

Øvelsesutvalg
til bruk i
barneidrettskoler



Innledning

I det følgende presenteres et utvalg av aktiviteter og øvelser som kan inngå som del av et opplegg for barneidrettskoler. Aktivitetene som presenteres er bare et utvalg av det som finnes "på markedet". Det er en mengde andre aktiviteter som er like godt egnet, og jeg har bare plukket ut et knippe aktiviteter som jeg har prøvd (og følt vært godt egnet).

De fleste lekene og aktivitetene som presenteres kan brukes på flere områder enn de er kategorisert under i dette heftet. Ved å gjøre enkle tilpasninger vil man kunne bruke forskjellige aktiviteter på ulike områder. Slike tilpasninger må den enkelte trener selv foreta.

I heftet er øvelsene kategorisert i salarbeid, ballaktiviteter, fotball, håndball, ski og svømming. Idrettsgrener som for eksempel friidrett og basketball er ikke direkte omtalt, men aktiviteter innen salarbeid kan lett "konverteres" til friidrettsøvelser, mens en del ballaktiviteter/håndballøvelser kan overføres til basketball. Har et eget lite kapittel om sansemotorisk trening.

Har også tatt med noen tips om barneidrettinstruktørrollen og hvordan man planlegger og gjennomfører trening. Mye av dette er egen erfaring, noe er hentet "annenstedsfra".

Det er ingen teori om barns utvikling. Barneidrettstrener/-instruktører anbefales å skaffe seg elementære kunnskaper om emnet.

Jan Inge Jakobsen

Innhold

Innledning.....	2
Innhold	3
Mål for barneidrett.....	5
Allsidighet ↔ spesialisering?	5
Barneidrettsinstruktørrollen.....	6
Forventninger til treneren	6
Trenerens grunnregler.....	6
I instruktørrollen er det viktig med.....	7
Hvordan kan du oppmuntre andre?.....	8
Planlegging, tilrettelegging og gjennomføring av aktivitet.....	9
Undervisningsprinsippene	9
Viktig å ha i minne under planlegging av og under trening	9
Spesielle hensyn man trenger å ta ved planlegging av aktiviteter for barn:	10
Planleggingssyklusen.....	10
Innholdet i treninga.....	11
Eksempel på planleggingsskjema	11
Skader	12
Salarbeid.....	13
Mål og gjennomføring	13
Leker.....	13
Turnøvelser	29
Hinderløype.....	31
Sansemotoriske øvelser	33
Sansemotoriske leker.....	36
Bevegelse til musikk	39
Bevegelse til musikk	39
Mål og gjennomføring	39
Ballaktiviteter	41
Mål og gjennomføring	41
Balleker.....	43
Fotball	49
Mål	49
Balltilvenning	49
Håndball	52
Mål	52

Balltilvenning	53
Skileik	56
Mål	56
Eksempel på øvelser / aktiviteter en skileik bør inneholde.....	57
Svømming.....	59
Mål og gjennomføring	59
Eksempel på aktiviteter i basseng.....	60
Uttøyning.....	65
Mål og gjennomføring	65
Eksempel på uttøyningsøvelser	65
Årsplan.....	67
Eksempel på årsplan	68
Stikkordregister	69

Mål for barneidrett

Hovedmål

Ei sunn sjel i et sunt legeme.

Underordna mål

- Stimulere den fysiske, psykiske og sosiale utvikling.
- Utvikle evne til samarbeid og sosial omgang.
- Forberede ungene for organisert aktivitet i idrettslaget.
- Gi allsidig idrettsopplæring.

Gjennomføring av målene

- Gjennom varierte øvelser, enkeltvis og i grupper, i form av lek, skal ungene bli presentert for grunnleggende tekniske element innen flere idretter.
- Gjennom praktiske øvelser skal ungene få innblikk i hvordan flere idrettsgreiner utøves.
- Gjennom leker og konkurranser for lag skal ungene lære gjensidig respekt og toleranse. Det viktigste er ikke å vinne, men å delta.
- Aktivitetene legges opp i henhold til årsplan som tar hensyn til sesonger, årstider osv.

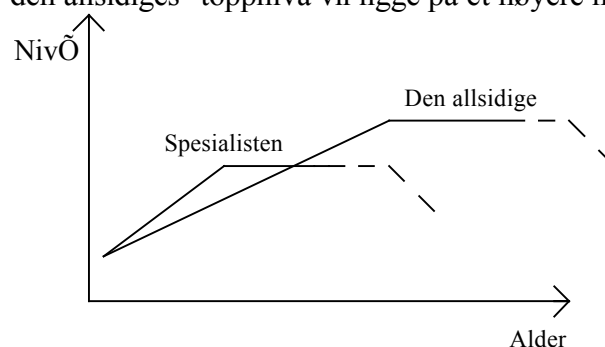
Allsidighet ↔ spesialisering?

- Er det hensiktsmessig å organisere og tilrettelegge barneidretten ut fra et allsidighetsprinsipp?
- Er det virkelig nødvendig å bremse ungene?
- Skal ikke "talentene" få utviklingsmuligheter?

Allsidighet i ung alder er en forutsetning for optimal prestasjonsutvikling. Enhver toppprestasjon er resultat av en lang prosess. Prosessen består av: Allsidig bevegelseslæring / -trening i alderen 5 - 9 år, begynnende / forberedende spjalsptrening i alderen 10 - 14 år, og utdyping av spjalsptreninga i 15 - 17 årsalderen. Det er nødvendig med spjalsptisering for å nå et høyt prestasjonsnivå innen en idrett, men samtidig er det ei kortsiktig investering å starte spjalsptisering uten at de grunnleggende forutsetningene er tilstede.

Tidlig spjalsptisering med trening utelukkende i ensidige bevegelsesmønstre vil som regel gi en stopp i den idrettslige utvikling på et relativt lavt alderstrinn. Slik ensidig trening kan i verste fall medføre både akutte og kroniske belastningsskader.

Allsidig påvirkning i ung alder vil føre til ei senere prestasjonsutvikling, og utøveren vil nå toppen senere. Men "den allsidiges" toppnivå vil ligge på et høyere nivå enn spjalsptistens.



Barneidrettsinstruktørrollen

Instruktørens hovedoppgave er å planlegge og gjennomføre treningene. Men dette innebærer at instruktøren fungerer som både instruktør, trener, leder, oppdrager, sosialarbeider, planlegger, inspirator og venn. Det er derfor viktig å være klar over at å lære barn idrett bare er en liten del av de oppgaver en tar på seg ved å engasjere seg i idrettsopplæring av barn.

Forventninger til treneren

Hvordan man skal være som trener handler enkelt sagt om hvordan vi som mennesker oppfører oss i forhold hverandre. Men vi kan ikke forholde oss til barn på samme måte som vi forholder oss til ungdom og voksne.

Spørsmål man må stille seg selv:

- Er du bevisst ditt valg av lederstil?
- Har du tenkt gjennom hvordan du oppfører deg når du er trener for barn?

Barnas forventninger til deg som trener er kanskje det viktigste man har å forholde seg til. Treneren blir et forbilde for utøverne/barna, og med den rollen følger et stort ansvar. Mestringsfølelsen og tilbakemeldingene fra omgivelsene har stor betydning for barnets utvikling, og måten treneren opptrer på blir derfor viktig.

Barna forventer at treninga er planlagt med dem i tankene – at du som trener har tatt hensyn til hvilket nivå de er på, og hva de ønsker med treninga.

Foreldrene ønsker det beste for barna sine, og kan derfor være svært kritiske. I tillegg har de investert både tid og penger for at barna skal trene – og kan dermed stille krav til deg. Foreldrene forventer at treneren er godt forberedt før treninga starter, tar godt vare på barna deres, og sist – men ikke minst – at barna lærer noe.

Trenerens grunnregler

- Møt opp i god tid. Treneren skal ha tid til å forberede aktiviteten, tid til å prate med foreldre og barn, og tid til å informere om hva som skal gjøres. Treninga skal starte til riktig tid.
- Ha på deg treningstøy. Som trener er man, som tidligere nevnt, et forbilde for utøverne/barna – og da gjør det seg ikke om man møter opp uten treningsbukse. En trener skal **alltid** ha på seg treningstøy.
- Pass på hva du sier og gjør. Du er et forbilde, en rollemodell og oppdrager. Reglene som gjelder for barna gjelder også for treneren. Uenigheter med andre, for eksempel andre trenere, foreldre eller andre løser man når barna ikke ser/hører det.
- Ha oppmerksomheten din rettet mot barna. Når du er i salen er du der for barnas skyld. Ha alltid oppmerksomheten rettet mot dem. Mobiltelefonen er slått av/stille.

I instruktørrollen er det viktig med

- Godt humør / lek.
- Bruke øyne og ører godt
- En bør ta kontakt med tilbakeholdne unger.
- Bruke navn - etternavn fungerer godt!
- Ikke alle ungene takler å være borte fra foreldrene. Noen trenger derfor tid til å venne seg til den nye "situasjonen". Foreldrene til slike unger bør derfor ha anledning til å være tilstede under treningene.
- Bruk lekeaktiviteter for at ungene skal bli trygge på hverandre (ball ved innlæring av navn f.eks.). Ofte kjenner ungene hverandre fra før, og da blir jo ikke dette like viktig.
- Ikke alle ungene tar i mot instruksjon - alle er ikke modne nok til det. Dette innebærer at det må brukes minst mulig instruksjon.
- Må ikke ha for store grupper. Det er viktig at instruktøren(e) har kontroll over alle ungene.
- Instruktøren / treneren må være konkret i alt han foretar seg, f.eks. når han snakker med ungene, viser nye leker o.l.
- Ved inndeling av grupper / lag; ikke bruk bare "elleøvelser". Ved å dele inn etter hårfarge, øyefarge e.l. gir det ungene identitet. Dette kan igjen føre til at ungene blir tryggere på hverandre. Ikke la ungene velge lag selv. Dette vil ofte føre til at de samme ungene blir igjen til slutt hver gang – med negative konsekvenser for deres selvfølelse/-tillit.
- Instruktøren må kunne oppmuntre. Ordet *ikke* bør unngås.
- Gi deg / ungene tid. Trenger ikke rase fram for komme gjennom et program.
- Still spørsmål til ungene - Hva synes du / dere? Vær også interessert i hva ungene foretar seg utenom treningene, og lytt til dem når de vil si noe - det koster så lite og betyr så mye for dem. Dessuten kan det være interessant!
- Vær rettfærdig. Ungene oppfatter det minste fortrinn.
- Delta selv. Med det menes ikke hele tida, men av og til. La også ungene vise øvelser. Det gjør at de blir vant til å vise overfor andre.
- Språkbruk: Som aktivitetsleder er du en oppdrager. Dette innebærer bl.a. at du bør være bestemt, og at du bør ha klare linjer.
- Lær ungene å vente på tur, lær dem å lytte og å ta hensyn. Ha klare grenser. Det kan da bli lettere å skape trygghet.

Hvordan kan du oppmuntre andre?

- Vis oppriktig interesse.
- Vær imøtekommende.
- Vær (deg selv) naturlig.
- Gi deg tid.
- Respekter menneskeverd (barna).
- Vær konkret.
- Still spørsmål.
- Tenk utradisjonelt.
- Vis at også du kan ta feil.
- Gled deg med de andre.
- Vær aktiv og skap stemninger
- Gi opplevelser.
- Gi selvtillit og selvaktelse.
- Gi et smil.
- Vis humoristisk sans.
- Vis spontane følelser.
- Utstrål livsglede.
- Lek, syng og dans.
- Hold om, og hold av.
- Vær rettferdig.

Det er viktig å huske på at barn lærer

- gjennom å utforske og eksperimentere med seg selv og sine omgivelser.
- gjennom å etterape mennesker og situasjoner (eldre søsken, foreldre, trenere m.m.).
- gjennom de påvirkninger de blir utsatt for.
- gjennom å leke.

Planlegging, tilrettelegging og gjennomføring av aktivitet

Undervisningsprinsippene

- Motivasjon.
- Aktivitet (ungene skal være i aktivitet hele tida \Rightarrow planlegging er viktig).
- Variasjon (forandring fryder).
- Vurdering; gi / få tilbakemelding underveis - si fra hva ungene er flinke til (ikke bare : "Det er flott!", "Det er bra!").
- Individualisering (ta individuelle hensyn - ingen unger er like).

Viktig å ha i minne under planlegging av og under trening

- Hvem trener jeg?
 - Alder, nivå, forutsetninger, målsetting. Prøv å finne ut typer aktivitet - finn ut hva de er flinke til. Bruk minst mulig redskap - enklere for deg å se / vurdere hvordan/hvilket nivå de er på.
- Hva gjør jeg?
 - Innhold - lek skal gå som en rød tråd gjennom treninga.
- Hvorfor gjør jeg akkurat dette?
 - Hvilken hensikt har det?
 - Hva ønsker jeg å oppnå?
- Hvordan gjør jeg det?
 - Hvilke metoder og framgangsmetoder velger jeg?
 - Hvordan organiserer jeg aktiviteten?

NB! Manglende planlegging fører ofte til tilfeldig valg av aktiviteter, liten variasjon og manglende progresjon og tilpasning. INGEN trenere er så gode at de kan la være å planlegge treningstimene sine!

Spesielle hensyn man trenger å ta ved planlegging av aktiviteter for barn:

- Det skal være høy aktivitet.

Barn har et naturlig behov for å være i aktivitet, og utvikler seg motorisk gjennom å være i aktivitet. Å stå i kø er kjedelig – og fører til at det raskere oppstår bråk og uroligheter.

- Aktiviteten skal være gøy.

Etter treningstimen skal barna kunne gå hjem med en følelse av at de har hatt det artig. Alt man gjør på trening kan selvfølgelig ikke være like morsomt, og det ligger trening i det å gjennomføre ting som er mindre artig også. Men utgangspunktet for all trening for barn er at barna skal ha det artig – fordi det motiverer barna til å fortsette med idrett.

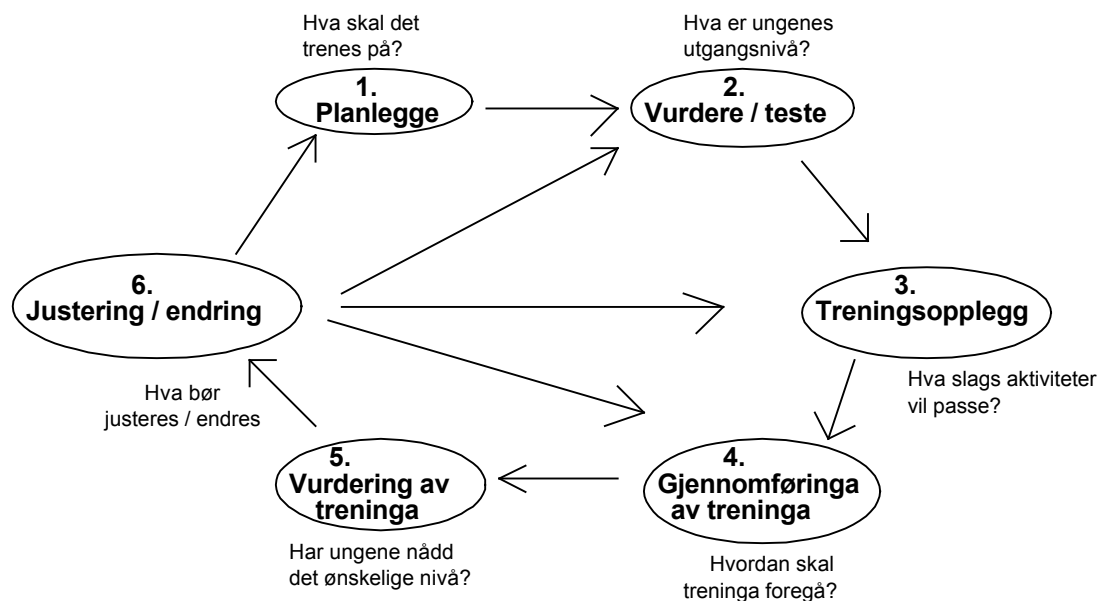
- Variasjon og gjentakelser må gå hånd i hånd.

Barn lærer seg nye motoriske ferdigheter gjennom å gjenta en bevegelse om og om igjen. Dette kan bli kjedelig – og det er derfor viktig å finne en balansegang mellom variasjon og gjentakelser.

- Aktiviteten skal være sikker

Det er idrettslaget og treneren sin jobb å ivareta sikkerheten til barna. Man må tenke gjennom hvilke apparater som skal brukes, og hvor mange voksne som trengs for å passe på.

Planleggingssyklusen



Innholdet i treninga

Oppvarming

Skal forberede kroppen på treninga, varme den opp for å forebygge mot skader og øke lysta til å ta fatt. Begynner med store bevegelser - f.eks. løpe, hoppe og sprette. Intensiteten økes gradvis, og en bør unngå brå bevegelser og brå leddutslag. Oppvarminga bør inneholde øvinger som gir en gradvis overgang til hoveddelen. For ballspill kan oppvarminga helt eller delvis foregå med ball f.eks. Oppvarminga bør ha stigning i intensitet - fra nokså moderat til noe høyere intensitet.

I alderen disse ungene er i er de så aktive at noe av hensikten faller bort. Det er fint å starte timen med å samle ungene. Man blir da gjerne bedre kjent med dem, og får en mulighet til å se alle barna og gi oppmerksomhet til de som ikke er så frempå senere i timen. Navneopprop er en fin måte å lære seg alle navnene, samtidig som man holder oversikt over hvem som møter opp/faller fra. Det er ofte hensiktsmessig å fortsette med en rolig innledende aktivitet som samler oppmerksomheten om det som skal foregå senere.

Hoveddel

Selve treninga. Bør legges opp med tanke på målene for treninga, slik at øvingene blir tilpasset målene.

Avslutning

Roe ned - f.eks. legge seg i ring på gulvet. Det er fint å snakke litt om det dere har gjort i timen. Man kan også ha enkle uttøynings- /strekkeøvelser.

Kan være fint å avslutte med en hilsen, f.eks. sitte i ring og holde hverandre i hendene. Sender et håndtrykk rundt sirkelen. Ferdig når håndtrykket har gått rundt. Dessuten; fremmer samhold. Ungene går hjem med en god følelse. La ungene være med på å rydde også.

Unngå: "Nå er dere ferdige - nå kan dere bare gå hjem!"

Eksempel på planleggingskjema

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor	Utstyr

Når treninga planlegges kan det være lurt å legge den opp slik at en slipper å rydde underveis. Jo flere redskaper/apparater man putter på i tillegg til det vanlige, jo lengre tid tar det å rydde underveis. Dessuten vanskeliggjør det aktiviteten (f.eks. balansere og bruke ball samtidig).

Det er viktig å være klar over at unger i denne alderen må aktiviseres hele tida. Dessuten kan de gå fort lei av en aktivitet. Derfor bør man ved planlegging av treningene ha så mange øvelser å velge mellom at hver øvelse bare trenger å ta maks. 6 - 7 min. Dette avhenger selvsagt også av aktivitetene. Enkelte aktiviteter er de leie av allerede etter 2 - 3 minutter, mens andre kan vare tilsynelatende evig. Fra trening til trening må det være progresjon - de bør kunne gå et skritt videre.

Etter treningstimen er gjennomført må man tenke gjennom hvordan det gikk – fungerte det du hadde planlagt? Kunne noe vært gjort annerledes? Nådde du målet med timen?

Skader

De typiske skadene som oppstår i barneidrett er ofte ikke veldig alvorlige. Det er likevel viktig at vi som trenere vet hva vi skal gjøre når uhell skjer. Når et barn slår seg/skader seg er det viktig at treneren reagerer – det er treneren sin jobb å trøste barnet og sjekke at alt er i orden. Et førstehjelpskurs/idrettskadekurs anbefales for alle trenere.

Typiske skader er

- Overtråkk
- ”Krasjer”
- Ramler ned og mister pusten
- Blør neseblod
- Slår ut tenner

Hva gjør man som trener?

- Bevarer roen

”Skaden” er ofte så ufarlig at det er sjokket over at man har slått seg som gjør at barnet gråter. Beholder treneren roen virket det beroligende, og ”skaden” går fortere over.

- Trøster

Litt trøst er ofte det som trengs. Viktig at du setter deg ned med barnet for å høre hvordan det går.

- Ber dem hvile seg litt

Gi barnet en sjanse til å komme seg. Er foreldrene tilstede kan barnet sette seg litt hos dem, eller evt. kan en annen voksen følge med litt.

- Ringer foreldrene

Får du ikke roet ned barnet vil det hjelpe om det vet at foreldrene er på vei. Er skaden alvorlig kontaktes foreldrene umiddelbart.

- Setter på plaster

Plaster brukes for å ”stoppe” blod, men gjør også underverker på smerter...(plaster er tøft!)

Salarbeid

Mål og gjennomføring

Gjennom salarbeid skal ungene få grunnleggende bevegelseserfaring, hvor de bruker både egen kropp, andres kropp og små og store apparater som hjelpemidler. All trening med barn skal være "gjennomsyret" av lek. Lek er viktig fordi det innebærer lav risiko for fiasko, frihet til å eksperimentere og gir rom for fantasi. Leken stiller samtidig krav til: oppmerksomhet, begreper, forestilling, språkreaksjon, konsentrasjon, hukommelse og beslutningsvalg.

Lek gir ungene muligheter til prøving, utforskning, innleving, identifisering, problemløsning, engasjement og samvær / kontakt. Gjennom dette tilfredsstiller leken grunnleggende menneskelige behov som behov for kontakt, mestring, akseptering / tillit og behov for aktivitet.

Lek er ikke bare frihet. Lek er også konstituert av prinsippet om innordning av regler og struktur. Det er viktig å være klar over at hvis friheten blir borte blir leken tvang, og dermed ikke lek. Men blir reglene borte, blir leken "kaos" og umulig å identifisere. Tenk bare på fotball f.eks. Leken må derfor inneholde aktiviteter med regler og struktur som gir rom for kreativitet, fantasi og improvisasjon.

Leker

Bjørnen sover

Ungene tar hverandre i hendene, danner ring og danser rundt bjørnen mens de synger "Bjørnen sover, bjørnen sover i sitt lune hi...". Bjørnen sitter på huk / ligger og "sover". Plutselig setter den i et brøl, fyker opp og prøver å fange en eller flere før de når mållinjene. Så fortsetter leken, men nå er også de som er fanget bjørner. Disse blir enige om hvem som i neste omgang skal stå for brølet.

Stiv heks

En eller flere er "heks". De som blir berørt av heksa skal stå med beina fra hverandre. De blir "fri" om en av de andre deltakerne klarer å krype mellom beina deres. Kan varieres med for eksempel at de som blir tatt skal sitte på huk/stå fremoverlent. Blir da fri ved at en av de andre deltakerne hopper/hopper bukk over de "stive".

Troll og stein

2-3 unger er troll. Ved klapp på skuldra til noen av de andre blir disse stein. Leken har mange variasjoner. Steinen skal bli i en spesiell stilling til han / hun blir befridd. Dette kan være: 1; sitte på huk. 2; stå med skrevende bein. 3; stå på hender og føtter med magen opp. Når de andre skal befri må de: 1; hoppe bukk over. 2; krype mellom beina. 3; krype under ryggen.

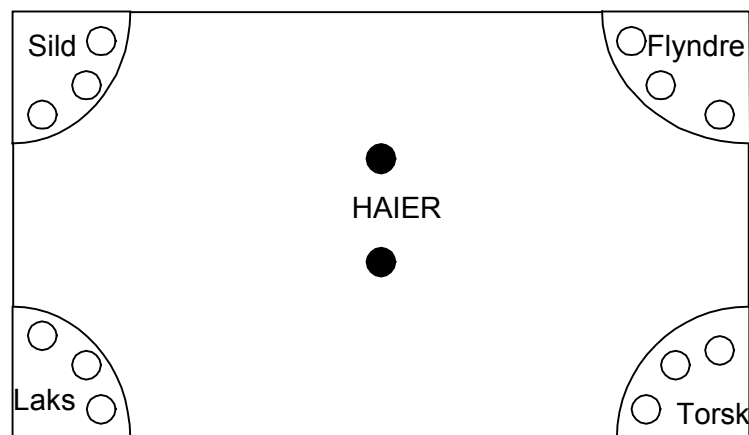
Rydde i hagen

Salen deles i to med benker som legges på sida. Et likt antall småutstyr (erteposer og baller) fordeles på de to halvdelene av salen. Ungene plasseres også, fordelt på to grupper, på hver sin side av benkene. Poenget med leken er å forsøke å få gulvet på egen halvdel fri for utstyr. Alt skal over på den andre sida. Hvert barn får kun hente en ting av gangen og dette skal kastes fra benkene og langs gulvet. Etter ei viss tid blåser instruktøren av. Da er det om å gjøre å ha minst utstyr på sin side.

Haien kommer

To av ungene er hai og står i midten av salen på et avgrenset område. De andre deles i grupper som plasseres i hvert hjørne. Disse gruppene får et fiskenavn hver. Når alle er klare, roper haien opp fiskene ved navn. Disse må bevege seg rundt haien og erte den. Instruktøren, eller evt. haien, roper plutselig; "Haien kommer". Haien kommer da ut av sitt område for å fange fiskene. Fiskene kan ikke tas dersom de kommer seg inn i sitt "friområde". Leken varer til alle fiskene er tatt. Fiskene som blir igjen til slutt blir ny hai.

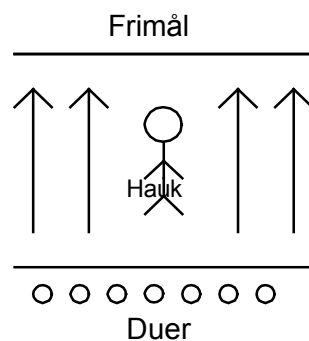
Leken kan varieres med ulike bevegelsesmåter, med å bringe med ulike redskaper, ulike baller, samt ulike aktivitetsområder som vann, snø, skog.



Hauk og due

Et barn stiller seg midt i salen og er hauk. De andre starter ved den ene kortveggen og er duer. Hauken roper "Alle mine duer, kom ut!" Duene svarer "Hvordan?" Hauken kan da gi ulike svar som f.eks. hinkende, hoppende, baklengs, harehopp, krypende m.m. Når alle duene har forlatt startstreken er de fritt vilt for hauken. Det er om å gjøre å komme seg over til den andre kortveggen i salen uten å bli tatt. De som imidlertid blir tatt blir automatisk hauker (i neste runde). Leken er slutt når alle er fanget.

NB! Det er en forutsetning at hauken beveger seg på samme måten som duene.



Inn i sirkelen

Ungene danner en sirkel. En eller flere barn står utenfor sirkelen, og skal forsøke å komme seg inn i sirkelens sentrum. Alle midler kan tas i bruk.

Katt og mus

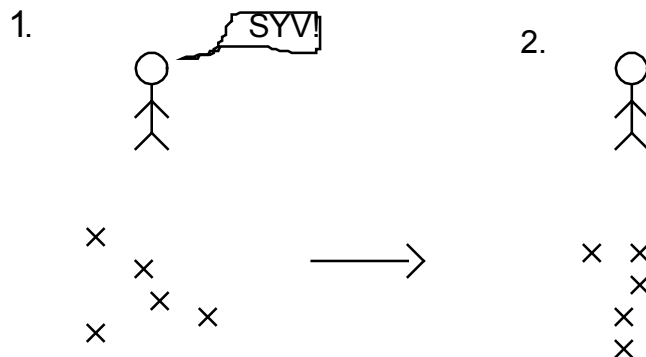
Ungene plasseres i en eller to ringer og holder hverandre i hendene. En fra gruppa velges ut til å være katt og en til å være mus. De i ringen skal hele tida hjelpe musa å komme seg unna, samt stenge for katta. Musa starter inne i ringen, mens katta starter utenfor. Når katta har fanget musa blir musa til katt, og den som var katt må stå i ringen

Bil og garasje

Går sammen to og to. Parene stiller seg i ring slik at den ene står med ansiktet inn i ringen, og den andre bak med ansiktet samme vei. De som er innerst i ringen er biler, de ytterste er garasjer. Inne i ringen legger instruktøren en ertepose eller annen liten gjenstand. Leken starter ved at bilen rygger ut gjennom garasjen (som står skjevende). Bilen skal så kjøre en runde rundt hele ringen av garasjer og kjøre inn gjennom egen garasje for å forsøke å nå det som ligger i sentrum av ringen. Etter dette bytter ungene på rollen bil / garasje. Varianasjoner: Det samme, men nå skal garasjene bevege seg rundt → blir vanskeligere å finne sin garasje.

Formlek

Barna går sammen i grupper på 3 - 6. Gruppene får i oppgave å forme en bokstav eller et tall. Oppgaven kan formes slik at ungene skal forme bokstaven liggende på gulvet eller stående (Det er altså kroppen til barna som skal forme bokstaven / tallet). Alle på gruppa skal være en del av den).



Familieleken

Ungene beveger seg fritt rundt i salen. På signal stopper de opp og får høre et tall. Det er da om å gjøre å søke sammen i "familier" tilsvarende det tallet som høres. Kan gi oppgaver samtidig som et antall angis, for eksempel "to hunder", "to katter og et bord" – ungene skal forestille det som blir angitt.

Reven og gåsa

En rev, ei gåsemor og f.eks. to unger bak gåsemora. Ungene står på rekke bak mora, og holder seg fast i livet på den som står foran. Reven forsøker å ta den bakerste ungen. Gåsemora verner om ungene sine. Kan dele inn i flere familier dersom det er folk nok. Kan variere med at gåsemora ikke får lov til å bruke armene for å beskytte ungene sine.

Slange

Ca. 5 utøvere står etter hverandre med et solid grep om livet på den foran. Den som står først skal forsøke å berøre den som står bakerst. Klarer han det, rykker han ned som bakerste mann i rekka.

Rally

Aktiviteten forutsetter at ganske mye utstyr står utplassert i salen. Ungene jobber sammen to og to. Den ene løper ei løype i salen som den andre skal stå i ro og observere. Når den første er ferdig starter observatøren for å kopiere det den første gjorde.

Instruktøren kan i samråd med ungene finne ut hvor mange stasjoner "løypeleggeren" skal være innom. Det er viktig å skape et godt arbeidsklima før denne leken tas i bruk, slik at konsentrasjon er mulig.

Denne leken er fin å kombinere sammen med ei hinderløype.

Hermegåsa

La det gjerne stå mye utstyr i salen. Barna går sammen i grupper på f.eks. to eller tre. Ungene skifter på å lede sin lille gruppe. Det er om å gjøre å være kreativ, og finne flest mulig bevegelsesløsninger og bruke ulike apparat - bevege seg på ulike måter.

Det er også mulig å gjennomføre denne øvelsa uten noe utstyr. Ungene som er sammen beveger seg på samme måte som han som er først (hermer etter). Leken egner seg også å kombinere med hinderløype. Man kan også benytte for eksempel ball.

Vanlig sisten

Kan utføres med og uten frimål. Flere kan ha sisten samtidig. På signal kan frimålene tømmes.

Doktorsisten

Den som får klapp av den som har sisten må holde handa si på stedet han fikk sisten på. Når denne får gitt fra seg sisten, kan handa tas bort.

Rekke- / kjedesisten

De som får sisten går på rekke med den / de andre som har sisten, og holder hverandre i hendene. Bare de som har hendene fri kan gi sisten videre (dvs. de to på hver ende av rekka / kjeden). Det er en betingelse at kjeden / rekka er hel for at sisten skal kunne gis / nye personer skal kunne knyttes til rekka / kjeden.

Sykehussisten

En eller flere personer plukkes ut til å ha sisten - være fangere. Disse skal ta de andre ved å klappe dem på skuldra. Når noen blir tatt må de legge seg ned fordi de er "syke". For å bli fri må den syke få hjelp av to eller flere som samarbeider om å frakte denne til sykehuset.

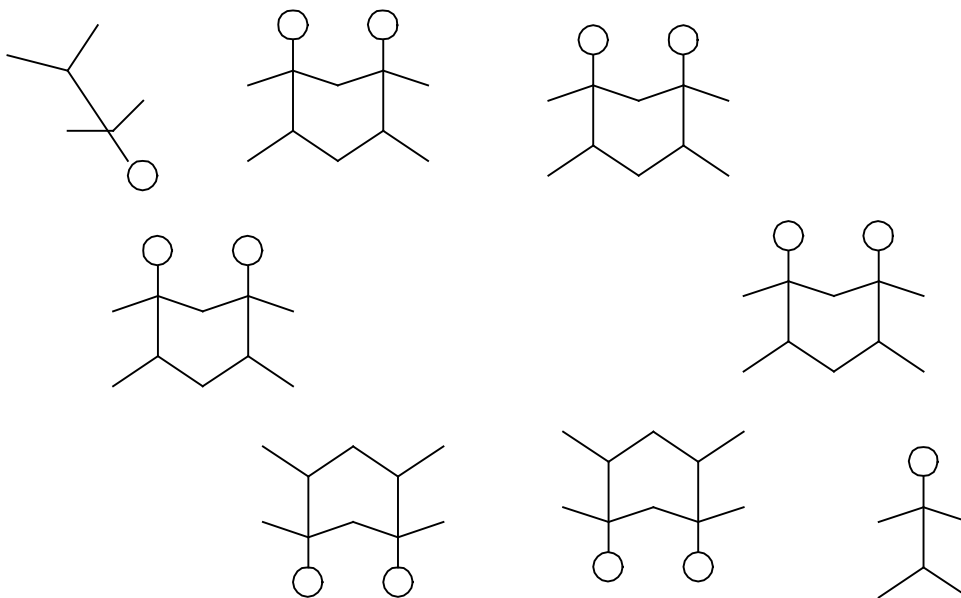
Sykehuset kan være ei matte (eller lignende) et sted i salen. Når den syke er kommet på matta, er vedkommende fri(sk) igjen.

Fotsisten / tåsisten

De kan enten arbeide i par, eller de kan være flere på ei gruppe. De som er sammen holder hverandre i hendene, og skal gi de(n) andre sisten nede på føttene (tærne). Det er ikke tillatt å slippe taket med hendene.

Parsirkelsisten:

Alle legger seg på gulvet i en ring, to og to sammen, unntatt to. En av de to som ikke ligger i ringen skal prøve å ta den andre - de skal løpe rundt sirkelen. Hvis den som skal bli tatt legger seg ned ved et av parene, må den på motsatt side reise seg opp, og nå er det han som må komme seg unna. Hvis han imidlertid blir tatt før han legger seg ned skiftes rollene, og han må ta den andre.



Ballсистен

Den som har sisten har ballen. Han gir sisten videre til en annen ved å kaste ballen på ham. Leken kan varieres ved at ballen sparkes i stedet for å kastes - fotballсистен. Hodet trenger ikke å gjelde som treff. Kan også bestemmes at ballen kun skal kastes på en bestemt måte. Kan med fordel benytte en softball (slipper de som blir truffet å være redd for å få vondt).

Bevegelsememory

To barn går ut av salen, mens de øvrige parvis bestemmer, hvilken bevegelse de vil lage, for eksempel skihopp, høye kneløft etc.

Når de har valgt bevegelse, stiller de seg tilfeldig i en sirkel (parene skilles) og de to som har vært utenfor, kommer inn. De skal på skift finne så mange stikk som mulig. Hver gang de peker på et av barna, skal vedkommende lage sin bevegelse, og det gjelder så å finne makkeren med samme bevegelse - altså et stikk. Leken slutter når alle par er funnet. Den med flest stikk har vunnet.

Røvere og politi

Alle kjeplene fordeles i salen. Disse skal fungere som trær. Rockeringer med en ertepose i midten fordeles i salen og fungerer som en sjø med en fisk i. Hele gruppa deles i to lag. Et lag er røvere, og et lag er politi. Røverne skal velte trærne (kjeplene) og kaste fiskene (erteposene) vekk fra sjøene. Det er nå politiets jobb å reise trærne og hjelpe fiskene tilbake i sjøene (kun én fisk per sjø). Når et lag har vært røvere i to minutter bytter lagene roller.

Fryseleken

Ungene danser eller beveger seg fritt i gymsalen etter musikk. Når musikken stopper skal de fryse. Her blir ungene nødt til å reagere raskt når musikken stanser. I denne leken er det hørselen som spiller en viktig rolle. De som fortsatt er i bevegelse når musikken har stanset er ut av leken.

Nappe haler

Alle ungene får utdelt en "hale" som de skal feste i bukselinningen. Deretter skal de løpe rundt i gymsalen og prøve å nappe halene fra hverandre. Alle halene som samles skal festes bak sammen med den første. Som haler kan man f. eks. benytte tau, eller klesklyper.



Firer'n

Ungene deles inn i grupper på fire. Tre danner en sirkel og holder godt tak i hverandre. Den fjerde står utenfor sirkelen og skal forsøke å røre ved en bestemt "deltaker" i sirkelen (avtales på forhånd). De tre i sirkelen skal forsøke å forhindre berøring.

Rev og hare

Alle ungene unntatt en får en rockering hver. Ungene skal stille seg inni rockeringen, som er deres fristed (rockeringen ligger på gulvet). Personen uten ring er reven. På signal (eller til musikk) skal alle harene løpe rundt utenfor ringene. Hele salen må brukes. Når fløytesignalet gis (evt. musikken stopper opp) må alle harene skynde seg inn i en eller annen ring før reven klarer å ta dem. Det skal hele tida være bare en ring pr. barn. De som blir tatt blir også rever. Leken kan varieres med at ungene skal plassere en eller annen gjenstand som tilhører dem selv på gulvet. Når harene skal løpe for å komme unna reven må de finne tilbake til sin egen gjenstand.

Blindebukk i ring

Alle deltakerne står i ring - og holder hverandre i hendene. En person tar plass midt i ringen med bind for øynene. Han skal prøve å berøre noen av de andre deltakerne i ringen. Ringen skal hele tiden forsøke å flytte seg vekk fra blindbukken, men må hele tida holde sammen. Den som blir berørt skal selv i midten og være blindbukk neste gang.

Bråkmaker'n

3 personer holder hverandre i hendene og lager en ring. På utsiden av ringen står en "hissigpropp" som har lyst på bråk. Han skal nå forsøke å ta en bestemt person av de 3 i ringen. Trioen skal forflytte seg slik at det hele tiden er størst mulig avstand mellom bråkmakeren og offeret. Hvis han får tak i offeret sitt bytter deltakerne plass.

Flagget til topps

"Alternativ" tautrekking. Legger tauet (4-5 m langt) over en gymnastikkbom. Begge lagene trekker i hver sin ende av tauet. Om for lagene å gjøre å ikke slippe taket.

Alle mann av huset

Tegn 5 sirkler med diameter ca. 2 m for hver sirkel. Sirklene tegnes i samme mønster som 5 prikker på en terning. Avstanden mellom de ytterste sirklene bør være minst 10 meter. Deltakerne fordeler seg på de 4 ytterste sirklene, mens den som fanger stiller seg i den midterste sirkelen. På signal "Alle mann av huset" skal deltakerne bytte "hus"/sirkel. Den som er i midten skal prøve å fange de som beveger seg mellom husene. Deltakerne er fri når de har foten i sitt nye nye hus. De som blir tatt er med å fange i neste runde.

Parøvelser

Parøvelsene under er øvelser som øver ungene i samarbeid, koordinasjon og balanse samtidig som de gir trening i styrke, hurtighet og spenst.

Øvelsene er også morsomme, og ungene lærer hverandre bedre å kjenne. Ved sammensetting av par til disse øvelsene er det en fordel om de to som skal være sammen er av noenlunde samme størrelse / er omtrent like sterke fysisk.

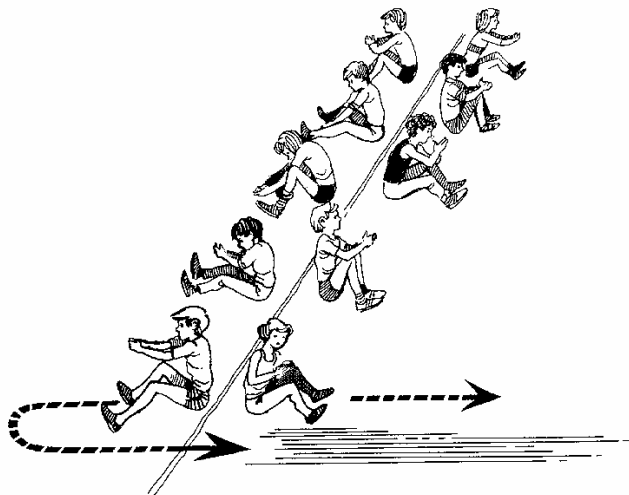
Snipp og snapp

Ungene setter seg rygg mot rygg på midtstreken i salen. De på den ene sida får navnet "Snapp", og de andre "Snipp".

Når treneren roper "Snapp", skal alle "snappene" komme seg fortest mulig til veggen.

"Snippene" skal snu seg og prøve å nå igjen snappene før de kommer til veggen. Treneren må selvsagt skifte på å rope "Snipp" og "Snapp".

Leken kan varieres med at ungene sitter på huk, ligger på magen eller ryggen. De kan også få i oppdrag å bevege seg på forskjellige måter.



Kjøre trillebår

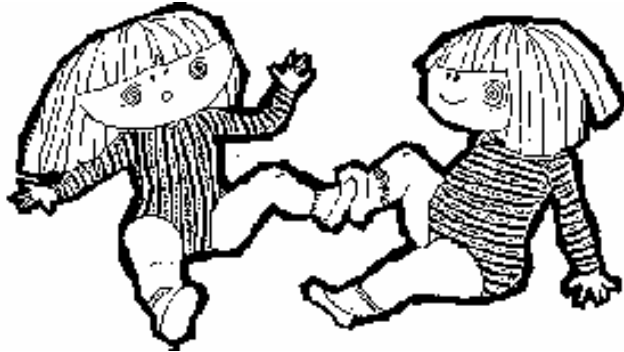
To og to er sammen. Den ene av makkerne går ned på alle fire. Den andre tar tak i lårene hans, slik at han kan gå på hendene. Det er helt nødvendig at det holdes på lårene. De må ikke holde under kneleddet.

Ris til egen bak

2 og 2 sammen. Tar hilsegrep med den ene hånda. I den andre hånda kan de ha et håndkle eller annet "slagredskap". Skal prøve å slå hverandre på rumpa uten å bli truffet selv. Skal hele tiden holde hilsegrepet.

Fotkamp

To og to sitter i balansestilling på baken med ansiktet vent mot hverandre og armene i kryss. Prøv å vippe den andre ut av balanse med føttene.



Hanekamp

To og to hinker fritt omkring og forsøker å dytte den andre ut av balanse. Armene holdes i kors på brystet, og det er bare lov å dytte side mot side. Det er om å gjøre å holde balansen på det ene beinet og ikke sette det andre ned i gulvet.

Hest og rytter

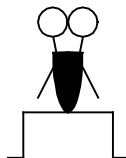
To unger er sammen. Den ene står bak den andre og holder ham rundt livet / hoftene. Den som står først skal dra den andre etter seg. Man kan også bruke et hoppetau, og legge det rundt hoftene eller over skuldrene (bak hodet, foran skuldrene og under armene) på den fremste. Den bakerste holder tauet i begge endene. Den fremste personen må legge seg godt framover og bruke beina kraftig for å komme framover, mens den bakerste gir etter. Det skal være litt bevegelse framover.

Skyte hare

2 personer står front mot front. Hold hverandre i hendene. Begge to bøyer venstre kne, og strekker høyre bein rett fram. Senk og hev. Stabiliser resten av kroppen.

Liten pumpe

To personer står med ryggen mot / inntil hverandre. De kan da senke og heve seg ved å bøye knærne. Kan også prøve å bevege seg / gå bortover når de står i "nedre stilling" (se tegninga).



Parkamper på matte

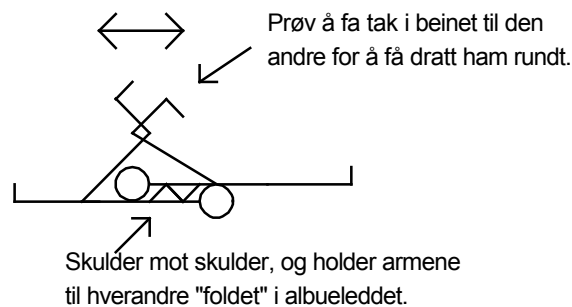
1. To og to går sammen. Den som får den andre ut av matta vinner.
2. En av personene legger seg flatt på magen. Partneren prøver å velte ham rundt.
3. En av ungene står på kne – den andre skal forsøke å presse ham ned til liggende stilling.
4. Brytekamp (skal bryte, ikke slåss): Kan utføres både fra knestående og stående. Kan også legge føringer i hvilke(t) tak bryterne benytter. For eksempel kan de ta tak rundt hverandre slik at den ene arma ligger over skuldra på den andre, mens den andre arma går under arnhulen. Den andre personen har motsatt tak.



5. Pannekake: Den ene skal forsøke å løfte den andre opp fra gulvet. Den som ligger på magen er flat som en pannekake og helt stiv i kroppen.
6. Stå i firefotstilling ved siden av hverandre. Prøv å dytte hverandre ut av balanse. En annen variant er at den ene står på alle fire mens den andre har fridhet i hvordan han/hun beveger – skal forsøke å få personen som står på alle fire ut av balanse.
7. Løse opp ”knuter”. Sitt på gulvet, knyt hender og føtter sammen. Partner prøver å løse opp knuten.

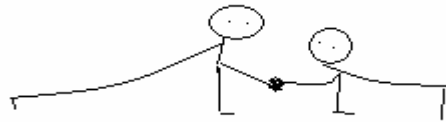
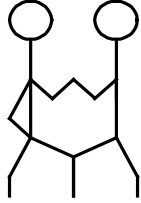
Revkrok

2 personer ligger på ryggen (motsatt vei) med skulder mot skulder. Løft beinet som er nærmest makkeren, og prøv å få tak i hans tilsvarende bein for å få vippet ham rundt.



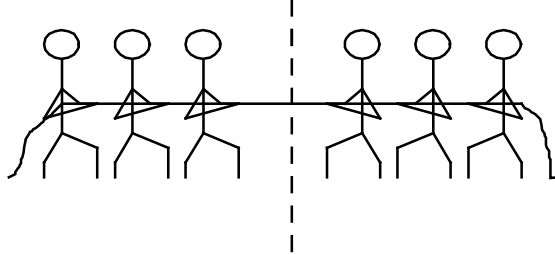
Drakamp

To personer står mot hverandre. Fot mot fot (den av føttene som er fremst - må være samme fot hos begge to), hånd i hånd (må være samme hånd hos begge to → venstre fot mot venstre fot samtidig med høyre hånd i høyre hånd, og omvendt). Prøv å få makkeren ut av balanse. Øvelsa kan også gjøres ved at begge står oppstilt som på figuren til venstre – skal forsøke å få makkeren/motstanderen ut av balanse ved å dytte til ham/henne. Kan varieres med at man forsøker å ”slå” til armen makkeren har i gulvet.



Tautrekking

Er to og to sammen, eller flere. Helst likt antall. Holder i hver sin ende av tauet. Prøve å dra motparten over en strek, evt. bort til veggen.



Balanserbom

2 deltakere stiller opp på hver sin benk - ansikt til ansikt. Mellom seg har de et hoppetau. De skal nå dra hverandre ut av balanse og nred på gulvet.

kan varieres med at de har 2 hoppetau - 1 i hver hånd.

Sumo-light

Begge tar et godt tak om egne ankler (bøyer seg forover). Skal forsøke å dytte/finte hverandre ut av balanse.

Basketmassasje

2 og 2 sammen. Den ene ligger på magen, mens makkeren ruller ballen over ryggen på den som ligger. kan også forsøke å vri litt på ballen. Nuppene i ballen skaper litt friksjon i huden, og massasjeeffekten blir større. Bytt etter 4-5 minutter. ha gjerne rolig musikk i bakgrunnen.

Du og jeg og vi

2 og 2 sammen. Legges en erterpose 3-4 bak den ene. Makkeren skal forsøke å finte seg forbi, og berøre erterposen.

Kan varieres med at begge benytter ball. Kan også variere reglene med hensyn til hva som er tillatt. Alt fra at alt er tillatt til at begge har hendene på ryggen.

Bryting

Begge starter i knestående, og det er ikke lov å sette fotsålene i bakken - i så fall blir resultatet at begge raskt står oppreist. Kan også variere med at de har en medisinball mellom seg, og at begge skal holde i den under brytekampen.

Stafetter

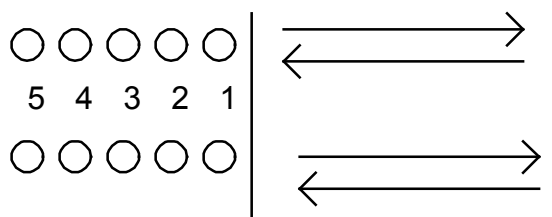
Ved inndeling av lag til stafetter må man være bevisst at ungene skal ha et så høyt aktivitetsnivå som mulig. Det er derfor ofte en fordel at man har mange lag, og få deltakere på hvert lag, i stedet for at det bare er 2 lag og mange deltakere på hvert lag. Jo flere deltakere det er på laget, desto mindre aktivitet blir det på den enkelte. Ungene risikerer da å måtte vente unødvendig lenge på sin tur, og de blir ukonsentrerte og "vanskelige" å ha med å gjøre.

Stafett i løpsvarianter

Flere lag. Alle på samme lag må bevege seg forskjellig, f.eks. sidelengs, bakover, på alle fire osv. Det er bare de som er på samme lag som må bevege seg forskjellig. Første lag ferdig vinner.

Nummerkappløp

4-5 unger på hvert lag. Hver av ungene får nummer forfra og bakover. Treneren roper ut et nummer. Den på hvert lag som har dette nummeret løper først. Like før veksling roper treneren ut et nytt nummer. Denne skal da løpe. Når alle har løpt en gang er stafetten ferdig.



Bærestafett

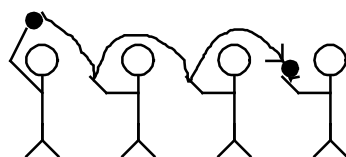
Fem og fem går sammen i ei gruppe. Fire av dem bærer den siste med seg til et punkt i salen og tilbake. Når de kommer tilbake skifter de på å bli båret. Alle på laget skal bli båret en gang i løpet av stafetten.

Krypestafett

Gruppen deles opp i to eller flere lag.

Alle står på rekker. Førstemann tar opp ballen og sender den over hodet til nestemann, som sender den videre (over hodet). Dette gjør de helt bak til bakerste mann på rekka. Denne kryper med ballen gjennom beina på alle sammen. Når han kommer fremst, sender han ballen over hodet, osv. Når alle har kommet seg gjennom "løypa" er de ferdige.

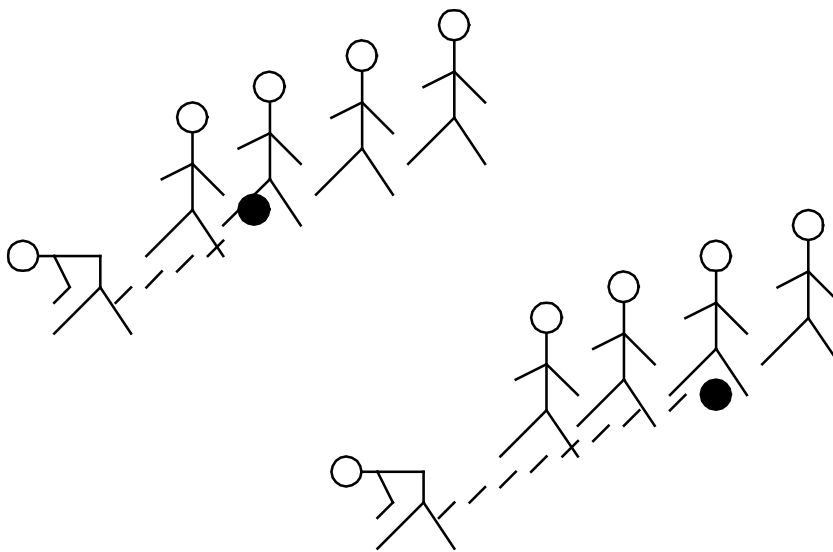
Stafetten kan også gjennomføres slik at ballen går over hodet på førstemann, mellom beina på andremann, over hodet på tredjemann osv.



Tunnelkastestafett

1. To eller flere lag. Alle stiller seg på rekke med beina ut. En står foran rekka og sender ballen gjennom beina på førstemann. Andre mann tar den opp og kaster den tilbake. Så sender førstemann ballen igjen, og tredjemann tar den opp og kaster den tilbake. Fortsetter slik helt til bakerste mann får ballen. Han tar den opp og løper fram med ballen og stiller seg først. Laget som først har gått hele runden vinner
2. Fremstemann sender ballen gjennom beina til alle sammen, helt bak til sistemann. Denne tar opp ballen og løper fremst og stiller seg. Han sender så ballen bakover til han som nå står bakerst, som tar den opp, løper fremst og sender den gjennom føttene til alle sammen.

Stafetten er ferdig når alle sammen har sendt ballen gjennom, og den som startet står fremst med ballen i hendene. Det er viktig at hele laget flytter ett hakk bak når bakerste mann løper fram med ballen.

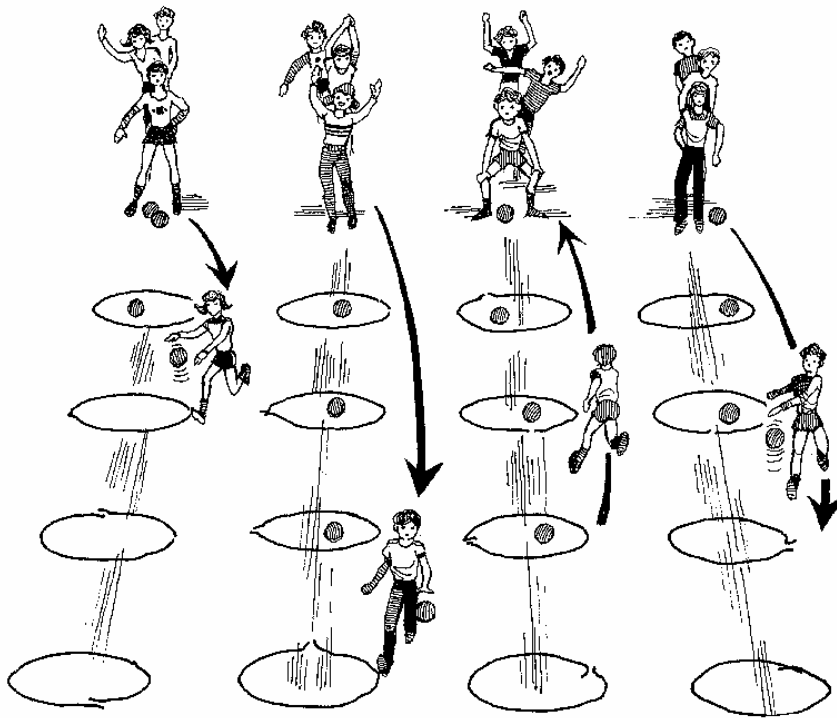


Parstafett

Ungene deles i lag, eksempelvis 6 på hvert lag. De stiller opp parvis. Første par på hvert av lagene skal med en stor, myk ball (softball) mellom seg løpe rundt ei markering og tilbake over startlinja, der de overleverer ballen til neste par. Før start bruker man selvsagt hendene for å få ballen på plass, men under selve transporten må hendene ikke være nær ballen. Mister en ballen underveis, starter en på nytt igjen fra stedet der ballen falt ned.

Utplassering av baller

Legg ut 4 ringer, hoppetau e.l. som vist på figuren under. Hvert lag skal ha like mange baller som det er ringer - i dette tilfellet 4 baller. Den første løper og legger ut en ball i den første ringen, løper tilbake og henter en ny ball, som han legger ut i den andre ringen. Fortsetter slik til alle ballene er lagt ut, løper tilbake og veksler med neste. Denne løper og henter inn ballene. Ballene skal kastes inn til tredjemann fra ringen den ligger i. Den neste i rekka, som nå står og tar imot, skal legge ut en ball i hver ring. Fortsetter slik til alle i laget har vært gjennom løypa.



Fjernstyrt Formel 1

Deles inn i lag på f.eks. 4 og 4. Den første i rekke får bind for øynene og retsen av laget skal nå fjernstyre førstemann gjennom ei løype: kan være å løpe slalom gjennom noen kjegeler, balasnere bortover en benk, krype under en bom/høydelist, krype gjennom en rockering osv.

Vekslinga foregår ved at nestemann får bind for øynene. For at de ulike deltakerne på de ulike lagene ikke skal bli forvirret, må laget alltid si navnet på deltakeren før de gir kommandoen.

Apollo 13

Grappa (gjerne min. 8stk) stiller opp i ring, og deles inn i 1-ere og 2-ere (annenhver person 1-er/2-er). Hvert lag har hver sin ball (gjerne ulik farge). Lag 1 skal sende ballen sin så fort som mulig rundt ringen, lag 2 starter samtidig med sin ball på motsatt side av ringen, og sender ballen i samme retning som 1-erne. Begge lagene skal forsøke å innhente ballen til det andre laget.

Variasjoner: sende ballen rundt kroppen før man sender den videre, droppe den, bruke føttene i stedet for hendene.

Trillestafett

2 eller flere lag står på rekke bak kortlinja. Det er 4-6 personer på hvert lag. På signal starter fremste person på hvert lag, og triller en ball med hver hånd (med kontroll over begge ballene) til midtlinja. Der tar han/hun opp ballene, og kaster 1 og 1 til nestemann på rekka. Stafetten fortsetter til alle har trillet ballene 1, 2 eller 3 ganger. Stafetten kan varieres med at ballene sparkes tilbake. Kan også føre de 2 ballene med føttene. En annen variasjon kan være å benytte baller med ulik størrelse og tyngde.

Balltransport

2 eller flere lag på rekke, 4-5 personer på hvert lag. Den fremste personen på hvert lag holder 6-8 håndballer (eller andre baller, antall etter størrelse på ballene). Den fremste starter på signal, og skal løpe med ballene til ei kjeGLE, snu og løpe tilbake. Dersom man mister baller underveis må de andre på laget ile til og hjelpe til med å få ballene under kontroll (løper deretter tilbake på ”plassen sin”). Når den første er ferdig overleveres ballene til nestemann, som løper samme løype, med samme betingelser. Stafetten fortsetter til alle har løpt.

Turnøvelser

Nedenfor presenteres noen forslag til aktiviteter og øvelser som er relaterte til turn. Turn innebærer allsidig trening og morsomme utfordringer. Gjennom turnøvelser stimuleres motoriske ferdigheter og balanseevnen. I turnaktiviteter får en også trent både styrke, spenst og hurtighet på en for barna fornuftig måte.

Bomøvelser

Variere høyden etter aktiviteten.

- Krype / krabbe under.
- Kan nyttes til balanseøvinger.
- Gå rundt / snurre rundt bommen. Både forlengs og baklengs.
- Entring (Flytte seg bortover bommen med hendene og beina festet i bommen).
- Gå armgang bortover bommen. Henge i bommen og svinge fra side til side.

Dobbeltbom:

- Balansere på den nederste og støtte seg på den øverste.
- Bevege seg under den nederste, mellom bommene og over den øverste.
- Henge i den øverste og svinge beina over den nederste.

Matteøvelser

- Løpe og hoppe på forskjellige måter(hinke, harehopp, skøytehopp, slalåmhopp - hopper fra side til side med dreining i hofta), rulle (forover, bakover, sidelengs), slå hjul bortover. Det bør trenes på ruller og å slå hjul på forhånd.

Ribbeveggøvelser

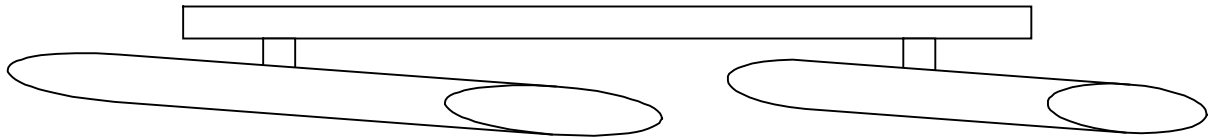
- Klatre opp og ned (varierte måten; bruke bare armene, bruke bare en fot og ei arm, bare 2 kroppsdelar er i berøring med ribbeveggen samtidig, f.eks.), klatre sidelengs, gå armgang bortover.
- Hoppe ned (på matte).

Tauøvelser

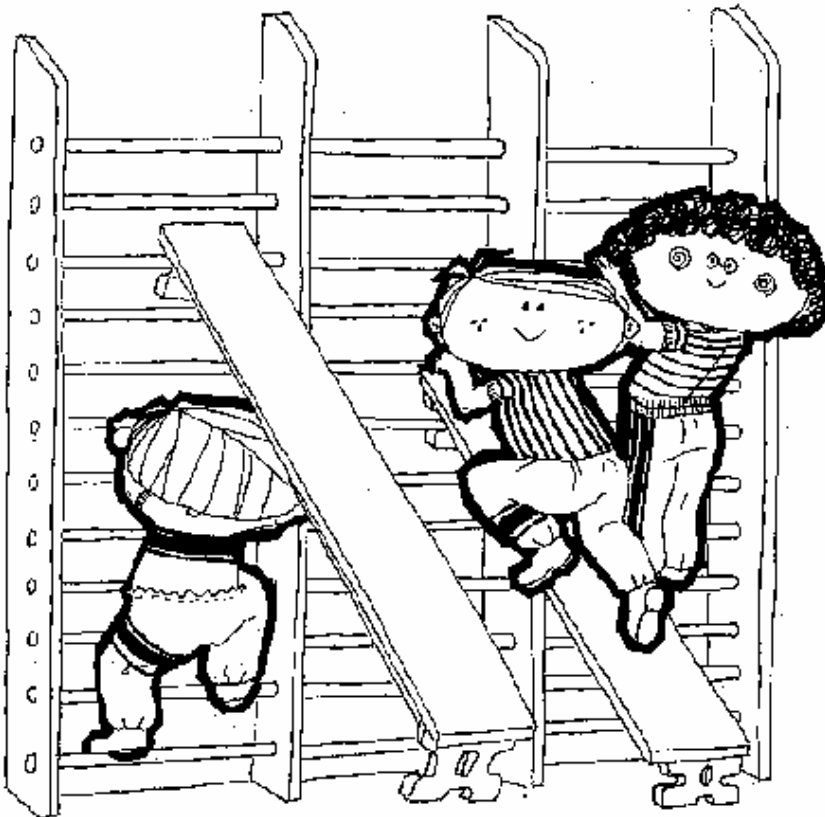
Klatre i ett tau, i to tau, henge med hodet ned, gå rundt framover og bakover, klatre fra tau til tau, svinge fra tauet til et annet redskap (f.eks. matte).

Benkøvelser

- Balanseøvinger; gå forover, sidelengs, bakover på benken, krabbe, hoppe bortover. Man kan variere med ulike måter å bevege seg på/hoppe på. For å gjøre balanseøvelser litt vanskeligere (for de som er modne for det) kan benken for eksempel legges på 2 gymsalmatter som er brettet dobbelt – benken vil da bli mer ustødig



- Kan legge hindringer i veien: klatre over ting som er lagt der (stol f.eks.), krype gjennom (rockeringer).
- Hoppe / hinke over benken, hoppe / hinke opp på benken og ned (foregår på tvers av benken).
- Festet i ribbevegg; klatre / dra seg oppover benken, skli ned av benken, på rumpa eller magen.



Andre apparater

I tillegg til disse mest vanlige apparatene kan også mange andre apparater brukes: Stoler (krype under, hoppe / klatre over), bukk / kasse (klatre / hoppe over og evt. lande på matte) med eller uten springbrett.

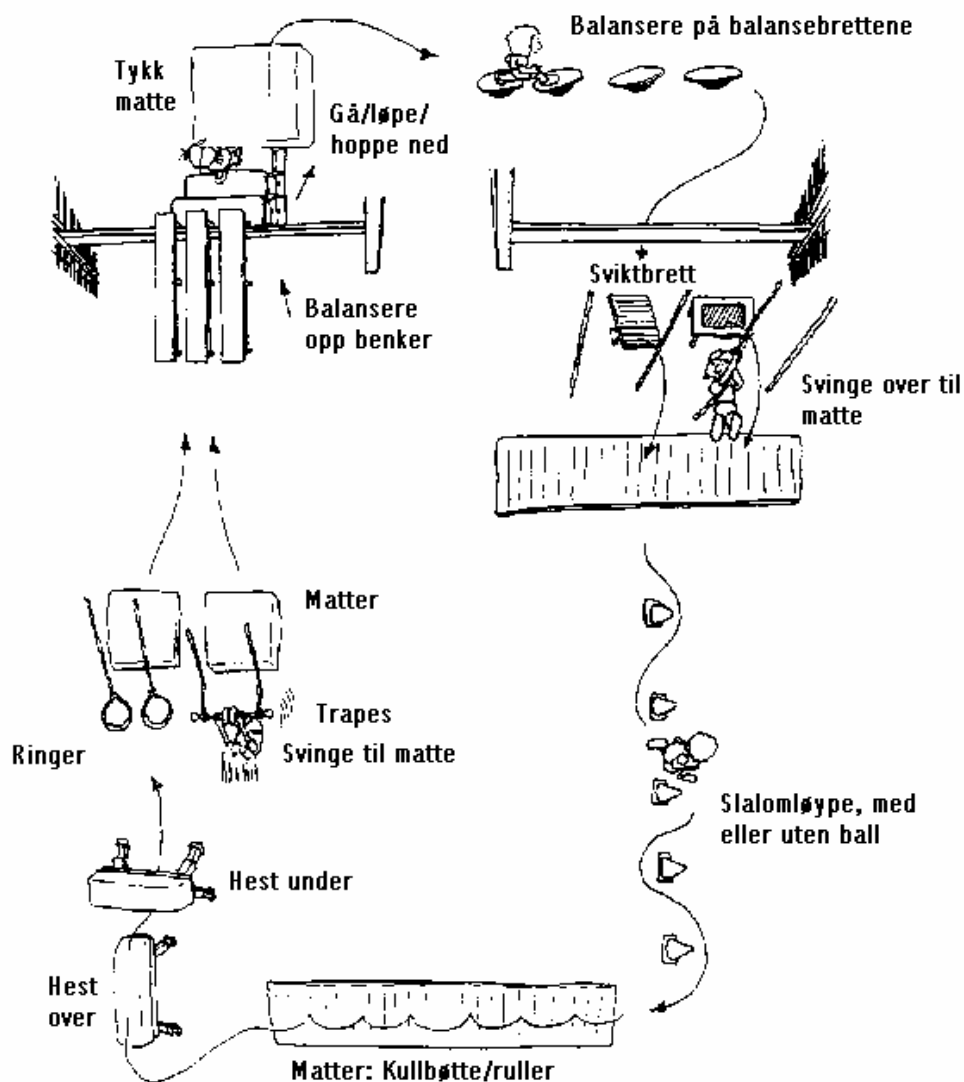
De turnrelaterte aktivitetene som er nevnt her er egnet å sette sammen til ei hinderløype.

Noen eksempler på hinderløype finnes på de to neste sidene.

Hinderløype

Hinderløyper er fin trening for trening av grovmotorikk og kondisjon. Har lagt med 2 eksempler på hinderløype. Husk at det kun er fantasien som begrenser hinderløypene.

Eks. 1



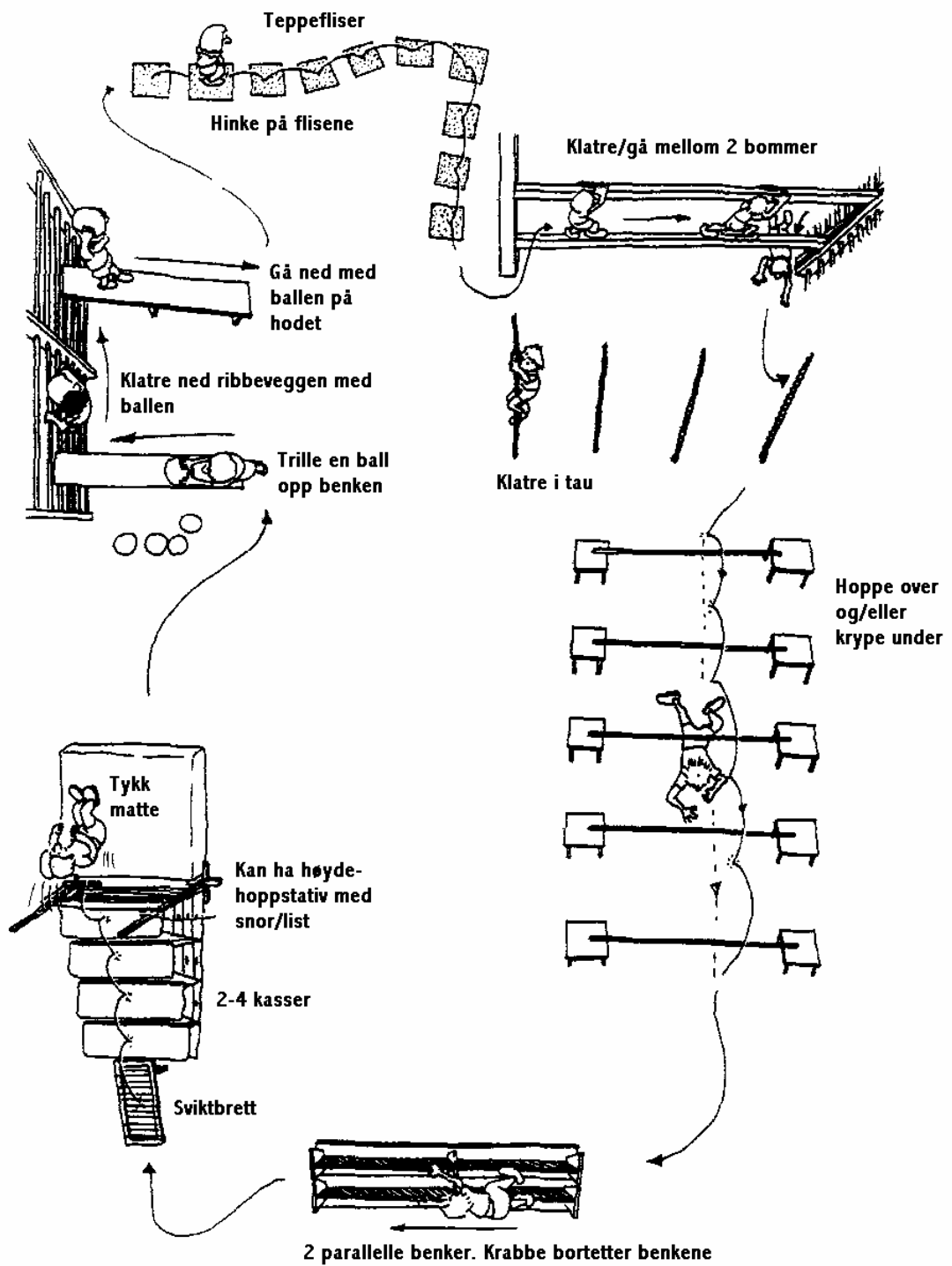
Eksempel på alternativ gjennomføring av hinderløype:

Rally Monte Carlo

Lages ei løype som alle skal bruke f.eks. 60 sekunder på å gjennomføre. Deltakerne får først en generalprøve med sekundering for å tilpasse farten. Neste gang er oppgaven å gjennomføre løypa på nøyaktig 60 sekunder.

Variasjon: alle løper løypa samtidig. Kan starte på forskjellig sted. Skal løpe det de tror er i1 min, og så stoppe. Hvem stoppet nærmest den tida som var oppsatt? Denne er fin å benytte i ei hinderløype. Kan også stilles krav til bevegelsesmåter, kan være lov å forstyrre konkurrentene og å samarbeide

Eks. 2



Hinderløyper kan også legges ut/opp slik at man underveis har som mål å ikke berøre gulvet.

Sansemotoriske øvelser

Sansemotorisk trening vil si at man ved motorisk aktivitet spesielt stimulerer og tar i bruk de ulike sansene.

Svært mange av øvelsene beskrevet tidligere, og senere gjennom både ballaktiviteter, svømming m.m. er sansemotorisk trening. Når et barn løper rundt, leker med en ball, ruller og er i aktivitet er dette med på å stimulere den sansemotoriske utviklinga. Nedenunder lister jeg likevel opp en del enkle øvelser i tillegg til de andre. Aktivitetene er sortert under hvilke sanser de stimulerer.

Den taktile sansen (berøringssansen)

- To og to sammen. A ligger på magen, B stryker forsiktig over hele baksiden av kroppen til A, først med et ark og så med en sko. Så dasker B litt hardhendt med arket og skoen
- Samme som 1, men nå bruker den som dasker flat hånd og varierer med lette dasker og litt harde slag. Regelen er å alltid stoppe hvis noen sier "au".
- Gruppen står på rekke. Den bakerste tegner en figur e.l. på ryggen til den foran som igjen tegner på ryggen til den foran seg(samme figur). Når det er tegnet på den fremste i rekken skal vedkommende kjenne igjen figuren og kunne si hva det er.
- Utemiljø og naturmiljø utvider muligheter når det gjelder berøringssansen - nærkontakt med ulike typer underlag, materialer i vegger, trær når vi klatrer, busker og greiner, gress og liknende når vi leker gjemmeleker.

Den vestibulære sansen (likevektsansens)

Alle typer ruller på gulv, på matte, på egnet underlag ute.

- Stå alene. Snurre rundt deg selv.
- To og to holder i hverandre og snurrer rundt
- Gruppen gynger hverandre i et teppe eller ved å holde den som skal gynes i armer og bein. De som gynger, må løfte riktig!
- Løp med matte i hendene (3 stk. pr langside). Skift retning på signal, sitt ned på matta på signal

Den vestibulære sansen blir utfordret når vi beveger oss i ulendt terreng, som i skogen eller i fjæra, eller på steder med mange hindringer.

Den kinestetiske sansen (muskel og leddstillingssans/bevegelsessansen)

Oppfattelse av leddstilling

- Innta en bestemt stilling med albue, fingre, hofta og kne på innspill fra en annen.
- Tre sammen. A lager en stilling, B stiller seg opp på samme måte. C kontrollerer at alle detaljer blir så like som mulig

Oppfattelse av spenning

- To og to sammen. A ligger på gulvet og er stiv som en stokk. B prøver å rulle A rundt. A holder hele tiden den stive stillingen.
- Tre sammen. A står i midten. B og C står på hver sin side av A. A skal dyttes mellom B og C uten at beina flyttes fra underlaget

Oppfattelse av bevegelse

- Herme etter bevegelser.
- Fem til seks sammen. En legger seg ned på magen, de andre står eller setter seg tett inntil den som ligger, men uten å være borti ham eller henne. Den som ligger skal reise seg uten å komme borti de som står eller sitter rundt.

Den visuelle sansen (synssansen)

- Motorisk koordinering

Gå fritt i rommet, unngå å støte bort i noe. (øye-kropp)

- Figur-grunn oppfatning

Finn veier mellom utlagte redskaper og apparater

- Formoppfatning

A inntar en stilling. B står bak og inntar samme stilling (skygge). Kan også stå rett overfor hverandre. En er aktør, den andre speil, dvs. hermer et speilbilde. Oppgaven kan være fri eller man kan gi ungene et konkret utgangspunkt – f. eks. å gjøre morgenstell på badet.

- Rom og retning

Se rommet fra gulvplan og klatre opp og se rommet fra toppen av tauene/treet.

- Visuell hukommelse

Huskelek. A lager en bevegelse. B hermer A sin bevegelse pluss at B lager en ny. C hermer B sin bevegelse pluss at det lages en ny o.s.v.

- Visuell forestillingsevne

Hvordan beveger ulike dyr seg?

Den auditive sansen (hørselssansen)

- Aktiv lytting

Sitte helt rolig, lukke øynene og lytte til lydene i rommet

Lytte til lyder i seg selv

- Lydlokalisering

En person går på tå gjennom rommet, en annen følger vedkommende med bind for øynene.

Ute i et skogholt eller et annet litt avgrenset område. To av ungene får i oppdrag å gjemme seg på hvert sitt sted. De har hver sin lyd som de gjentar med jevne mellomrom. Hvor lang tid tar det før de andre finner dem?

Sansemotoriske leker

Finner du vennen din?

1. Barna fordeler seg rundt i salen/rommet. De skal stå stille på den plassen de får anvist.
2. Et av barna tas ut på gangen og får et tørkle for øynene
3. Alle barna i salen/rommet skal halvhøyt i sitt eget navn, unntatt et barn som skal si navnet til den personen som er på gangen
4. Barnet som er på gangen blir ført inn med bind for øynene. Han/hun skal lytte/lete seg frem til den personen som sier hans/hennes navn.

En vinterdag

Treneren leder barna. Hele gruppa går rundt i salen, og etterligner følgende oppgaver:

1. Det snør så fælt i dag. Det har kommet en meter snø og ingen har brøytet. Vi må løfte bena høyt for å komme frem
2. Heldigvis! Skøytebanen er brøytet. Vi går på skøyter med armsving.
3. Vi går kunstløp
4. Vi går på ski. Langrenn, slalåm, hopp.
5. Vi bygger snømann
6. Vi er dyr som fryser på potene
7. Vi koser oss i snøen, lager snøballer som vi kaster, liggende, sittende og stående.

Ålesisten

Samme regler som vanlig sisten, men ungene skal åle i stedet for å løpe. Åling er bra for å koordinere og samordne bøye- og strekkemuskulaturer, og er utgangspunktet for god balanse. Ungene kan også gjøre den i par – slik at de må samordne tempo og bevegelser slik at de beveger seg likt med makkeren.

Kropp er topp

Alle stiller på rekke og lukker øynene. Treneren begynner å gi kommandoer for hvordan gruppa skal stå. Hvis det kommanderes "bøyd høyrearm" skal alle gjøre det. Etter hvert kan man supplere med ytterligere kommandoer, eks: "Bøyd hode samtidig som man har bøyd overarm, deretter stå på en fot". Til slutt skal alle åpne øynene og se hvordan man står. Kan også variere med at gruppa skal bevege seg på kommando.

Opsi-deisan

Alle lukker øynene og stiller seg opp i et område som ikke er for stort. Alle skal så gå rundt i salen i blinde og hilse på alle dem møter, samtidig som de sier "opsi-deisan". En av personene har fått beskjed om å la være å si noe. Alle som hilser på denne skal bli lik han (la være å si noe når de hilser). Etter hvert er det færre og færre som sier uttrykket, og til slutt er alle "smittet".

Finn bøtta

Deltakerne tar på skjerf eller lukker øynene. Har 3-5 erterposer i hånda (alle har like mange). Treneren tar mned seg ei bøtte og finner en plass i rommet og lager lyder som de andre skal orientere seg etter, og legge erterposen i bøtta. Kan også forsøke å kaste etter lyden - må ikke være for langt unna!

Knutemor

Ungene deles i grupper ca 5 stk. Hver gruppe står i ring og holder hverandre i hendene. Så vikler de seg sammen til en skikkelig knute (NB! Ingen må slippe). Når gruppa er fornøyd med knuten forsøker de å vikle den ut slik at de blir stående slik de starta. Det er svært viktig at ungene ikke slipper tak – da blir ringen aldri slik den var i utgangspunktet.

Leken kan også gjøres på følgende måte:

En fra hver gruppe går ut og snur ryggen til. De andre fra gruppen danner en ring og lager en knute av seg selv uten å slippe hendene til hverandre. Den som er gått ut fra gruppen, skal prøve å løse opp knuten, dette kan gjøres bare med hendene eller bare med ord.

Rødt lys

En står inntil veggen med ansiktet vendt fra de andre. De andre står ved en annen vegg eller en strek. Den som står med ansiktet mot veggen skal telle og så plutselig snu seg og si "rødt lys". Da er det for de andre om å gjøre å stå helt stille. Hvis noen blir tatt i å gå eller røre på seg når "rødt lys" blir ropt, må disse tilbake til veggen eller streken. Den som kommer først frem til personen som teller får stå neste gang.

Tegne ting på ryggen til hverandre

For eksempel fem og fem sammen på gruppe. Står på rekke. Den bakerste på rekka tegner noe på ryggen til den foran, den kjenner etter hva det er som er blitt tegnet og tegner det på neste person. Den siste sier høyt det de andre tegnet. Kan tegne gjenstander, bokstaver og ord.

Tillit?

Gruppe på 5-6 danner en sirkel – 1 person står i midten. Personen i midten lukker øynene, og skyves ”hit og dit” mellom de i sirkelen. Viktig at avstanden mellom dem i sirkelen er passe slik at personen ikke faller, samtidig som han/hun får følelsen av å nesten falle. Dette må også tilpasses til ungenes alder, og hvor trygge de er på hverandre / hvor godt de kjenner hverandre.

Variant av øvelsen: 3 og 3 sammen. En person stiller seg mellom de 2 andre, og holder øynene lukket. De 2 andre skyver personen fram og tilbake mellom seg (personen i midten ”bikker” fram og tilbake). Avstanden mellom de 2 som skyver kan gradvis øke...

Skulptøren 1

3 og 3 sammen. De 2 skal ha disse rollene: Skulptør, blind (lukker øynene eller har bind for dem) og modell. Skulptøren lager modellen (lager en skulptur av modellen). Når skulptøren har laget modellen skal den blinde kjenne på modellen, for deretter forsøke å etterape den. Avsluttes med at man tar bindet av den blinde (evt. åpner øynene) og sammenligner resultatet med utgangspunktet.

Skulptøren 2

Halve gruppa står med ryggen mot veggen med lukkede øyne. Hentes av 1 av de fra andre halvdel av gruppa. Personen som henter lager en skulptur av den ”blinde”, og deretter et annet sted i salen og lager samme skulpturen. Den blinde skal deretter finne sin skulptør.

Houdini

Deltakerne stiller opp i en ring på 6-7 stykker med ryggen mot sentrum. De skal stå så langt fra hverandre de kan uten å slippe taker. En person tar plass midt i ringen. De i ringen skal ha øynene lukket, mens midtmannen skal ha øynene åpne. Midtmannen skal forsøke å komme seg ut av ringen uten å bli hørt eller oppdaget. Kan varieres med at 2 personer er i midten - holder hverandre i hendene, og skal forsøke å komme seg uten å bli oppdaget.

Bevegelse til musikk

Mål og gjennomføring

Gjennom dans/bevegelse til musikk vil ungene få en unik mulighet til oppleve glede og mestring.

Gyngesanger

Er sanger man kan sitte sammen og gynte etter. Kan sitte i ring, grupper, 2 og 2 - unngå at noen havner alene. Denne formen for arbeid med musikk og bevegelse er god når det gjelder å kjenne på rytme, vil virke samlende og beroligende og gi nær fysisk kontakt. Eks. ”Ro - ro til fiskeskjær” og ”Ro – ro din båt”.

Kreativ dans

Edderkoppnettet

To og to tar i endene på to hoppetau el., og strekker dem ut mellom seg. Bruk 7-10 tau avhengig av hvor mange dere er. De som holder tauene lager en ”korridor” som er sperret av et edderkoppnett som spenner på kryss og tvers.

De andre skal hver og en smyge seg igjennom nettet

- Første gang: alle finner en egen måte å bevege seg igjennom nettet på
- Andre gang: man beveger seg på en måte som man skal huske
- Tredje gang: man beveger seg nøyaktig likt som sist (husker mønsteret)
- Fjerde gang: man beveger seg helt likt, legger inn litt mer flytende dansepreg over bevegelsene, og får musikk (f.eks Rosa Panther Theme) til
- Femte gang: man tar bort tauene. Korridoren er der fortsatt. Danserne beveger seg helt lik som om tauene var der.
- Sjette gang: Korridoren taes også bort. Danserne gjør det samme – i en danseforestilling med moderne dans!

Speildans

1. To og to går sammen. Hver og en lager en flytende dansebevegelse som læres bort til den andre. Disse settes sammen til en bevegelse. Øves inn godt.

2. Fire og fire går sammen. Man lærer hverandre den sammensatte par-bevegelsen og setter dette sammen til en lang felles bevegelse. Her begynner man å sette på musikk, for eksempel ”Morgenstemning” av Grieg.

3. Alle legger seg i ring på gulvet med føttene inn mot midten. Man setter f.eks på Stormen av Arne Norheim. Hver enkelt reiser seg når man vil – utfører gruppedansen pluss en selvvalgt kreativ sekvens – om og om igjen – til man bestemmer seg for å legge seg ned igjen. Tilslutt ligger alle i utgangsposisjonen og danseforestillingen er slutt.

Crazysisten

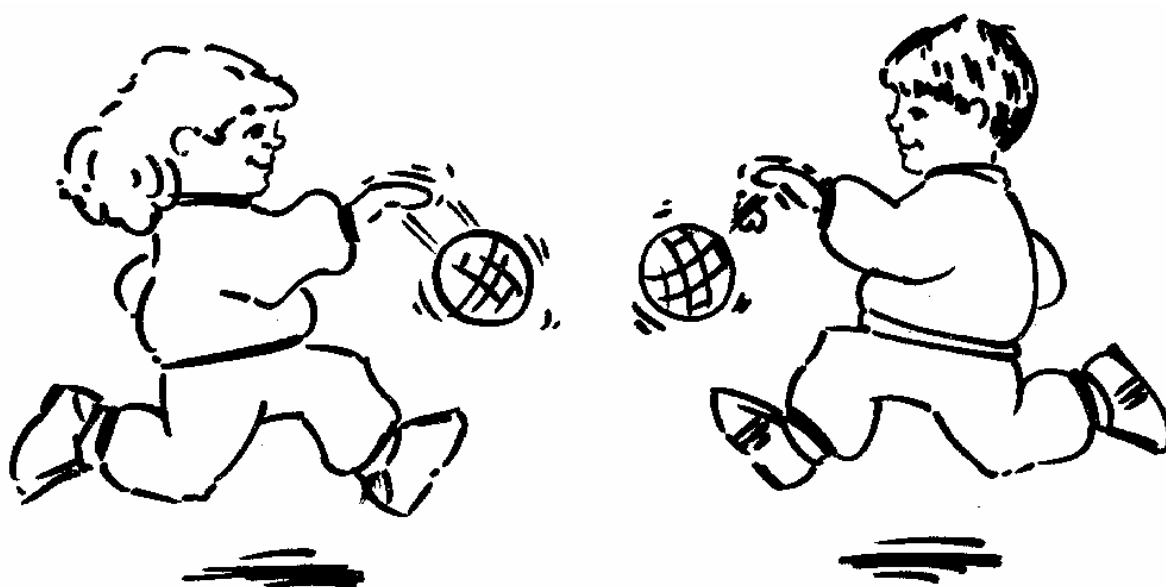
Ca 1/4-del av gruppa starter med sisten. Har i oppgave å berøre de andre, og når de klarer det gir de denne personen en bevegelse - som skal utøves i takt med musikken. Man blir "fri" ved at en annen stiller seg opp sammen med ham og gjør samme bevegelse i for eksempel 10 sekunder (f.eks. kan man telle til fem eller ti). Når de har gjort det er begge fri. Det er ikke lov å gi sisten til 2 som danser sammen.

Den som har sisten kan ikke gi samme bevegelse til flere - må være forskjellige bevegelser.. Viktig å skifte person som har sisten ofte (maks 2-3 minutter). Lange perioder vil gjøre at intensiteten forsvinner, og kreativiteten synker. En kjapp, enkel og tydelig rytme fungerer ofte best.

Ballaktiviteter

Mål og gjennomføring

Med ballaktiviteter vil en oppnå størst mulig aktivitet og en aktivitet som er lystbetont og gir glede, avkobling og varig lyst til å fortsette med fysisk aktivitet generelt. Balleker er samtidig med på å oppfylle målene som er satt opp under særiddrettsøvelsene med ball.



De fleste ball-lekene kan foregå både inne og ute. Det er ofte praktisk å bruke kjebler for å måle opp og avgrense lekeområdene, og til mål. For å skille lagene bør vi bruke merkeveste av forskjellige farger. Når vi leder og dømmer ballspill bør vi bruke fløyte. Konkurranseballspill som fotball, håndball og basketball er populære, og kan nyttes ved grunnleggende trening. Men man må ha målet klart for seg; Gode prestasjoner og kravet om å vinne må ikke gå utover:

- muligheten for alle til å komme med i spillet, uansett ferdighetsnivå.
- hensynet til samspill og samarbeid.
- glede- og trivselsmomentet.

Det bør tilstrebes å få så jevne lag som mulig. Inndelinga bør ikke skje ved valg, slik at de svakeste blir stående igjen til slutt. Antall lag og lagstørrelser bør være slik at alle får spille hele tida, og alle må få prøve seg på de ulike plassene på laget.

Reglene må tilpasses og anvendes med fornuft, slik at spillet ikke blir for oppstykket og i unødig grad går utover aktiviteten. I tillegg til å dømme i spillet, bør en veilede og forklare hensikten med reglene slik at barna lærer å respektere dem.

For å oppøve samspill, og for at alle skal få følelsen av å delta i spillet, kan det innføres en regel om at ballen skal innom alle på laget før det er tillatt å score.

Man kan ha mye moro med ball, og forskjellige baller gir ulik effekt. Å prøve aktiviteter med ulike typer baller (små og store, harde og myke, baller med forskjellig farge og eventuelt baller med lyd) vil gi ungene erfaring hvilke ulike effekter ulike baller gir.

Ballaktivitetene som nevnes i dette kapitlet er godt egnet å kombinere sammen med fotball-, håndball- og basketballaktiviteter.

Individuelle øvelser

- Stå, gå, løp eller rull:**
- Sprett ballen – høyt og lavt, bruk høyre hånd, venstre, eller begge.
 - Bytt ball med andre.
 - Sprett ballen rundt kroppen.
 - Løft kneet, sprett ballen under. Bytt på løfte høyre/venstre lår.
 - Kast ballen opp og ta i mot – høyt og lavt.
 - Hold ballen oppe i lufta ved hjelp av hodet (eller andre kroppsdeler). Støtt med hända hvis nødvendig.
 - Rull ballen rundt på kroppen.
 - Kast ballen i veggen og ta i mot.
 - Før ballen med hender/føtter.
 - Press ballen hardt mellom hendene.
 - Hold ballen under haka. Bytt med andre du møter.
- Sitt på gulvet:**
- Rull ballen rundt kroppen
 - La ballen rulle på kroppen fra mage til vrist.
 - Trill ballen fra side til side under knærne.
- Ligg på magen:**
- Før ballen over baken, og i sirkel foran kroppen og til startpunktet.

Parvis

- Stå, gå eller rull:**
- Begge holder i ballen. Dra eller skyve (husk rett rygg!)
 - Ha ballen mellom dere (varier hvor på kroppen). Gå rundt i salen (uten å hjelpe til med hendene).
 - Kast til hverandre med en eller begge hender. Kast på forskjellige måter, med eller uten stuss, over hodet, mellom bena....
 - Nikk ballen til hverandre.
 - Tomanns-sisten med skumball (ikke kast etter hodet!).
- Sitt på gulvet:**
- Rygg mot rygg: lever ballen over hodet, evt. ved hjelp av bena.
 - Sitt mot hverandre: send ballen til hverandre, kast på ulike måter.

Gruppevis

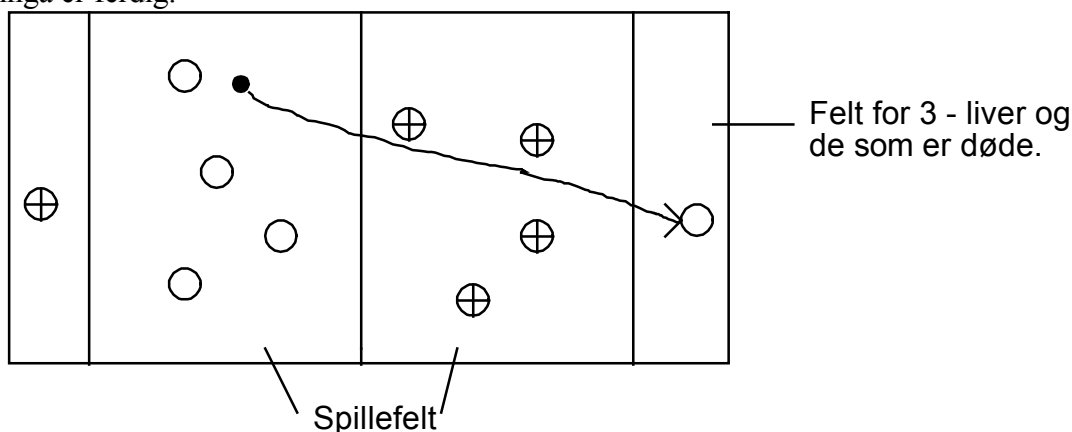
Flere av øvelsene ovenfor kan med enkle tilpasninger også utøves i større grupper

Balleker

Kanonball

Ungene deles i to lag, som stiller i hvert sitt felt. Spillet startes opp ved at ballen kastes opp langs midtlinja, og det laget som får tak i ballen begynner å stikke. Det er bare lov å stikke fra sitt eget felt. Den som blir stukket går bak motspillernes felt. Greier en person å ta ballen som lyre (å holde den uten at den går i bakken) gjelder det ikke som stikk. Treffer ballen hodet på en person gjelder heller ikke det som stikk. Leken er ferdig når alle på det ene laget er stukket. Variasjonsmuligheter:

- Det er også lov å stikke fra feltet bak motstanderen.
- Ballen må kastes på en bestemt måte (f.eks. med begge hendene over hodet).
- En på hvert lag er "3 - liver" og starter på feltet bak motstanderen. Når alle på laget hans er stukket går han inn i spillefeltet. Spillet fortsetter til 3-liveren er stukket 3 ganger. Hvis en av de andre på laget til 3-liveren greier å skyte seg fri mens 3-liveren er i aksjon, går 3-liveren tilbake til sin posisjon bak linja igjen. Har han i mellomtida mistet noen av livene sine, kan han ikke få dem igjen (har bare 3 liv totalt).
- Den som greier å stikke fra feltet bak motspillerne blir ikke fri - på den måten varer ikke spillet så lenge.
- Hindring i feltet: Plasser en hest, bukk, stol, e.l. i hvert felt, slik at deltakerne har noe å gjemme seg bak.
- Kan bruke flere baller. Denne balleken har sin svakhet i at det i perioder vil bli for mye passiv deltakelse med så mange deltakere og bare en ball.
- Merkebånd: En annen måte å unngå passivitet på kan være å markere hvert treff med merkebånd e.l. Når en deltaker blir truffet løper han bort til treneren og får et merkebånd hengt rundt halsen. Han går så umiddelbart tilbake til spillet. Nytt treff gir bare nytt merkebånd, og det behøver ikke å være noen begrensninger for hvor mange ganger en enkeltspiller kan treffes. Til slutt telles antall treff pr. lag. Spenningsmoment! - ingen vet hvem som har seiret før opptellinga er ferdig.



Jegerball

En spiller med merkebånd har ballen. Han skal forsøke å oppnå flest mulig treff på de andre i løpet av f.eks. ett minutt. Det er ikke lov til å treffe den samme 2 ganger etter hverandre. Både jegeren og de andre beveger seg fritt innenfor et avgrenset område. Bruk softball eller en regel om at bare treff fra hofta og ned gjelder slik at barna ikke er redde for å bli truffet.

Variasjoner; - 2 eller flere spillere samarbeider som jegere, og forsøker å oppnå flest mulig treff på de andre i løpet av ett minutt.

- Det starter med en jeger. De som etter hvert blir truffet tar på seg merkebånd og går over til å være jegere. Hvem blir igjen til slutt?

Partijegerball

To like store lag. Det ene laget med merkeband er jegere, og forsøker å oppnå flest mulig treff på de andre i løpet av f.eks. to minutter. Deretter ombytting.

En kan etter hvert innføre en regel om at det bare er lov å løpe tre skritt med ballen. Leken gir god øving i samspill.

Instruksjon til jegerne: Unngå å stikke fra langt hold. Kast til en som står nær en motspiller.

Plasser dere nær hver deres motspiller.

Til de andre: For å unngå å bli stukket må dere holde øye med ballen hele tida, også når dere løper.

Femtrekksregelen

Kan spilles både som håndball (kast) og fotball. Deles inn i to lag. For å få poeng må ett av lagene ha klart å kaste/sparke ballen til hverandre 5 ganger uten at noen av motspillerne har vært borti ballen.

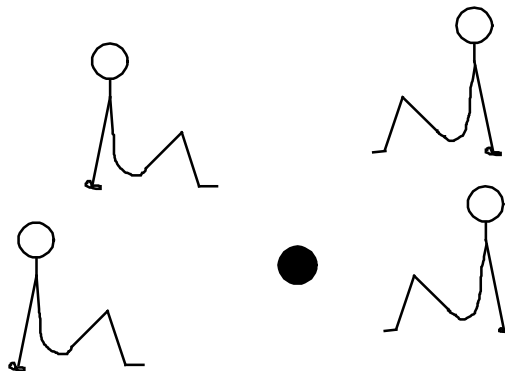
Variasjonsmuligheter:

- En spiller kan ikke kaste ballen tilbake til den han fikk ballen fra.
- Spillerne har ikke lov til å gå mer enn tre skritt med ballen uten å droppe den / evt. før han må kaste den fra seg.

Krabbefotball / rumpefotball

Spillerne må bevege seg på hender og føtter med ryggen mot gulvet. Ballen spilles med foten.

Kan benytte benker som mål på hver side. Kan også spille mot bare ett mål. Pass på så ikke banen blir for stor. Mindre bane → mer ballkontakt (og mindre "løping" / krabbing) → artigere å spille.

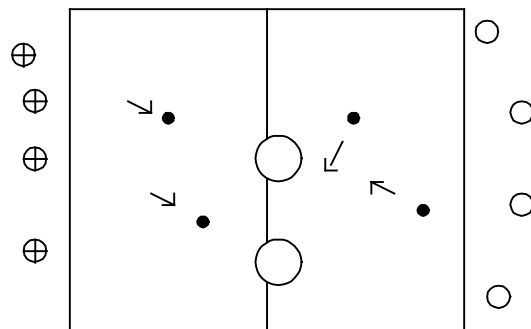


Frekken

Alle har hver sin ball og løper fritt omkring og spretter ballen, På et gitt signal legger alle ballene "død" på gulvet, og fortsetter å løpe rundt uten ball. Treneren tar så bort en ball. På nytt signal må ungene få tak i en ball og sprette videre. Den som blir stående uten ball er ute av leken Resten fortsetter å sprette, og på gitt signal legges ballen igjen "død", mens ungene fortsetter å løpe uten ball. Treneren tar bort en ny ball... osv. Fortsetter slik til det er kåret en vinner. Må ikke glemme at de som ryker ut bør gå over til en annen aktivitet i ventetida!

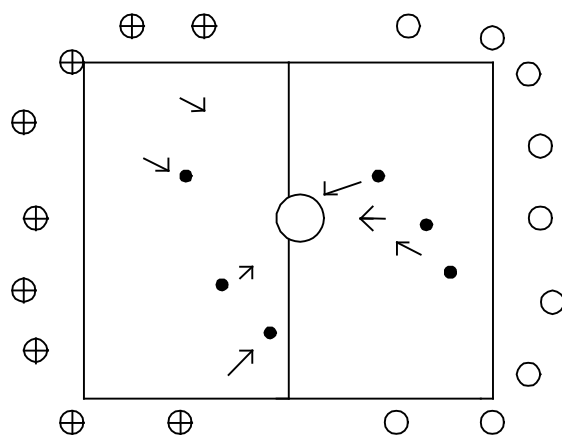
Kanonade

En stor ball (basketball f.eks.), evt. flere legges på midtlinja. Gruppa deles i to lag, ett på hver side og bak ei markeringslinje. Ved starten av leken har hver spiller en ball hver, som de skal kaste på den store ballen. Ett poeng for hver ball (stor) som passerer markeringslinja. Baller som har vært over linja, legges tilbake på midtlinja. Det er tillatt å hente baller som blir liggende ute på egen banehalvdel, men alle skudd må avfyres bak markeringslinja.



Liten variasjon

To lag plasserer seg på utsida av hver sin banehalvdel og alle spillerne har hver sin ball. Midt på banen er en stor ball som skal skytes over motstandernes kortlinje. Det lag som klarer å skyte ballen over motstandernes kortlinje får poeng. Variasjon; størrelsen på banen, ulike former for skuddavleveringer.



Kan også varieres med å ha flere baller i midten

Losseball

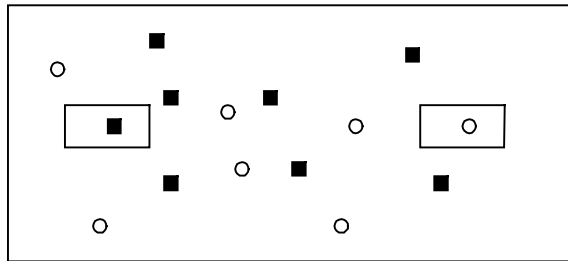
2-3 personer sitter i en trekant laget av 3 benker. De andre står rundt. Personene i midten skal kvitte seg med ballene (evt. erteposene) som ligger i depotet. De andre skal så kjapt som mulig hente ballene (evt. erteposene) og legge de tilbake i depotet.

En variant kan være at en person sitter i en rockering med bind for øynene. De andre står rundt. Personen i midten skal nå famle seg fram til erteposene og kvitte seg med dem. De andre skal fortsatt legge dem tilbake.

Kongeball

Gruppen deles i to lag. I hver ende av banen plasseres et kasselokk, stol e.l. Oppe på kasselokket skal det stå en spiller, kongen, slik at han rager litt høyere enn de andre. Plasser lokket et stykke ut fra veggen, slik at det kan spilles på baksida også. Det ene laget skal dekke opp motspillernes konge, erobre ballen og spille seg framover mot sin egen konge. Det telles poeng (mål) når det lykkes laget å få sendt ei pasning til egen konge oppe på kasselokket. Dersom kongen mister balansen og faller ned i forsøket på å nå pasninga, er det ikke godkjent poeng, og motspilleren overtar ballen.

For å variere kan man binde poengtellinga til bestemte pasningsformer. Eks.: Det er bare poeng når kongen mottar pasning fra et underhåndskast.



Full kontroll ?

Deltakerne har hver sin ball, og alle løper om hverandre og spretter ballen innenfor et avgrenset område. Mens de løper skal de skjerme sin egen ball og ha kontroll over den, samtidig som de prøver å slå bort ballene til de andre.

De som mister kontroll over sin egen ball må få tak i den så fort som mulig, og fortsette sprettinga.

Denne leken kan også benyttes som en fotballek. Skal da ha kontroll over sin egen ball samtidig som en forsøker å skyte bort ballene til de andre.

Baller ned fra benken

To lag står bak hver sin linje. Alle spillerne har en ball hver. Midt i salen stilles benker med basket- eller medisinballer liggende oppå. På signal starter spillerne å skyte ballene ned fra benken. Det lag som skyter ned flest baller på motsatt side av benken har vunnet.

Leken kan varieres med avstand til benken, antall baller på benken, forskjellig kastutførelse osv. Kan også skyte ned kjegler i stedet for baller. Leken kan også organiseres slik at det blir satt opp to rekker med benker. De skal da skyte ned / overende den rekka som er lengst unna.

Samle baller

Alle ballene legges midt i salen. Spillerne deles i 4 lag, som går til hvert sitt hjørne. På signal starter alle fram mot midten, henter en ball, tar den med mot sitt hjørne (med hendene - stusser den i bakken samtidig - eller føttene), henter en ny osv. Det lag som har flest baller i sitt hjørne til slutt har vunnet.

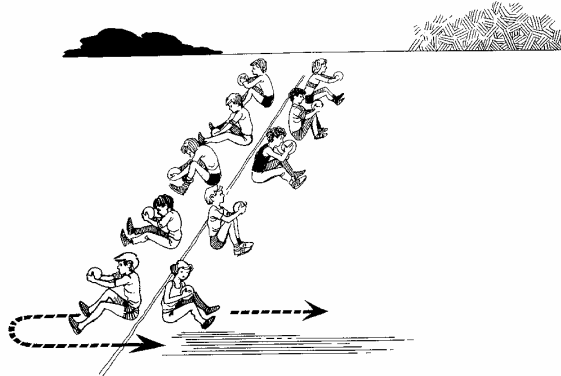
Tullballsisten

Sisten der 1 person har sisten. Noen av de andre har ball, andre har ikke. De som ikke har ball kan jages - og gis sisten. De som har ball har også som oppdrag i hjelpe de som ikke har ball - ved å kaste ball til dem. Poenget er dermed å hjelpe de jagedes flukt fra jegeren. Kan varieres med antall jegere, samt måte å levere ballen på - gis, kastes, sparkes.

Snipp og snapp med ball

Ungene går sammen to og to. Alle skal ha hver sin ball, og setter seg på hver sin side av midtlinja med ryggen mot hverandre og litt avstand mellom hverandre. De på den ene sida av midtlinja gir vi navnet "snipp", og de andre "snapp".

Når treneren roper "snipp" kommer alle "snippene" seg raskest mulig på beina og spretter / fører ballen mens de løper med full fart mot veggen. Alle "snappene" slipper sin ball, kaster seg rundt og prøver å nå igjen sine parkamerater og spille ballen fra dem før de når veggen. Øvelsen kan varieres med at "snipp" og "snapp" er huksittende, står, ligger på magen, ryggen e.l.



Bli kvitt ballene / holde feltet rent

Vi starter med likt antall spillere og baller på hver side av en benk som deler salen i to. På signal starter "kampen" som går ut på at spillerne skal spille ballene over på motstandernes banehalvdel. Når tiden er ute lyder et nytt signal, og det lag som har færrest baller på sin side av benken har vunnet.

Leken kan varieres med å bruke feil kastarm, vi kan si at ballen skal spilles med stuss på egen banehalvdel eller at ballen må spilles til en annen på laget, som så kan spille ballen over benken.

Tigerball

4-8 spillere lager en ring. Inne i ringen er "Tigeren" som skal prøve å snappe pasninger spillerne i mellom. Spillerne har ikke lov til å lobbe eller å spille til sidemannen. Dersom "Tigeren" snapper ballen eller en i ringen gjør kast- / grepfeil, blir den som feilet "Tiger". Denne leken kan også brukes som fotball-lek.

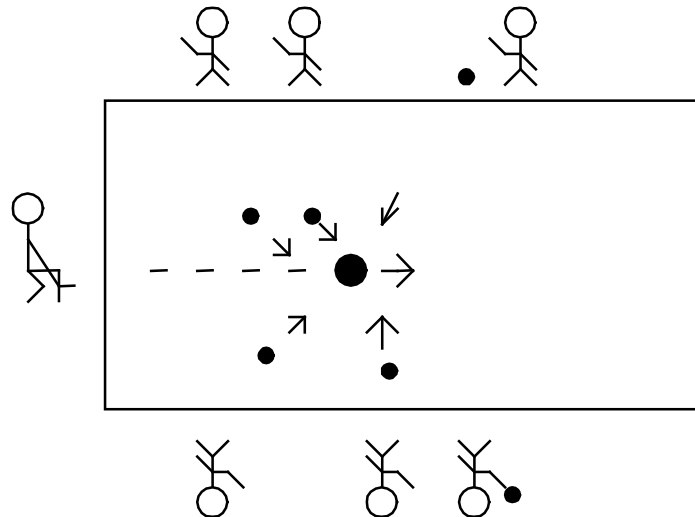
Kjegle-krangel

2 lag tar plass på hver sin side av midtsirkelen. På begge lagenes baklinje stilles opp f.kes.10 kjepler. Lag A skal nå forsvare sine kjepler samtidig som de forsøker å velte motstanderens kjepler ved å trille baller på dem. Ingen har lov til å gå over på motstanderens felt, men kan til gjengjeld stoppe motstanderens baller med hvilken som helt kroppsdel. Det laget som først har veltet alle motstanderens kjepler har vunnet.

Leken kan varieres med måten ballen skal trilles på - kan sparke/kaste, spille fotball/håndball med kjeplene som mål, kan variere antall baller som benyttes.

Treffball

Ett lag fordeler seg på begge kortsider, det andre på begge langsider. Alle spillerne har en ball hver. Laget på kortsida triller en ball av gangen på langs av banen. Spillerne som er på laget på kortsidene prøver å treffe den trillende ballen. Når alle spillerne på kortsidene har trillet hver sin ball bytter lagene oppgaver. Det laget som har flest treff vinner. Vi kan variere med kastforma og med treff på sprettende ball.



Skjoldball

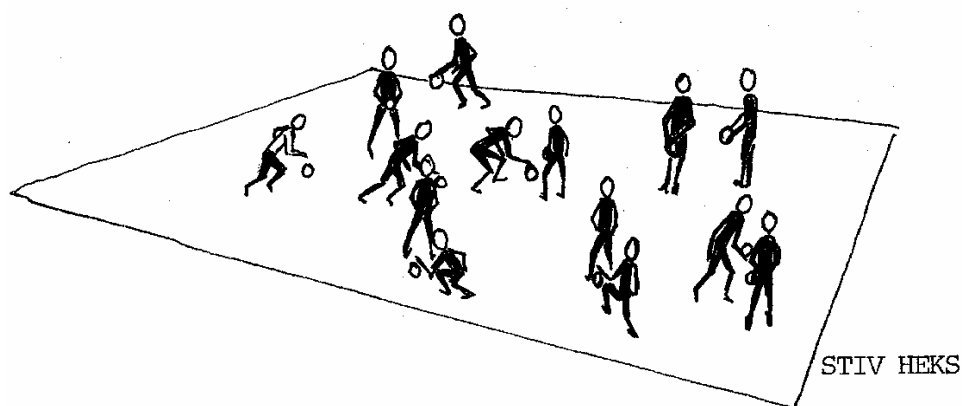
Ungene deles i grupper på 4-8. Hver gruppe har et kasselokk (turnkasse) og en ball. I stedet for kasselokk kan også en stol e.l. brukes til skjold.

En av ungene står i midten og bruker skjoldet. De andre stiller seg i sirkel rundt denne. Ungene i sirkelen skal forsøke å treffe eleven i midten, som dekker seg som best han kan. Den som treffer personen i midten går selv inn og overtar skjoldet.

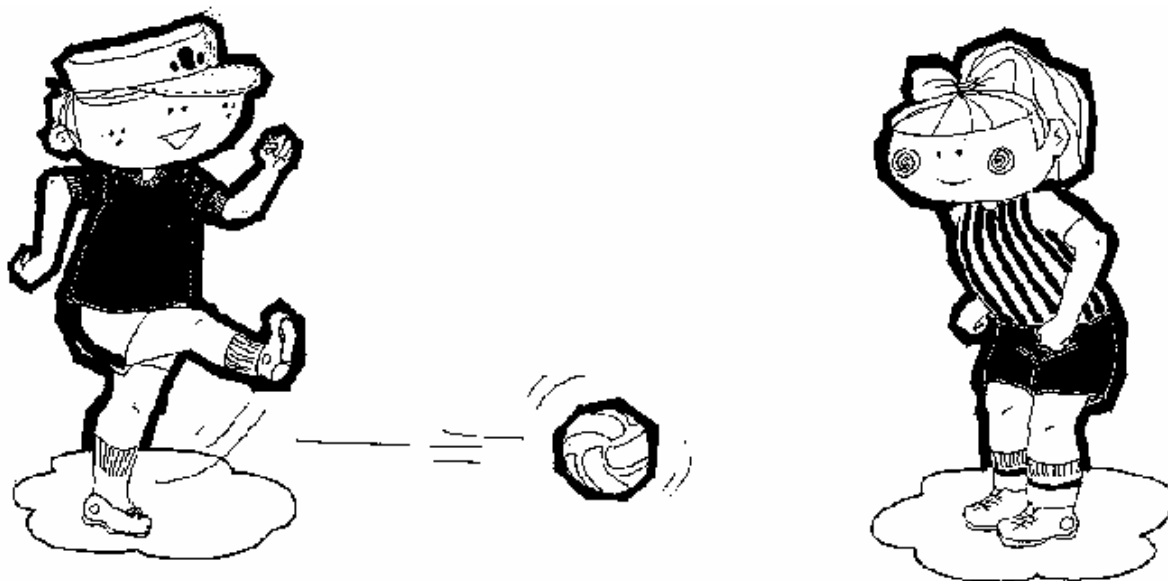
Stiv heks

Alle spillerne har en ball hver. En av spillerne utpekes til å være heks. Heksa skal ved berøring gjøre de andre "stive". Spillerne stusser ballen mens hekka jakter på dem, og en som er blitt stiv kan befris ved at en spiller stusser ballen sin mellom beina til den som er stiv.

Bytt ofte på å være heks. Heksa har også ball (men kan varieres med at hun ikke har).



Fotball



Mål

- Bli dus med ballen. I tillegg / samtidig skal ungene få ei innføring i elementære basisferdigheter og regler.

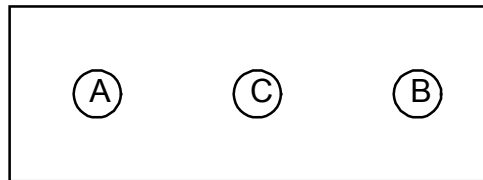
Balltilvenning

Alene med ballen

- Føre ballen fritt omkring i salen. Prøv å føre ballen med forskjellige deler av foten, og varier mellom venstre og høyre fot. Varier retning og tempo, men ha (mest mulig) kontroll over ballen hele tida, og unngå å støte på noen. Berør ballen med høyre fot hver gang høyre fot er fremme, berør ballen hver gang høyre og venstre fot er fremst.
- Samtidig som de fører ballen, kan de også slå korte pasninger med ballen mot veggen, slik at den kommer tilbake. Kan også stå i ro og skyte ballen i veggen. Stans da ballen når den kommer tilbake.
- Stans ballen med foten så raskt som mulig. Spør ungene hvordan de vil stanse ballen for at det skal skje så raskt som mulig. Få de til å komme med forslag (sette foten på ballen f.eks.).
- Prøve å kaste ballen opp i luften og sparke den / nikke den / bruke låret før en tar i mot ballen igjen. Prøve å sparke den / nikke den / bruke låret ("trikse") så mange ganger som mulig (holde den oppe i luften ved å bruke disse kroppsdelene).
- Alle fører ballen fritt omkring. Forsøker å sparke bort ballene til de andre samtidig som de har kontroll over sin egen (= "Full kontroll").
- Lag løyper som ungene skal føre ballen gjennom, slalåmløyper / hinderløyper f.eks. Kan bruke kjegler, benker, stoler etc.

Flere sammen

- To og to står rett overfor hverandre. Sparker ballen til hverandre. Den som tar i mot ballen demper den før han sparker den tilbake. Bruk begge føttene, og prøv å treffe ballen med ulike deler av foten. Prøv etter hvert å få de til å skyte mest mulig med innsida av foten (det er den "korrekte" måten å skyte på). Den andre foten - standfoten - skal da stå ved sida av ballen.). Avstanden mellom ungene er liten til å begynne med (2 - 3 m), men kan økes, og varieres, etter hvert.
- Den ene (A) av de to som er sammen står i midten. Den andre (B) fører ballen mot denne, og passer i 1 - 2 m avstand. A "spiller vegg" tilbake til B, som fører ballen med seg til den andre siden.
- A spiller vekselvis ballen til den ene og den andre siden for B, som forsøker å spille den tilbake igjen så raskt som mulig. Ombytting etter ca. 10 pasninger f.eks.
- Tre og tre sammen. De står oppstilt som på figuren.



A og B har hver sin ball. A slår ei lav pasning til C, som så slår ballen tilbake. Umiddelbart slår B ei lav pasning til C, som slår ballen tilbake. Avstanden fra A til C, og da selvsagt også B til C kan være f.eks. 4 - 5 m.

- Den ene halvparten av gruppa står i ro (på forskjellige steder i gymsalen), mens den andre fører ballen fritt omkring. Øv på skjerming av ballen / finte / tempoøkning når de passerer en som står i ro.
- To og to sammen. Den som har ballen fører den fritt omkring, mens den andre forsøker å ta ballen i fra ham / henne. Ombytting etter kort tid (f.eks. 1/2 - 1 min.).
- Den ene fører ballen sin, mens den andre følger etter med sin og hermer alt den første gjør med ballen (= "Hermegåsa").
- A kaster ballen til B, som forsøker å nikke den tilbake. Spør ungene hvordan de skal treffe ballen for at "nikken" / headinga skal bli best mulig (den "korrekte" måten å nikke på er å nikke med panna og med øynene åpne). Svært mange har lett for å lukke øynene. For å få kraft på "nikken" må de ta sats med hele overkroppen før de treffer ballen. Det er lett å bruke bare hodet / halsen for å gi ballen fart, men da får en ikke noe stor kraft bak headinga).
- Prøve å nikke til hverandre så mange ganger som mulig uten at ballen er nede i gulvet.
- Ungene står i firkant med hver sin ball. Fører ballen rundt firkanten og; håndhilser med dem man møter (uten å miste kontroll over ballen), varieres med andre måter å hilse på, kan også varieres med at man forsøker å skyte bort ballen til de andre mens man holder kontroll over sin egen.

Eksempel på timeopplegg med fotball

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor	Utstyr
10 - 12 min.	Oppvarming.	Føre ballen rundt i salen. Ha kontroll over den hele tida. "Full kontroll?"; Fører ballen rundt i salen. Forsøker samtidig å skyte bort ballene til de andre.	Bli varm. Motivere. Unngå skader	1 ball til hver
10 - 12 min.	Pasningstrening, nikking.	2 og 2 står overfor hverandre. Sender pasninger til hverandre, demper ballen. Nikker ballen til hverandre.	Ballteknikk. Øve elementære fotballtekniske elementer.	1 ball til hvert par.
5 - 7 min.	"Snipp og snapp med ball".	Beskrivelse av leken under ballaktiviteter.	Øve på føring av ball og reaksjon / hurtighet.	1 ball til hvert par.
10 min.	Krabbefotball / rumpefotball.	Beskrivelse av spillet under ballaktiviteter. Kan med fordel dele opp salen slik at banen(e) ikke blir så stor(e).	Øver ungene i samspill samtidig som det gir god styrketrening.	1 ball pr. gruppe.
5 - 10 min.	Uttøyning / avslutning.	Generell uttøyning med vekt på uttøyning av beina.	Vedlikeholde / forbedre bevegelse. Unngå skader.	

Håndball



Mål

- Bli dus med ballen. Utvikling av ballkultur i ung alder gir muligheter til et høyere ferdighetsnivå senere. Det blir også lettere å møte tekniske utfordringer senere. Dessuten er det moro!
- Ungene skal også få ei innføring i elementære regler og grunnleggende tekniske ferdigheter.

Balltilvenning

Alene med ballen

- Stusse ballen rundt i salen på forskjellige måter; høy stuss, lav stuss, bråkete stuss, stille stuss, stuss med bråstopp, stuss med temposkifte, stuss bakover, stuss forover, stuss med retningsendring, stuss med hel vending, stuss på bestemte streker på banen, stuss utenom strekene, stuss sidelengs, stuss med uvant hånd, stuss med annenhver hånd, stuss etter trenerens signaler.
- Stusse ballen rundt seg selv mens kroppen står rolig. Ballen stusses begge veier og begge hendene brukes.
- Stusse ballen fra side til side mellom beina i vanlig gange.
- Rulle ballen mot kroppen. La ballen rulle begge veier, både med og mot urviseren. Dette utføres stillestående, i lett jogg og i løp.
- Rulle ballen rundt seg selv sittende på gulvet.
- Rulle ballen rundt seg selv stående, rulle mellom beina, i åttetall (rundt og mellom beina), rundt det ene beinet...
- Kaste ballen og ta i mot; kaste opp i lufta, i veggen. Kaste på alle mulige måter. Med beste / dårligste hånd, med begge hender, sitte / ligge mens de kaster og tar i mot ballen.
- Kaste ballen opp i lufta. Sette seg på huk og reise seg før de fanger ballen, sette seg på gulvet og reise seg før de fanger ballen, klappe flest mulig ganger i hendene, snu seg en eller flere ganger rundt før de fanger ballen.
- Samme som ovenfor, men nå spretter de ballene hardt i gulvet før de gjør de samme øvelsene.
- Kaste ballen opp mot en vegg. Kan variere med å la ballen sprette i gulvet en gang eller å gripe den med en gang. Se ellers variasjoner 2 foregående punkt.
- Ungene ruller ballen framover, løper etter, tar den opp og stusser videre, legger ballen ned, ruller den framover, løper etter, tar den opp, stusser... osv.
- Kaster ballen fra side til side over hodet.
- Holder ballen på ryggen, kaster den fram, fanger den, tar den bak ryggen, kaster den fram osv.
- Alle har en ball hver. To og to er sammen og skal konkurrere: de skal ha kontroll over sin egen ball, som stusses, samtidig som de skal forsøke å slå bort ballen fra makkeren.
- "Full kontroll? (beskrivelse under balleker).
- Lag løyper som ungene skal stusse ballen gjennom; slalåmløype, hinderløype (bruke benker, bommer, stoler etc.).
- To utøvere rygg mot rygg med hver sin ball. Kaste ballene i lufta samtidig og fange makkerens ball før denne detter i gulvet.

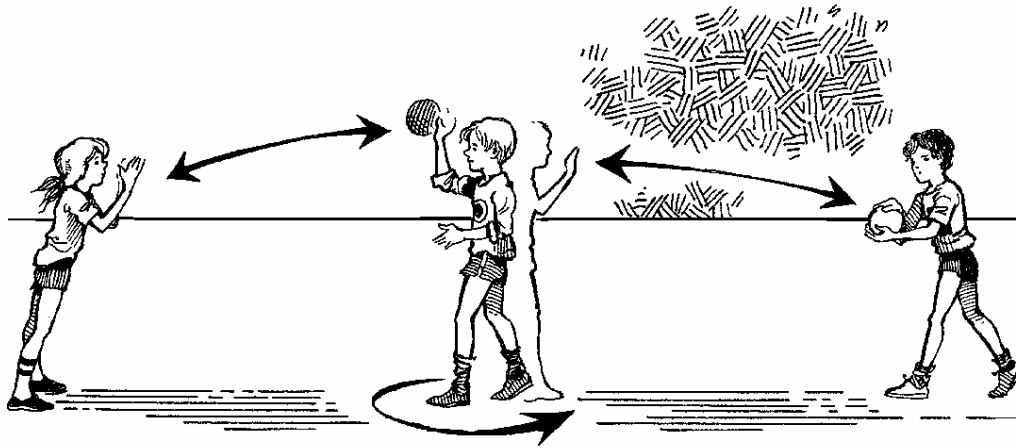
Flere sammen om en ball

- Lever ballen til hverandre; med beste hånd, med dårligste hånd, med begge hendene, fra lufta, over hodet, fra knehøyde, sittende, liggende osv.
- Kaste på forskjellige måter. Står overfor hverandre med passende avstand etter ferdighetene, f.eks. 3-4 meter. Øv både beste og dårligste hånd, varier måten å kaste på / måten å ta i mot på.
- Kaste til hverandre med siden i mot / ryggen til hverandre / sitter / ligger.
- Hvor raskt kan de kaste til hverandre 10 ganger?
- Varier mellom høye og lave kast / kast til siden osv. og forsøk å fange ballen som en målvakt.
- Løpe fritt omkring mens de kaster pasninger til hverandre. De må passe på så de ikke løper på hverandre.
- Hermegåsa: den ene skal f. eks stusse eller kaste ballen på forskjellige måter, mens den andre skal herme etter alt den første gjør. Spillerne skifter ofte på å være først.
- En av utøverne er angriper mens den andre er forsvarer. Angriperen skal forsøke å stusse forbi / dribble makkeren.
- 3 og 3 i lag. To unger sender stussballer mellom beina til den tredje. Midtspilleren kan gjerne hoppe.



- To spillere sender pasninger seg i mellom, mens spilleren i midten gjør hva han kan for å hindre at pasninga kommer fram. Hvis den i midten greier å fange ballen, må den som kastet den gå i midten.

- Tre personer stiller opp på linje. To baller, en til hver sidemann. Midtspilleren skal spille raske pasninger med begge kantene annenhver gang. Spillerne på kantene prøver å presse midtmannen til å snu seg fort og spille raske pasninger. Skift stadig plasser, og la ballferdigheten bestemme hvor stor fart de skal ha på øvelsen.



Eksempel på timeopplegg med håndball

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor	Utstyr
10 - 15 min.	Oppvarming.	Hermegåsa med ball Ballsisten. (Beskrivelser står under leker)	Bli varm. Motivere. Unngå skader.	1 ball til hver på hermegåsa. 1 (soft)ball på ballsisten.
15 min.	Sende pasninger til hverandre.	2 og 2 er sammen. Kaster ballen til hverandre på forskjellige måter. Løper og stusser ballen i gulvet, sender pasninger til hverandre.	Øve de elementære momentene kast og mottak av ball.	2 personer om 1 ball.
5 min.	Stafett.	Deler opp i passende lag. Løper stafett hvor de stusser ballen / dribler ballen i ei slalåmløype.	Øve ballkontroll.	1 ball til hvert lag. Kjegler.
10 min.	"Sjøslaget"	Beskrivelse under ballaktiviteter.	Kasteøving.	1 ball hver + basketball.
10 min.	"Full kontroll?"	Beskrivelse under ballaktiviteter.	Øve ballferdighet.	1 ball hver
5 - 10 min.	Uttøyning / avslutning	Generell uttøyning	Bevegelsestretning. Unngå skader.	

Skileik

Mål

- Tilegne seg grunnleggende skiteknikker.
- I skileiken skal ungene ha det morsomt, og helsemessig har de aller fleste barn godt av aktiviteter i frisk luft.



- Skiaktiviteter gir store utfordringer når det gjelder utviklinga av balanseevnen, som er en motorisk ferdighet som betyr mye for den tekniske utviklinga på ski, og for så vidt også i alle idretter.

Eksempel på øvelser / aktiviteter en skileik bør inneholde

Hoppbakke

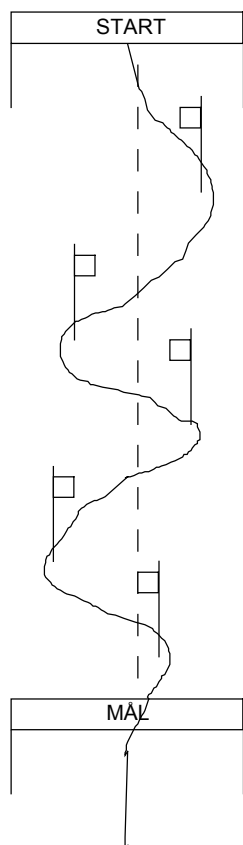
Passe på ved bygging av hoppbakke:

- Jevn, slak overgang fra tilløp til hopp.
- Hoppet bør være flatt og 2 - 3 m langt.
- Bakken bør ha kul og overgang.
- Kul og overgang må ha slake kurver (for å unngå unødige balanseproblem og slag når en faller).
- Bakken må ha en slik helningsvinkel i forhold til hoppet at landingsvinkelen blir liten.
- Bør ha dypt styrende spor i hele tilløpet.
- Et godt sted å starte fra og et flatt utrenn.

Slalåmløype

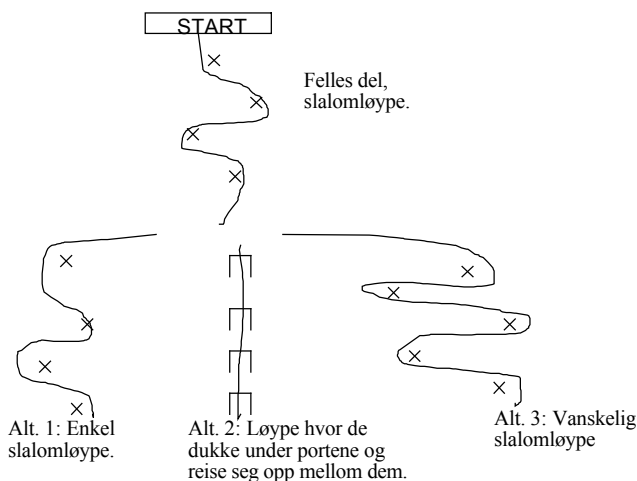
Det vil være en fordel å ha flere slalåmløyper med ulik vanskelighetsgrad. I tilknytning til slalåmløypene kan man også ha ei løype som inneholder hindringer, f. eks hopp, hindringer ungene må bøye seg under e.l.

- Eks. på slalåmløype:
- Tenk deg en rett linje fra start til mål.
 - For hver 7. meter (4 skilengder eller staulengder) på denne linja plasseres en staur (port).
 - Staurene forskyves ut til sidene slik at slalåmløypa får passende vanskelighetsgrad (forskyves fra 2 - 10 m til siden fra den tenkte midtlinja).



Det er også mulig å sette slalomløypa slik at den blir flerdelt.

Den kan da settes slik at den har en felles del til å begynne med. Etter 3 -4 porter deler den seg i 3, hvor ungene da kan velge mellom f.eks. 2 slalomløyper av ulik vanskelighetsgrad og kanskje 1 løype der de har hindere de må renne / dukke under.



Kuleløype

Ei kuleløype er en sammenhengende og langstrakt bakke med avrundede, store kuler. Kulene kan ha både regelmessig og uregelmessig form.



Orgeltramp

Orgeltramp er også populært blant ungene. Problemet med orgeltrampen er at innerkantene har lett for å bli nedtråkket. Dette kan til en viss grad unngås hvis man forskyver kulene inn i staupområdet med ca. 20 cm. Man unngår da at sporet blir liggende helt i kantene på kulene. Dersom snøen er løs kan en enkel orgeltramp lages slik: Renn først et spor med god avstand mellom skiene. Gå deretter gjennom sporet og trykk skia kraftig ned, vekselvis høyre og venstre, der staupene skal være. Gå lett over stedene der kulene skal være. I en slik orgeltramp vil høydeforskjellen mellom kul og staup være relativt liten, og en avstand mellom kulene på 1,5 skilengde kan passe.



Rundløype

Man bør også la ungene få ei rundløype de kan gå. Mange av dem foretrekker å ta seg en runde i ei slik, bl.a. fordi aktiviteten oppe i bakkene kan bli for hektisk og intens for enkelte. I ei rundløype er det mulig å organisere morsomme aktiviteter, skiskyting f.eks. Kan lage snøballer som ungene skal skyte opp i en rund blink (f.eks. rockering) eller som de kan skyte på en oppsatt blink. Kan også ordne løyper som går fram og tilbake på ei slette. Der kan det organiseres leker, stafetter og lignende aktiviteter.

Svømming

Mål og gjennomføring

Svømming gir store muligheter for positive bevegelsesopplevelser. For at barn skal ha det morsomt og utvikle seg i bassenget må de føle seg trygge. Tilvenningsfasen med allsidige lekeøvinger i vannet er meget viktig for ungenes forhold til vannet og selve svømmeopplæringa.

Under tilvenningsfasen er målet å opparbeide trygghet, bli kjent med det våte element, hvordan kroppen fungerer i vann, hodekontroll (hodet styrer all bevegelse) og pusteteknikk, lære å blåse ut når en får vann i ansiktet.

Leker i vann er i stor grad de samme lekene som utøves på land. Til å begynne med bør man gjøre øvingene sammen, i ring eller i små grupper. Treneren bør da tilstrebe at barn som er utrygge havner sammen med noen de føler seg trygge på. Instruktøren kan også være med.

Hver time bør begynne med noe ungene gjorde forrige gang. Det skaper trygghet. Videre bør en bygge videre på det barna gjør, og gå gradvis fram.

Det er stor forskjell på hvor godt vante ungene er til å være i vann. Hvis det er praktisk gjennomførbart bør man på forhånd "kartlegge" svømmeferdighetene til hver enkelt. Da vet en i alle fall hva som venter en når bassengtreningene begynner. Om en vil, og det er mulig, kan en dele opp nye grupper etter svømmeferdigheter. De som er mest utrygge i vannet kan da få ei egen gruppe, mens de som har vært i basseng før, og føler seg trygge, kan fordeles på de andre gruppene.

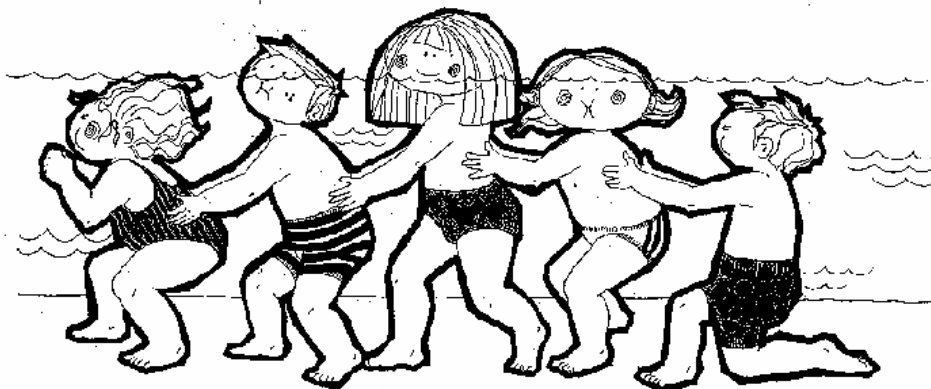
Eksempel på aktiviteter i basseng

Sanger og regler som bevisstgjør hodekontroll og retningsforandring

- "Jeg gikk meg over sjø og land..."
- "Hode skulder kne og tå..."
- "Min hatt den har tre kanter..."
- "Tante Monica..."

Tilvenningsøvelser og leker i vann

- Sitt på bassengkanten, plask med bena. Komme seg ut i vannet som en selv vil. Plaske med hender, "vaske" seg i ansiktet. Koke poteter med eller uten vann over øyne, ører. Hoppe opp og ned i vannet.
- Gå rundt i bassenget, både framover og bakover. Kan etter hvert prøve å løpe og hoppe. Dette kan gjøres individuelt, men gjerne også to eller flere sammen.
- Gå på rekke som en sjøorm som bukter seg avsted (hold hverandre om livet).



- Holde hverandre i hendene, dann en stor ring. Gå rundt, skift retning, øk tempo, snu. Kjenn motstanden i vannet.
- Hvem kommer først over til andre sida. Løp på tvers av bassenget.
- Ping-pong-baller (bordtennisballer); Blåse, skyve med hake, skyve med nesetipp, skyve med panna. Vil gradvis få ansiktet ned i vannet.

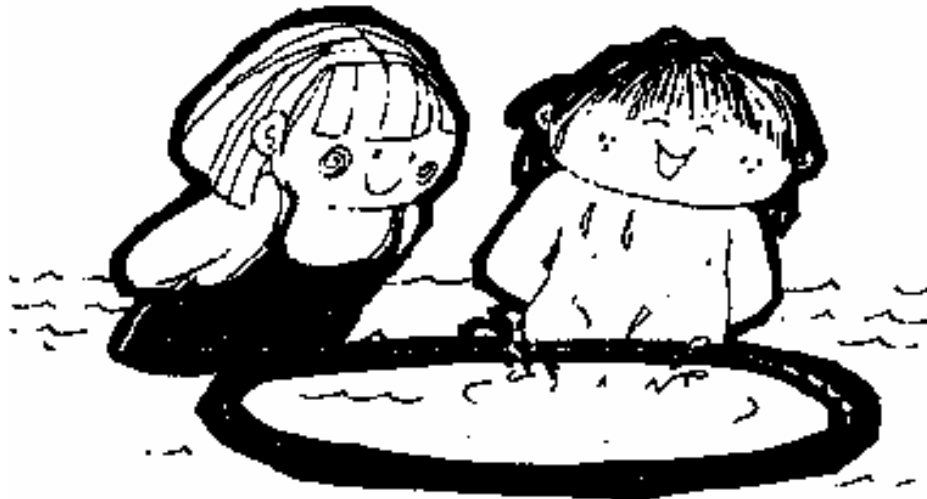
Det er listet opp flere leker bakerst i dette kapitlet.

Tilvenningsøvelser med plater

- Kan du ligge og flyte med platen under magen?
- Kan du stå på platen uten å ramle?
- Kan du sitte på kne på platen?
- Kan du gå med platen mellom beina?
- Kan du flyten med platen mellom beina?
- Kan du flyten ved å holde fast i platen med begge hender (grip langt fremme på platen eller langt bak på platen)
- Kan du dykke og komme opp med platen balanserende på hodet
- Kan du dykke ned til bunnen mens du holder i plata

Dykke- / pusteøvinger

- Vaske seg i ansiktet. Holde munnen under vann - Kan du holde pusten ei stund?



- Krype gjennom en rockering som står på høykant i bassenget. Ringen senkes gradvis lenger og lenger ned i vannet.
- Holder rockeringen vannrett – den andre skal dukke opp i ringen.
- Blåse ned i vannet - koke poteter.
- Leke båt; en holder den andre rundt livet og er motor, den andre er båt og blåser ned i vannet.
- En holder fram fingrene, den andre dukker og teller, ser og kjenner.
- Hilse på hverandre under vannet. Prøv å si navnet. Syng en sang – den andre forsøker å gjette hvilken sang, si navnet sitt under vann, lag grimaser...
- Dykk mellom beina på hverandre.

- Blåse en ball bortover vannflata / dytte en ball med ulike deler av kroppen, f.eks. skulder, hode, panne.



Man kan også gjøre denne øvelsen 2 og 2. Står mot hverandre og blåser ballen fram og tilbake.

- Pumpa; en går ned når den andre går opp, blåse. Kan være 2 og 2, eller 4 og 4.
- Den ene finner stortåa til den andre.
- Ta opp gjenstander fra bunnen.

Flyteøvinger / framdrift

- Flyte mens en holder seg fast i kanten, trappa e.l.
- En går og den andre henger etter med feste rundt livet, strake armer og haka ned i vannet.
- Flyte med plate - flyte på ryggen med plata under hodet?
- Hoppe framover i vannet.
- Prøve å gli gjennom en rockering / gjennom beina på en annen (evt. voksen).
- Sparke fra ved kanten og prøv å gli et stykke i vannet (evt mot et mål i vannet - en gjenstand eller partner).

Eks. på leker som er egnet å bruke i bassenget

- Epler og pærer. Ungene grupperes i en eller flere ringer avhengig av antall. Alle synger: "Epler og pærer de vokser på trærne, når de blir modne så faller de ned, 1-2-3". Et av målene er at ungene dukker under når vi kommer til tallet 3 i teksten.

- Haien kommer, hauk og due, troll og stein (stein befris ved skulderslag, evt. dykke mellom beina - "stiv heks"), katt og mus, rekkesisten, parsisten (to og to holder sammen med håndfatning og gir fra seg sisten til neste par), sisten med frisoner (fri under vann eller ved å dukke opp i rokkeringer).

- Vannpolo, 5-treksregelen, vannbasket ("tilnærmet" basketkurv på hver ende av bassenget), holde feltet rent, ballsisten. De fleste andre ball-leker egner seg også i vann. Beskrivelse av ballekene står under eget kapittel.

- Fisken i garnet: alle deltakerne stiller opp i en ring og holder hverandre i hendene. En person er i midten, og hans oppgave er å komme seg ut av sirkelen. Skjer ved at han enten må dykke eller svømme over.

- Slangen; gruppa deles inn i 2 lag. Hvert lag stiller opp på hver sin rekke i en slangeform ved å ta livtak rundt personen foran. Førstemann i slangen på lag A skal forsøke å berøre sistemann i slangen hos lag B, samtidig som førstemann i rekken hos lag B skal prøve seg på sistemann i rekka hos A.

- Haien og oppdrettslaksen; deltakerne stiller seg opp i en ring som en laksemære. På utsiden står det en hai, og inne i ringen befinner det seg en oppdrettslaks. Haien skal forsøke å få tak i laksen, mens de andre deltakerne skal forsøke å forhindre dette. Laksen kan være utenfor nettet.

Det er også mulig å ha ren frileik i bassenget. Hvis ungene får bruke det utstyr som er tilgjengelig er de som regel flinke til å aktivisere seg selv. Aktivitetene er som regel "fornuftige" - har en trenings-/vanntilvenningseffekt. Som instruktør må man da påse at alle holder seg i aktivitet, og evt. aktivisere de som er passive. Må også passe på at leken ikke går for langt for de mest aktive. Ungene er svært interessert i å tøyne grensene - både trenerens og sine egne (dvs. prøve / utforske nye ting).

Eksempel på timeopplegg med svømming

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor	Utstyr
5 - 7 min.	Oppvarming.	Løpe fritt rundt i vannet. Flere kan gjerne løpe sammen.	Bli varm, motivere og unngå skader	
10 min.	Vanntilvennings-øvelser	2 eller flere sammen. Vaske seg i ansiktet, "pumpa" (beskrivelser under dykke- / pusteøvinger), hilse på hverandre under vann.	Bli vant til vannet. Erfare hvordan det føles å få vann i ansiktet.	Rockering.
10 min.	"Troll og stein".	Beskrivelse under leker. Stein befris ved skulderslag, evt. ved å dykke mellom beina.	Morsom og allsidig ferdighet i vann.	
10 min.	Vannpolo.	Deles inn i 2 lag. Det er om å gjøre å treffe plata som er oppsatt bak motstanderen sin banehalvdel	Lystbetont og allsidig ferdighet i vann. Stiller krav til samarbeid.	1 plate på kanten bak hvert lags banehalvdel. 1 ball.
10 min.	Frileik	Ungene gjør det de har lyst til i bassenget.	Stiller krav til kreativitet / oppfinnsomhet. Innebærer i praksis allsidig aktivitet.	Alt tilgjengelig utstyr.
3 - 4 min.	"Slange".	Alle tar sammen, går rundt i vannet - og så opp på land.	Samlende avslutning.	

Uttøyning

Mål og gjennomføring

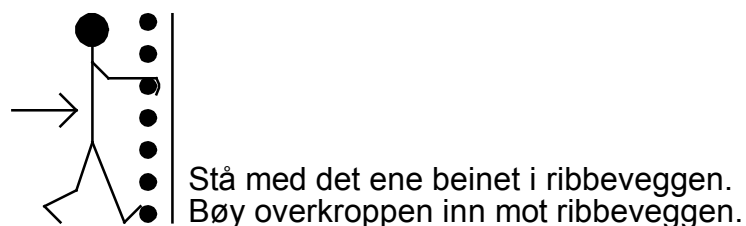
Uttøyning har ikke så mye for seg for barn i denne aldersgruppen. Men senere, cirka fra 10 - årsalderen er det nødvendig med slik trening. Ungene kan imidlertid først som sist begynne å lære seg å tøye ut. På den måten blir det rutine å gjøre det etter hver treningsøkt, og de vil ha lettere for å gjøre det senere også.

Uttøyning bør gjøres fordi gode leddutslag gir større muligheter for å utvikle ferdighetene og fordi det er med på å forhindre skader.

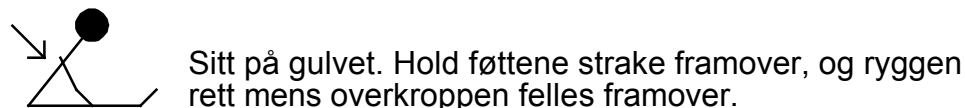
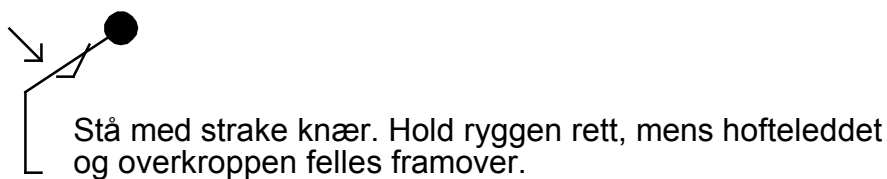
Ved tøyningsovelser for barn bør man velge øvelser der tyngdekraft, treghetskraft og muskelkraft virker tøyende. Nedenfor presenteres noen enkle uttøyningsøvelser som kan benyttes.

Eksempel på uttøyningsøvelser

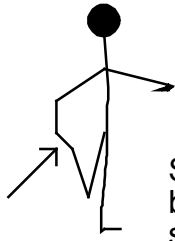
-Tøyning av musklene på leggens bakside



-Tøyning av lårets bakside

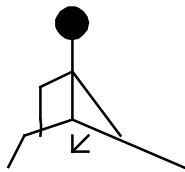


Tøyning av lårets framside



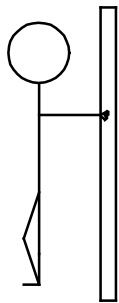
Stå med det ene beinet rett. Ta tak i det andre, og bøy det oppover som på fig. Hofta skyves litt framover samtidig som foten presses inn mot baken.

- Tøyning av lårets innside



Stå med skrevende bein. Senk overkroppen ned mot den ene sida samtidig som beinet på den samme sida bøyes i kneleddet. Bøy hele kroppen nedover mot gulvet.

- Skulderleddet



Ta tak i (ribbe)veggen med den ene handa (underarma vridt utover). Vri kroppen motsatt vei (handa skal være strak).

- Virvelsøyla



og svaie ryggen.



Årsplan

Før sesongen starter bør trenerne og barneidrettsgruppa i fellesskap utarbeide en årsplan for sesongen. Årsplanen bør ta hensyn til de forskjellige særiddrettsgrenenes sesonger.

Årsplanen er ment å være veiledende. Den trengs ikke å følges slavisk. Bl.a. kan det underveis dukke opp faktorer som gjør at forandringer må foretas.

På neste side er det utarbeidet et eksempel på hvordan en årsplan kan se ut. De ulike hovedemnene er der blitt tillagt noenlunde lik vekt.

Utover årsplanen kan det med fordel også lages mer detaljerte planer (for trenerne sin del) for kortere perioder, helt ned til dagsplaner - treninger. Det vil ofte være en fordel å planlegge flere timer samtidig i grovform, for deretter å justere opplegget underveis.

På neste side har jeg lagt med eksempel på årsplan.

Ungene setter pris på å ha oversikt over hva de skal trene på før treninga starter. I tillegg bidrar det til at både trenere og foreldre ser hva man har gjort, og selvsagt skal gjøre i løpet av året.

Eksempel på årsplan

Uke	Aktivitet	Uke	Aktivitet
38	Salaktiviteter	14	Skyting
39	Salaktiviteter	15	Påskeferie
40	Salaktiviteter	16	Fotball
41	Salaktiviteter	17	Fotball
42	Friidrett	18	Skogstur (til lavvoen hvis snøfritt)
43	Friidrett	19	Friidrett (ute)
44	Ballaktiviteter	20	Friidrett (ute)
45	Ballaktiviteter	21	Ingen trening
46	Ballaktiviteter	22	Seiling
47	Landhockey	23	Avslutning (felles for alle gruppene)
48	Håndball		
49	Håndball		
50	Basketball		
51	Juleferie		
52	Juleferie		
1	Basketball		
2	Basseng		
3	Basseng		
4	Basseng		
5	Basseng		
6	Bevegelse til musikk		
7	Tae Kwon Do		
8	Aking		
9	Skileik		
10	Vinterferie		
11	Skileik		
12	Skileik		
13	Bueskyting		

Stikkordregister

- 5-treksregelen;63
Andre apparater;30
Auditive sansen;35
Avslutning;11
Baller ned fra benken;46
Ballsisten;17; 63
Benkøvelser;30
Bevegelsesmemory;17
Bil og garasje;15
Bjørnen sover;13
Bli kvitt ballene / holde feltet rent;47
Bærestafett;25
Doktorsisten;16
Drakamp;23
Dykke- / pusteøvinger;61
Eks. på leker som er egnet å bruke i bassenget;63
En vinterdag;36
Epler og pærer;63
Familieleken;15
Femtreksregelen;44
Firer'n;18
Flyteøvinger / framdrift;62
Formlek;15
Fotkamp;21
Fotsisten / tåsisen;17
Frekken;44
Fryseleken;18
Full kontroll;46; 49; 53
Haien kommer;14; 63
Hanekamp;21
Hauk og due;14; 63
Hermegåsa;16
Hest og rytter;21
Hinderløype;31; 53
Holde feltet rent;63
Hoppbakke;57
Hoveddel;11
Inn i sirkelen;14
Jegerball;43
Kanonade;45
Kanonball;43
Katt og mus;15; 63
Kinetiske sansen;34
Kjøre trillebår;20
Knutemor;37
Kongeball;46
Krabbefotball / rumpefotball;44
Krypestafett;25
Kuleløype;58
Liten pumpe;21
Matteøvelser;29
Nappe haler;18
Nummerkappløp;25
Oppvarming;11
Orgeltramp;58
Parkamp på matte;22
Parsirkelsisten\;;17
Parsisten;63
Parstafett;26
Partijegerball;44
Rally;16
Rekke- / kjedesisten;16
Rekkesisten;63
Rev og hare;18
Reven og gåsa;15
Revkrok;22
Ribbeveggøvelser;29
Rundløype;58
Ryde i hagen;13
Rødt lys;37
Samle baller;46
Sanger og regler som bevisstgjør hodekontroll og retningsforandr;60
Sansemotorisk trening;33
Skader;12
Skileik;56
Skjoldball;48
Skyte hare;21
Slalomløype;57
Slange;16
Snipp og snapp;20
Snipp og snapp med ball;47
Stafett i løpsvarianter;25
Stiv heks;13; 48; 63
Svømming;59
Sykehussisten;16
Taktil sansen;33
Tautrekking;23
Tauøvelser;29
Tegne ting på ryggen til hverandre;37
Tigerball;47
Tilvenningsøvelser og leker i vann;60
Treffball;48
Troll og stein;13; 63
Tunnelkastestafett;26
Turn;29
Utplassering av baller;27
Uttøyningsøvelser;65
Uttøyning;65
Vanlig sisten;16
Vannbasket;63
Vannpolo;63
Vestibular sansen;33
Visuelle sansen;34
Ålesisten;36
Årsplan;67