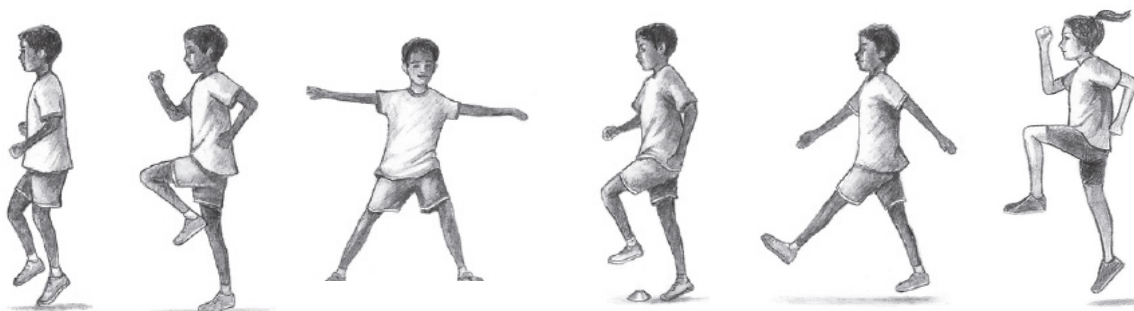
Med en bana som ni tränare kan överblicka har ni koll på alla barn. Genom att ha korta delsträckor har alla barn en chans att komma fram ungefär samtidigt och genom att ofta välja nya sätt att ta er fram skapar ni naturliga pauser.

Avslutning 10 min: Följa John

Jogga på led tillbaka. Den som är först i ledet väljer hur ni tar er framåt, om ni går snabbt, hoppsar, springer med höga knän eller annat. Efter en liten stund kliver hen av ledet och går in sist. Den som nu är längst fram väljer ett nytt sätt att ta sig framåt.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.





Pass 8 Spjut och stavhopp

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Stoppljus

Jogga framåt sakta på gräset eller den yta ni har tillgång till. Barnen ska agera på olika kommandon: Röd = stanna. Grön = hoppa. Gul = släng dig ner på mage. Du kan variera färgernas betydelse.

Halvgrupp 15 min: Spjut och boll

Använd de redskap ni har av visselspjut, minispjut, nockenboll och liten boll. Ställ upp barnen på rad med näsan åt samma håll på en gräsmatta eller annan stor och öppen yta. Lägg några kastredskap framför barnen.

1. Gå igenom tekniken med barnen:

- Stå med sidan vänd mot kastriktningen
- Stå bredbent med parallella fötter
- Ha raka armar, den ena bakom dig med kastredskapet i handen, den andra ska peka uppåt/framåt i kastriktningen
- Börja kastet med rak arm, böj armen och kasta över huvudet
- När du kastar vrider du dig och hämtar kraft genom höften
- Titta dit du vill att redskapet ska flyga – uppåt/framåt

2. Stående kast. Upprepa tre gånger, eller så många redskap barnen har framför sig.

3. Kast med tvåstegsansats. Lägg till tvåstegsansats och kast. Upprepa tre gånger. Om barnen inte bemästrar stillastående kast kan ni avstå med ansats.

Fokus: Ha sidan vänd mot kastriktningen, ha raka armar, kasta över huvudet och titta dit redskapet ska flyga – uppåt/framåt.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning för kast med spjut och boll på Kuns kapsarenan.](#)

Halvgrupp 15 min: Stavhopp i längdgrop

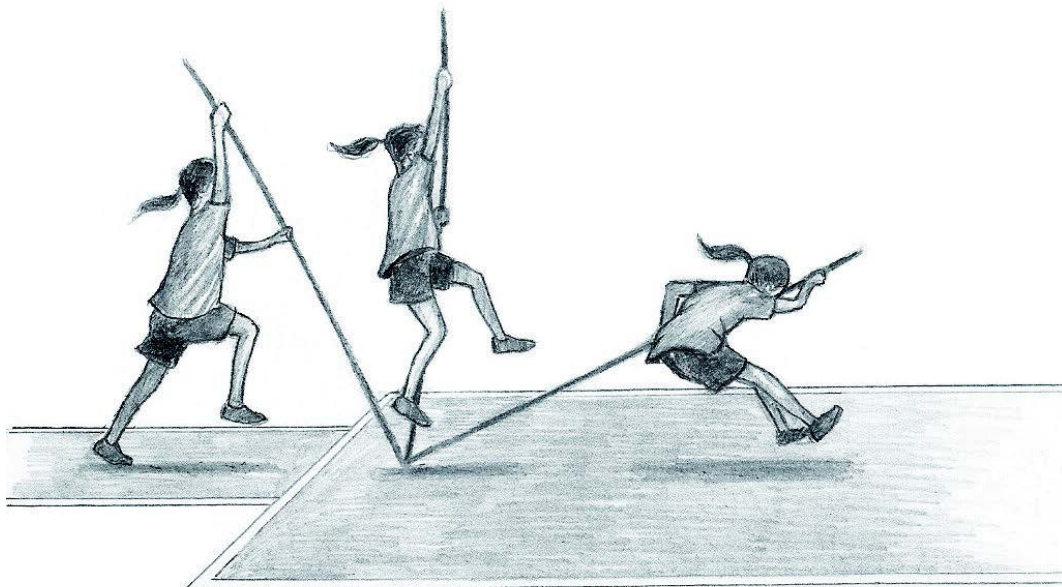
Gräv en liten grop i sandgropen, närmast ansatsbanan.

1. Gå igenom tekniken med barnen:

- Sträck armen och fatta staven så högt du kan, flytta sedan upp handen någon decimeter till.
- När staven sätts i gropen ska den översta handen vara rakt ovanför huvudet.
- Tänk att uthoppet ska likna ett längdhopp.

Om barnet är högerhänt är höger hand högst upp, om barnet är vänsterhänt är vänster hand högst upp. Om barnet är högerhänt lyfter hen höger ben på höger sida om staven, om barnet är vänsterhänt





lyfter hen vänster ben på vänster sida om staven.

2. Stående stavhopp. Stå framför sandgropen. Ta sats och gör ett kontrollerat hopp. Sträva efter att hänga med staven i luften. En tränare står alltid bredvid och håller lätt i staven, så att den går i rätt riktning och så att barnet inte skadar sig.

3. Stavhopp med ansats. Låt barnen starta med fem-tio meters ansats. Spring några steg mot gropen och gör hoppet. En tränare går alltid bredvid och håller lätt i staven, så att den går i rätt riktning och så att barnet inte skadar sig.

Fokus: För högerhänta: Lyft höger ben i hoppet och hoppa på höger sida om staven. För vänsterhänta: Lyft vänster ben i hoppet och hoppa på vänster sida om staven.

Sidoövning: Hinderbana med hopp, gång och kast. Bygg upp en hinderbana som tar lite tid att göra, med momenten 1) hoppa jämfota i rockringar, 2) gå en uppsnittslad bana så snabbt du kan och 3) kasta prick i rockring/hink med tre ärtpåsar.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning med stavhopp i längdgrop på Kunskapssarenan.](#)

Avslutning 10 min: Hinderbanestafett

Bygg en bana med den utrustning ni har. Om ni saknar utrustning kan ni använda den miljö ni har runt omkring er.

Dela upp barnen i lag. Ett barn från varje lag springer banan i taget, springer tillbaka och växlar genom en handklapp till nästa barn i laget. Den som är klar sätter sig ner. Det lag som är klara först och sitter ner vinner.

Förslag på moment i banan:

1. Spring över häckar
2. Spring slalom runt koner
3. Hoppa jämfota över hopprep som ligger på marken
4. Gör en kullerbytta
5. Gå med en ärtpåse på huvudet (om du tappar den får du börja om)
6. Spring tillbaka

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 9 Trekamp

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Städare och stökare

Dela upp barnen i två lag. Ställ upp ett stort antal koner, vält hälften av dem. Ena laget är städare och ställer upp koner, andra laget är stökare och vältar koner. Genomför leken på en given tid. Flest koner vinner.

Trekamp 40 min

Tävla är en naturlig del av friidrotten och inför er första tävling kan det vara bra att ha tränat på tävlingsmomenten i gruppen. Låt barnen prova tre olika grenar där ni mäter och tar tid.

Alla barn tävlar för att få ett eget resultat och ni meddelar resultaten till var och en, inte i helgrupp. Förslagsvis ger ni barnen startkort där de själva får skriva ner sina resultat.

[Ladda ner startkort på friidrott.se.](http://friidrott.se)

Dela upp barnen i tre grupper och gå runt mellan de olika trekampsstationerna.

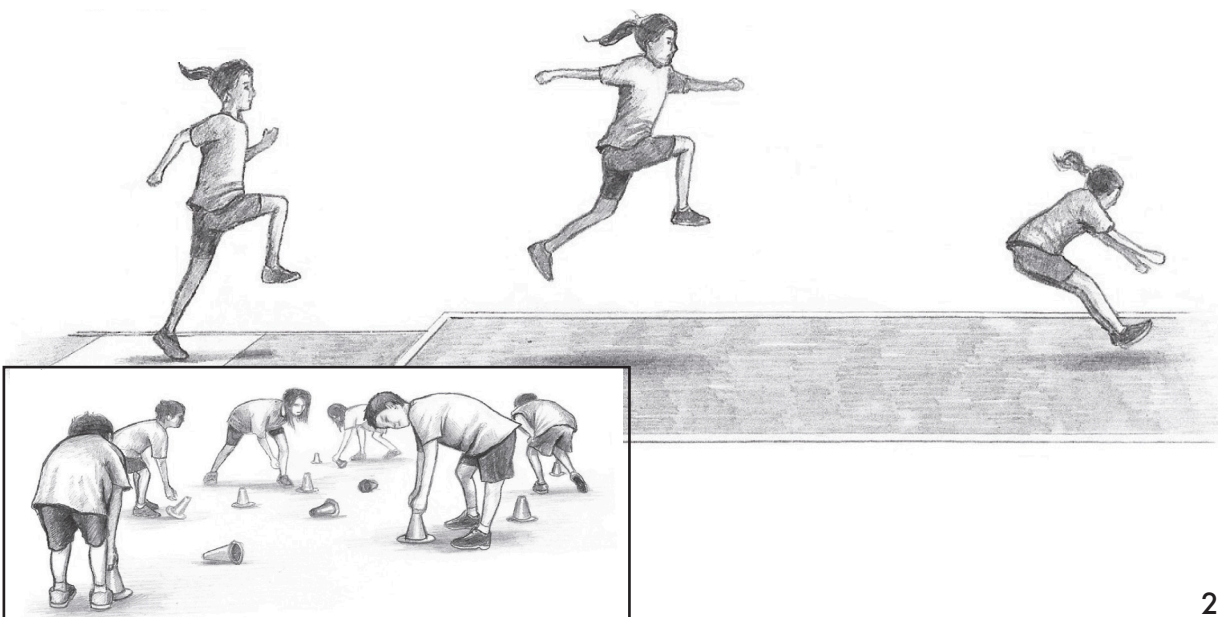
1. Längdhopp med hoppzon. Markera ut en meterlång zon där barnen ska göra sitt avstamp. Låt dem springa med tio meter ansats. Ni mäter från barnets fotnedslag vid avstampet (längst fram på fotavtrycket) till där de landar (längst bak på avtrycket i sanden). Alla kan få tre hopp var.

2. 30 meter med stående start. På era plaster, set, pang. Ta tid med tidtagarur. Alla kan få tre lopp var.

3. Kula 1,5 kg. Gå först igenom reglerna för att stöta från kulring: att du inte får göra övertramp och att du måste kliva ut bakåt i kulringen, bakom de två strecken. Alla kan få tre stötningar var.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag. Om ni vill delar ni ut något litet pris till alla. Beröm alla för att de vågade satsa och gjorde sitt bästa i trekampen.





Pass 10 Sprint och längdhopp

Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Gymnastik

Gör en bana med följande moment:

- Kullerbytta över två tunna mattor
- Balansgång på en nedfälld bom på låg höjd (med platta sidan upp)
- Hjula över två tunnmattor
- Klättra halva vägen upp för ett rep, och sen ner igen
- Harskutt över två bänkar

Låt barnen starta vid olika moment för att undvika köbildning. Låt barnen göra tre till fem varv.

Övningsbank: Se instruktioner på Kunskapsarenan:

- [Kullerbyttor](#)
- [Balans på bom](#)

- [Hjulning](#)
- [Övningar med rep](#)
- [Övningar med bänkar](#)

Halvgrupp 15 min: Sprint – frekvens

Använd halva salen på längden.

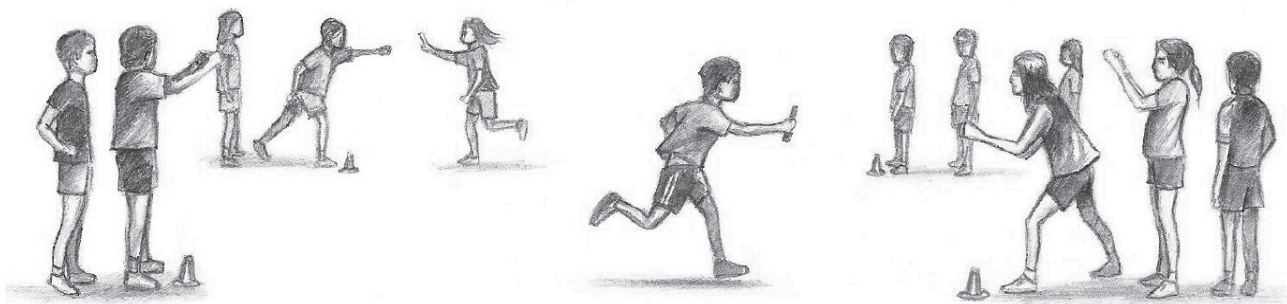
1. Snabba steg över små hinder: Placera ut låga koner eller andra små hinder med ca 2 fot mellan i en lång bana rakt fram. Låt barnen springa banan. På tillbakavägen får de ta sig fram som valfritt djur. Upprepa tre gånger.

2. Snabba steg på bänk: Spring upp och ner på en bänk med så snabba steg du kan. Låt barnen springa i 20 sekunder. Vila i 20 sekunder. Upprepa tre gånger.

3. Snabba steg i rockringar: Lägg ut rockringar på en lång rad utan mellanrum. Låt barnen springa banan. På tillbakavägen får de ta sig fram med valfri hoppmetod. Upprepa tre gånger.

Övningsbank: [Se övningar för frekvens på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Längdhopp

Använd halva salen på längden. Duka med en tjockmatta vid ena ändan av salen.

Längdhopp. Låt barnen springa över salen som ansats, hoppa upp på tjockmattan och landa på rumpan. Om tjockmattan känns tunn kan ni lägga en tunn matta ovanpå tjockmattan.

Fokus: Spring snabbt och hoppa, titta uppåt/framåt och landa på rumpan med fötterna framför dig.

Sidoövning: Stående längdhopp. Gör ett jämfotahopp på en tunn matta och se hur långt du kommer.

Fokus: Böj på benen och använd armarna för att få fart och kraft med sig. Lyft upp ben och fötter i hoppet.

Övningsbank: [Se övningen längdhopp på Kunskapsarenan.](#)

Övningsbank: [Se övningar för hoppkoordination på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Kurirstafett

Dela upp gruppen i två eller flera lag. Dela upp respektive lag i två grupper och ställ upp grupperna mot varandra på varsin sida av salen.

Deltagarna springer rakt fram och växlar med en handklapp eller genom att överlämna en stafettpinne när man kommer till lagkompisen på andra sidan salen. Stafetten kan varieras genom att springa över häckar eller i rockringar, genom att gå krabbgång osv.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 11 Häcklöpning och diskus

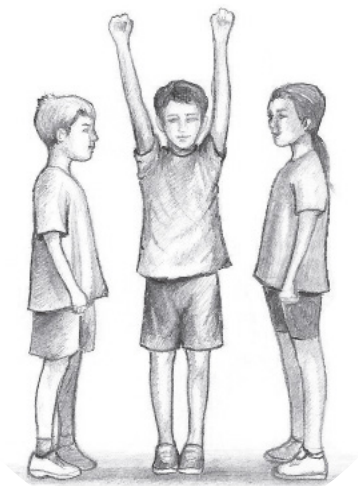
Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Korv med brödkull

Utse en eller flera kullare. Den kullade ställer sig som en korv med armarna rakt upp, räddning sker genom att två kompisar ställer sig som bröd på varsin sida om den kullade.



Halvgrupp 15 min: Häcklöpning

Använd halva salen på längden.

- 1. Löpning över platta hinder.** Lägg ut yogamattor eller andra platta hinder som barnen får springa över. Gå tillbaka. Upprepa tre gånger.
- 2. Löpning över låga häckar.** Placera ut häckar (15 cm höga) på mattorna. Låt barnen springa över häckarna. Gå tillbaka. Upprepa tre gånger.

Fokus: Spring över häckarna (inte hoppa), gör frånskjutet långt ifrån häcken och träffa marken snabbt efter häcken.

Övningsbank: [Se övningar för häcklöpning på Kunskapsarenan.](#)

Halvgrupp 15 min: Diskus

Använd halva salen på längden. Fäll ner en bom i lagom höjd för barnen att kasta över. Ta fram gummiringar eller annat som går att svinga och kasta iväg.

- 1. Gå igenom tekniken.** Instruera barnen att ta ringen i en hand, ställ dig med sidan åt det håll du ska kasta och svinga diskusen. Roter kroppen i kastet genom att ta kraft från fot, ben och bål. Kasta med raka armar, stor rörelse. Titta dit ringen ska.
- 2. Diskus med gummiring.** Låt barnen kasta gummiring över bommen, fyra åt gången. Upprepa tre gånger.





Fokus: Hämta kraft från böjt bakre ben, rotera kroppen och kasta med stor arm – stor rörelse.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se övningarna för diskus på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Hoppstafett

Dela upp gruppen med 3–5 personer i varje lag. En i varje lag gör ett jämfotahopp så långt hen

kan. Nästa barn i laget ställer sig bredvid där lagkompisen landade och gör sitt jämfotahopp. Sen fortsätter det på samma sätt tills alla i laget har gjort varsitt hopp. När lagen har hoppat klart ser ni vilket lag som totalt sett har hoppat längst.

Upprepa stafetten och utmana lagen att prova att komma lite längre än de gjorde förra gången.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 12 Diskus och längdhopp

Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Gymnastik

Gör en bana runt i salen med följande moment:

- Gå armgång på en bom med en höjd så att barnen inte når golvet med fötterna
- Hoppa upp på en plint och ta dig över den
- Ta dig fram över en bänk genom att hoppa jämfota upp och ner
- Ta dig fram längs en bom genom att klättra över och under den som en åtta
- Svinga dig fram i en lian från en pallplint till en annan – stavpendling
- Gör en kullerbytta på två tunna mattor

Låt barnen starta vid olika moment för att undvika köbildning. Låt barnen göra tre varv.

Övningsbank: [Se bomövningar på Kunskapsarenan.](#)

Övningsbank: [Se pendlingsövningar med rep på Kunskapsarenan.](#)

Övningsbank: [Se kullerbytta på Kunskapsarenan.](#)

Halvgrupp 15 min: Diskus

Använd halva salen på längden. Fäll ner en bom i lagom höjd för barnen att kasta över. Ta fram gummiringar eller annat som går att svinga och kasta i väg.

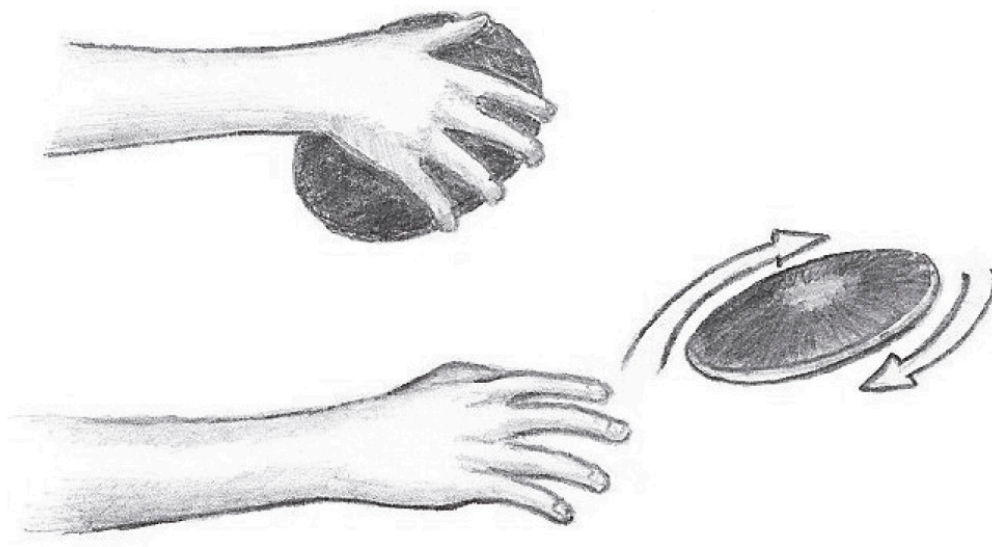
1. Påminn om tekniken. Instruera barnen att ta ringen i en hand, ställ dig med sidan åt det håll du ska kasta och svinga diskusen. Roter kroppen i kastet genom att ta kraft från fot, ben och bål. Kasta med raka armar, stor rörelse. Titta dit ringen ska.

2. Diskus med gummiring. Låt barnen kasta gummiring över bommen, fyra åt gången. Upprepa två gånger.

3. Diskus med gummiring. Höj bommen en meter. Låt barnen kasta gummiring över bommen, fyra åt gången. Upprepa två gånger.

Fokus: Hämta kraft från böjt bakre ben, rotera kroppen och kasta med stor arm – stor rörelse.





Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se övningarna för diskus på Kunskapsarenan.](#)

Halvgrupp 15 min: Längdhopp

Använd halva salen på längden. Duka med en tjockmatta vid ena ändan av salen. Ställ upp ett par tunna mattor mot väggen i slutet av tjockmattan, så att inget barn råkar hoppa in i väggen.

1. Längdhopp. Låt barnen springa över salen som ansats, hoppa upp på tjockmattan och landa på rumpan. Om tjockmattan känns tunn kan ni lägga en tunn matta ovanpå tjockmattan. Upprepa tre gånger.

2. Längdhopp med satsbräda. Placera en satsbräda en bit framför tjockmattan. Låt barnen springa över salen som ansats, göra uthoppet på satsbrädan och landa på rumpan i tjockmattan. Upprepa tre gånger.

Fokus: Spring snabbt och hoppa, titta uppåt/framåt och landa på rumpan med fötterna framför sig.

Sidoövning att göra på tillbakavägen: Tresteg. Läg ut en bana med åtta rockringar där färgen markerar om barnen ska hoppa med höger, vänster fot eller landa med jämfota. Ha ordningen

höger-höger-vänster-landa jämfota och vänster-vänster-höger-landa jämfota.

Fokus: Böj på benen och använd armarna för att få fart och kraft med sig. Lyft upp ben och fötter i hoppet.

Övningsbank: [Se övningen längdhopp på Kunskapsarenan.](#)

Övningsbank: [Se övning för tresteg i rockringar på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Samtal

Samla barnen i ring och ta en liten längre stund till samtal. Välj ett ämne som passar just er förening och grupp. Vad har er förening för värdegrund och vad innebär den för er grupp? Hur önskar ni tränare och barn att ni ska bete er mot varandra? Vad är det roligaste och vad är det svåraste med friidrott? Hur kommer det gå till när vi är med på vår första tävling? Eller något annat ämne som är relevant för er grupp.

Var noga med att alla i gruppen får komma till tals.

Samling 5 min

Sitt kvar i ringen, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

Pass 13 Höjdhopp och häcklöpning

Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Korsa linjen

Barnen står bakom en linje och ska försöka ta sig förbi tränaren till andra sidan av salen. Blir man tagen blir man jagare tillsammans med tränaren.

Halvgrupp 15 min: Höjdhopp

Använd halva salen på längden. Duka med en tjockmatta vid ena ändan av salen. Ställ upp två plintar vid sidan om mattan och fäst en mjuk lina mellan plintarna – som bildar en ribba. Ha linan 50–80 cm över golvet, beroende på vad barnen klarar. Börja med låg höjd.

1. Stående höjdhopp. Ställ upp fem barn bredvid varandra med ryggen mot mattan. Instruera dem att böja på benen, ta sats med ben och armar, göra ett hopp uppåt/bakåt och landa på rygg på mattan. Målet är att få upp kroppen i en båge i luften. Upprepa två gånger.

2. Saxhopp från höger och vänster. Ställ upp koner i en kvarts cirkel fram till mitten av mattan, som barnen springer utanför i ansatsen. Spring fram till mattan och saxa upp på den. Lyft först med det ben som är närmast mattan. Låt barnen göra två gånger från höger och två gånger från vänster.

Fokus: Spring ansatsen med höga knän i en båge och kom med rätt första ben över.

Sidoövning: Gå upp i brygga. Om barnen behöver hjälp kan du som tränare lägga din hand under ryggen på barnet som stöd.

Övningsbank: [Se saxhopp på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Häcklöpning

- **Löpning över platta hinder.** Lägg ut yogamattor eller andra platta hinder som barnen får springa över. Upprepa två gånger.
- **Löpning över låga häckar.** Låt barnen springa över låga häckar. Ha jämna avstånd mellan häckarna så att barnen kan ta tre steg mellan varje häck. Upprepa två gånger. Om ni inte har tillgång till häckar kan ni ta annat som markerar hinder.
- **Löpning med varierande avstånd.** Ställ upp låga häckar med olika avstånd mellan, 2–5 meter, för att träna på olika avstånd och båda benen. Upprepa två gånger.

Fokus: Spring över häckarna (inte hoppa), gör frånskjutet långt ifrån häcken och träffa marken snabbt efter häcken. Markera med till exempel en matta.

Övningsbank: [Se övningar för häcklöpning på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Potatisplockarstafett

Lägg ett antal ärtpåsar/färgband eller något annat ni har många av vid ändan av salen. Samla alla barnen vid andra ändan och dela in dem i lag. De ska springa en och en och "skörda en potatis", alltså hämta en påse, och springa tillbaka och växla med en kompis. Det lag som skördat flest potatisar när potatisarna är slut vinner. Ni kan skapa hinder på vägen för att göra övningen lite mer utmanande.

Samling 5 min: Avslappning

Återsamlas sittande i ring. Alla lägger sig ner på rygg. Träna på avslappning. Dra ner ljuset och låt barnen ligga tysta i två minuter. Säg att armar och ben ska vara mjuka och sladdriga som kokt spaghetti. Efter två minuter sätter ni er lugnt upp, frågar barnen om deras upplevelse av dagens pass och tackar för idag.

Pass 14 Höjdhopp och spjut

Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Djurgång

Ta er fram över salen som olika slags djur. Jogga tillbaka.

- Apa
- Kålmask
- Krabba
- Groda
- Orm
- Gräshoppa
- Panter
- Ödla

Halvgrupp 15 min: Höjdhopp

Använd halva salen på längden. Duka med en tjockmatta vid ena ändan av salen. Ställ upp två plintar vid sidan om mattan och fäst en mjuk lina mellan plintarna – som bildar en ribba. Ha linan

50–80 cm över golvet, beroende på vad barnen klarar. Börja med låg höjd.

1. Stående höjdhopp. Ställ upp fem barn bredvid varandra med ryggen mot mattan. Instruera dem att böja på benen, ta sats med ben och armar, göra ett hopp uppåt/bakåt och landa på rygg på mattan. Målet är att få upp kroppen i en båge i luften. Upprepa två gånger.

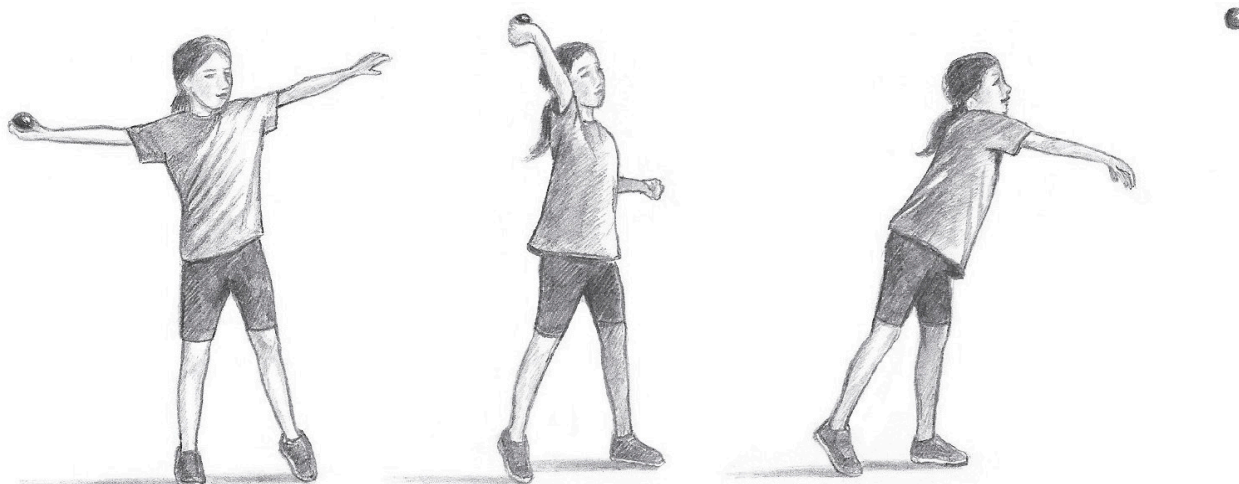
2. Flopphopp från höger och vänster. Ställ upp koner i en kvarts cirkel fram till mitten av mattan, som barnen springer utanför i ansatsen. Instruera barnen att springa fram till mattan, göra upphoppet med benet längst från mattan, vrid kroppen, hoppa uppåt och bakåt och landa på rygg. Låt barnen göra två gånger från höger och två gånger från vänster.

Fokus: Spring ansatsen med höga knän i en båge, stampa av med rätt fot och landa på rygg.

Sidoövning: 1) Dunka en skumboll i väggen över huvudet tio gånger, 2) gör tio höga hopp på stället och 3) stå på ett ben och räkna till tio, en gång på varje ben.

Övningsbank: [Se flopphopp på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Spjut och boll

Använd halva salen på längden. Fäll ner en bom i lagom höjd för barnen att kasta över. Använd visselspjut, skumbollar, ärtpåsar eller andra mjuka kastredskap. Lägg några redskap framför barnen.

1. Repetera tekniken med barnen:

- Stå med sidan vänd mot kastriktningen
- Stå bredbent med parallella fötter
- Ha raka armar, den ena bakom dig med kastredskapet i handen, den andra ska peka uppåt/framåt i kastriktningen
- Börja kastet med rak arm, böj armen och kasta över huvudet
- När du kastar vrider du dig och hämtar kraft genom höften
- Titta dit du vill att redskapet ska flyga – uppåt/framåt

2. Stående kast. Kasta över bommen. Upprepa tre gånger, eller så många redskap barnen har framför sig.

Fokus: Ha sidan vänd mot kastriktningen, ha raka armar, kasta över huvudet och titta dit redskapet ska flyga – uppåt/framåt.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning för kast med spjut och boll på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 10 min: Tunnelkull

Ett eller flera barn är kullare. Den kullade ställer sig med benen brett isär, räddning sker genom att en kompis kryper igenom tunneln. Variera med tunnel på alla fyra så att räddaren får åla sig under.

Samling 5 min: Avslappning

Återsamlas sittande i ring. Alla lägger sig ner på rygg. Träna på avslappning. Dra ner ljuset och låt barnen ligga tysta i två minuter. Säg att armar och ben ska vara mjuka och sladdriga som kokt spaghetti. Efter två minuter sätter ni er lugnt upp, frågar barnen om deras upplevelse av dagens pass och tackar för idag.

Pass 15 Sprint och spjut

Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Löpskolning

Skapa en bred löparbana med hjälp av koner på längden i salen. Ställ upp barnen i bredd längs en av salens kortsidor. Låt dem starta två och två i bredd. De tar sig tillbaka med hoppsasteg i varsin av de två yttre banorna. Upprepa varje övning två gånger.

- Hälkick
- Vristlöpning
- Höga knälyft
- Sidohopp
- Snabba steg
- Tennsoldaten

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, aktiva och tydliga steg

Övningsbank: [Se övningarna för löpskolning på Kunskapsarenan.](#)

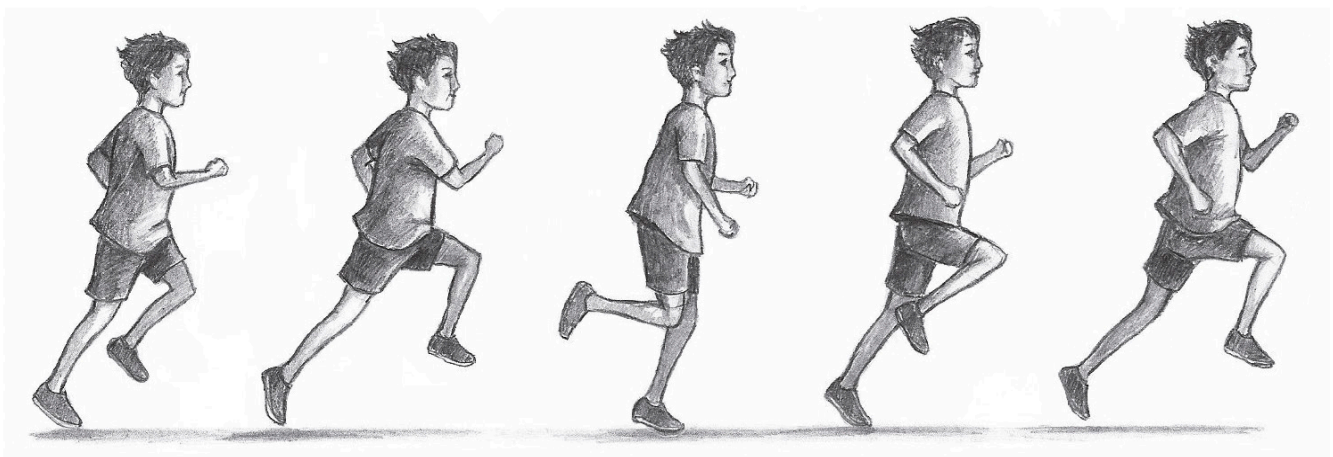
Halvgrupp 15 min: Sprint – reaktion

Ställ upp barnen i bredd på ett led längs en av kortsidorna i salen. De ska alla ha näsan åt det håll de ska springa. Låt dem starta och springa i väg sitt snabbaste på olika kommandon och i olika positioner. Kommandon kan till exempel vara en klapp, djur, frukter eller färger.

- **Sittande start.** Sitt med benen utsträckta framför dig. Säg olika färger. När du säger grön ska barnen springa. Upprepa tre gånger.
- **Start från liggandes på rygg.** Barnen ligger på golvet på rygg med fötterna vända åt det håll de ska springa. Säg olika ord. När du säger en frukt ska barnen springa. Upprepa tre gånger.
- **Stå på ett ben och starta.** Barnen står på ett ben med höger ben. Stå bakom barnen och klappa. De ska springa när de hör klappen. Upprepa men med att barnen står på vänster ben.
- **Stående start med klappstart.** Stå bakom barnen och klappa. De ska springa när de hör klappen. Upprepa tre gånger.

Fokus: Att springa i väg snabbt med så snabb reaktion som möjligt.

Övningsbank: [Se stående start på Kunskapsarenan.](#)





Halvgrupp 15 min: Spjut och boll

Använd halva salen på längden. Använd vis-selspjut, skumbollar, ärtpåsar eller andra mjuka kastredskap. Lägg några redskap framför barnen.

1. Repetera tekniken med barnen:

- Stå med sidan vänd mot kastriktningen
- Stå bredbent med parallella fötter
- Ha raka armar, den ena bakom dig med kastredskapet i handen, den andra ska peka uppåt/framåt i kastriktningen
- Börja kastet med rak arm, böj armen och kasta över huvudet
- När du kastar vrids du och hämtar kraft genom höften
- Titta dit du vill att redskapet ska flyga – uppåt/framåt

2. Kasta prick. Välj ett mål som barnen ska träffa. Det kan vara i en rockring på golvet, nedsänkta redskapsringar, en basketkorg eller något annat. Låt barnet prova att pricka målet. Upprepa tre gånger, eller så många redskap barnen har fram-

för sig. Välj sedan två mål till att pricka och upprepa med tre kast per mål.

Fokus: Ha sidan vänd mot kastriktningen, ha raka armar, kasta över huvudet och titta dit redskapet ska flyga – uppåt/framåt.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: [Se instruktion för fattning och övning för kast med spjut och boll på Kunskapsarenan.](#)

Avslutning 15 min: Samtal

Summera terminen tillsammans med barnen. Låt alla i tur och ordning säga något de tyckt varit roligt under terminen. Ni kan också låta dem nämna något som de tyckte var svårt, något snällt som en kompis i gruppen har gjort eller vad de skulle vilja prova på nästa termin. Avsluta eventuellt med fruktstund eller dylikt. Tacka barnen för den här terminen och välkomna dem tillbaka till nästa.

