LANDSLAGETS
FRIIDRETTSSKOLE

Gjennomføringsguide

Norges Friidrettsforbund

Oppdatert mars 2025

Innholdsfortegnelse

«Hjelp, jeg er blitt prosjektleder for Landslagets friidrettskole!» 2

Hva er Landslaget Friidrettsskole? 2

Hvorfor er Landslagets friidrettsskole en kjempemulighet for klubbene? 3

Styrke klubbene 3

Råd, kurs og hjelp til gjennomføring 3

Pris, kostnader og inntekter 3

Sponsorer 4

Tidspunkt 4

Antall deltakere 4

Ledere/instruktører 5

Påmelding og betaling 5

Deltakergaver 5

Landslagsambassadører 5

Politiattest 5

Fotografering 5

Planlegging av Landslagets friidrettsskole 6

Eksempel på sjekkliste for Landslagets friidrettsskole 7

Forslag til brev til foresatte 9

Gode råd til gjennomføring av Landslagets friidrettsskole 11

Evaluering av Landslagets friidrettsskole 12

Hva er friidrett? 13

Tips til god barneidrett 13

Lekbetont friidrett og oppdagende læring 2

Bevisst tilrettelagt lek og oppdagende læring 2

Oppgavestyrt og situasjonsbetinget læring 2

Utfordringer: aktivitetsområder og kunnskap om friidrettsøvelsene 5

Ukeplaner 7

Ukeplan eksempel 1 7

Ukeplan eksempel 2 8

Ukeplan eksempel 3 11

Aktivitetsbank 12

Aktiviteter som lek fra Friidrettskanalen 12

Leker 13

«Hjelp, jeg er blitt prosjektleder for Landslagets friidrettskole!»

- Slapp av, vi hjelper deg!

Fotballklubbene har TINE-fotballskole, skilagene har Telenorkarusellen. Friidretten har Landslagets friidrettsskole. Målet er at Landslagets friidrettsskole skal bli Norges desidert kuleste aktivitetsdager – velkommen med på laget!

Hva er Landslaget Friidrettsskole?

Bakgrunnen for Landslagets friidrettsskole er et tidligere samarbeidsprosjekt mellom Norges Friidrettsforbund (NFIF) og DNB, der NFIF sammen med DNB utviklet et spennende friidrettsskolekonsept for de lokale klubbene.

NFIF ønsker at barn mellom 6-12 år skal få et positivt og spennende møte med friidrett og andre idretter gjennom en utviklende og lekbetont idrettsuke i sommerferien. Sammen med NFIF kan klubbene bidra til at mange tusen barn på landsbasis får et godt møte med friidrett.

Landslagets friidrettsskole vil gi din klubb inntekter og rekruttering, og er også er en arena hvor klubbens ungdommer, frivillige og foreldre kan være med på å skape engasjement for friidrett.

Landslagets friidrettsskole er altså:

Hva: Spennende dager hvor barn møtes til gode aktivitetstilbud
Alder: 6-12 år
Varighet: Friidrettsleir i 3-5 dager eller friidrettsskole (treninger) over minimum fem ganger
Når: Når som helst på året, men primært sommerferien - dag eller kveld
Arrangør: Friidrettsklubber eller andre klubber i Norge

Du kan lese mer om Landslagets friidrettsskole på nettsidene Landslagets Friidrettsskole. Vi anbefaler derutover alle arrangører å bli med i facebook gruppen for arrangører: https://www.facebook.com/groups/515868740359447

Har du spørsmål eller trenger hjelp med noe annet, vil **prosjektleder Martin Skjulhaug** være til rådighet:

Martinjohansen.skjulhaug@friidrett.no

+47 9296348

Hvorfor er Landslagets friidrettsskole en kjempemulighet for klubbene?

- *Vinn-vinn for alle parter*

Alle friidrettsklubber og fleridrettslag i Norge har fått tilbud om å arrangere Landslagets friidrettsskole. Mange kjenner tilbudet som friidrettens sommerskoler fra tidligere, og har allerede god erfaring som arrangører. Utviklingen til Landslagets friidrettsskole gjør friidrettsskolekonseptet enda bedre. Her kommer praktisk informasjon om Landslagets friidrettsskole.

Styrke klubbene

Målet med konseptet er å styrke klubbene, og Norges Friidrettsforbund håper at friidretten gjennom dette tilbudet kan få vist enda flere barn hvor morsomt det er å være i aktivitet med friidrett og andre idretter. For at Landslagets friidrettsskole skal la seg gjennomføre er NFIF avhengig av støtteapparatet og frivilligheten som finnes i norske klubber. NFIF tilrettelegger for påmelding, markedsføring og profilartikler, men det er klubb-Norge som vil sitte igjen med inntektene fra Landslagets friidrettsskole. Modellen er slik at jo flere barn som melder seg på, desto mer penger går til klubben. Når Landslagets friidrettsskole er godt etablert, kan det skape rundt 20 millioner kroner i inntekter til klubbene.

Råd, kurs og hjelp til gjennomføring

Norges Friidrettsforbund har utarbeidet elektroniske påmeldings- og betalingssystemer, materiell og deltakergaver. Arrangører vil få informasjon og gode råd gjennom nettsidene, og forslag til gjennomføring samt skreddersydde programmer gjennom denne håndboken. Målet er å lette arbeidet for klubbene, slik at fokus kan rettes mot å skape et godt arrangement på banen.

Pris, kostnader og inntekter

Det er opp til hver enkelt klubb å bestemme hva deltakeravgiften skal være, men Norges Friidrettsforbund har satt en veiledende pris på 1500 kroner for en uke. Klubben er selv ansvarlig for eventuelle utgifter knyttet til anlegg, mat, instruktørlønn osv. Overskuddet utover dette går rett i klubbkassa.

Sponsorer

Vi er stolte over å kunne presentere 3 sponsorer på Landslagets Friidrettsskole; Nestlè, Ekstra og PBI.

Nestlé og Norges Friidrettsforbund har inngått et samarbeid for å stimulere til aktivitet og sunne vaner blant barn og unge i Norge. *Landslagets friidrettsskole* er en del av det globale programmet *Nestlé for Sunnere Barn*, med mål om å etablere sunnere vaner gjennom å øke kunnskap, påvirke holdninger og tilby verktøy og løsninger som fremmer adferdsendringer. Initiativet "Nestlé for Sunnere Barn" ble lansert globalt i mai 2018. Programmet omfatter blant annet videreutvikling av sunnere produkter og råd for familier innen områdene ernæring og mosjon. Med *Nestlé for Sunnere Barn* akselererer Nestlé transformasjonen av mat- og drikkevareportefølje sin verden over gjennom å bruke sin bransjeledende forskning og innovasjon.

Extra er Norges Friidrettsforbunds generalsponsor og går i 2025 inn som en av sponsorene til Landslagets Friidrettsskole. I likhet med Nestlé er Extra opptatt og fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

PPI er Norges Friidrettsforbunds hovedsponsor og inngår i likhet med Ekstra som en av sponsorene til Landslagets friidrettsskole.

En lokal arrangør kan i tillegg ha en egen samarbeidspartner. T-skjortene skal ikke påføres annet trykk. (Unntak: Det er tillat få klubben selv å trykke klubbens logo trykket på høyre bryst i samme plassering og størrelse som NFIFs logo. Klubben kan inkludere egne samarbeidspartnere på den lokale «friidrettsskolen/Idrettslekene», men Norges Friidrettsforbund forbeholder seg retten til tittelsponsor «Landslagets friidrettsskole» og trykk på offisielt deltagermateriell utlevert av NFIF og partnere.

Lokale sponsorer som er samarbeidspartnere på arrangementet, skal ikke være i konkurranse med Nestlé eller Extra.

Tidspunkt

For NFIF er det viktig at Landslagets friidrettsskole blir et tilbud til mange barn. Kjernetiden er de to første og de to siste ukene i sommerferien, men man står ellers fritt til å arrangere når som helst mellom 15. mai og 15. september. Nasjonal markedsføring vil bli rettet mot nevnte uker, og det er i disse to ukene at ambassadører vil dra på besøk til utvalgte Landslagets friidrettsskole. Dersom klubben ønsker å arrangere to eller flere Landslagets friidrettsskole er det selvsagt helt i orden.

Antall deltakere

Det er opp til klubben selv å avgjøre hvor mange barn som kan delta på klubbens Landslagets friidrettsskole. Noen skoler har 20 som maks, andre har 200. Det er opp til dere selv.

Ledere/instruktører

Gode ledere er avgjørende for et godt arrangement. Vi anbefaler alle klubber å sørge for tilstrekkelig med ledere, minimum 1 leder per 10 barn, og gjerne unge ledere fra klubben. Kanskje kan dette være en flott sommerjobb for klubbens aktive? Vi anbefaler at klubben lønner lederne med mellom 2000-4000 kroner per uke. Husk at lederne bør være noen som er både ansvarsbevisste og gode forbilder. Vi oppfordrer på det sterkeste alle klubber til å sørge for at instruktørene gjennomfører E-læringen som er laget. Når instruktørene har gjennomført e-læringen og levert praksisrapporten, blir de sertifiserte.

Påmelding og betaling

Deltager.no har laget en registrering for arrangører, og en online påmeldingsløsning for deltakere. Klubben vil få deltakeravgiften inn på sin konto. I tillegg vil klubben ha oversikt over alle deltakere som har meldt seg på samt annen nødvendig informasjon. Klubben velger selv hvilke detaljer de vil ha med i løsningen ved å svare på et elektronisk arrangørskjema.

Deltakergaver

Alle arrangører vil få tilgang til materiell og deltakergaver i form av trøyer, diplomer, og utfyllbare plakater.

Landslagsambassadører

NFIFs landslagsutøvere vil være ambassadører for Landslagets friidrettsskole. Disse utøverne vil reise på besøk til utvalgte klubber for å inspirere og motivere barna. De vil i hovedsak reise rundt i kjerneukene til Landslagets friidrettsskole, som er de to første og de to siste ukene i sommerferien. Det vil settes ned en plan for hvilke arrangementer som får besøk av ambassadørene.

Alle arrangører oppfordres til å invitere lokale idrettshelter, og kanskje er det flere unge utøvere i din klubb som kan bidra som ledere. Unge utøvere er flotte og populære forbilder for barna!

Politiattest

Alle som er ledere på Landslagets friidrettsskole, skal fremvise politiattest. Les mere om politiattest her: https://www.idrettsforbundet.no/tema/politiattest/

Fotografering

Ved påmelding har de foresatte krysset av for om de godkjenner at bilder av barna blir brukt i etterkant av lekene. Det er viktig at dere ser over om noen har reservert seg mot dette, og respekterer et nei mot bildebruk.

Planlegging av Landslagets friidrettsskole

- *Planlegging er halve jobben*

For å kunne gjennomføre Landslagets friidrettsskole på en god måte både for barn og ledere, er det viktig å planlegge. Det kan være greit å begynne med å beskrive prosjektet – når skal dere ha Landslagets friidrettsskole? Hvilke personer skal være med og arbeide med dette? Deretter kan det være til stor hjelp å sette opp noen delmål som må være nådd innen visse datoer. Det kan også være nyttig å skrive ned hvem som har ansvar for å utføre de ulike aktivitetene som gjør at man når disse delmålene. Følg gjerne de tre punktene under!

1. Beskriv

Planlagt start- og sluttdato for friidrettsskolen	Prosjektgruppa Hvem er vi? Roller, Lønn ect.	Referansepersoner Hvem kan hjelpe, hvem må kontaktes?	Målsetting Antall deltakere, Inntekt.	Rammebetingelser Eksemplvis stadion eller aktivitetsområde, treningstider, utstyr,

2. Milepæler

Lag en oversikt over hvilke milepæler (delmål) dere ønsker å nå innen visse datoer. Bruk gjerne eksempelet på sjekkliste som hjelp. Eksempelet finner du lenger bak i denne håndboken. Milepæler kan være:

Stadion er booket	Lokal markeds-føringsplan er på plass	Markedsførings-tiltak er gjennomført.	Informasjon er sendt ut til foreldre.	Pressen er informert.	Utstyr er sett igjennom. Plan for hva som skal brukes	Ledere er på plass. Informasjon og opplæring er gjennomført	Aktivitets-planer er lagt

3. Hvem gjør hva?

Det kan lønne seg å skrive ned hvem som skal gjøre hva, og når fristen er. Det er mye å tenke på i forbindelse med hver milepæl. Her ser dere et eksempel:

Aktivitetsplan for milepælen **«lokal markedsføringsplan»**

Ola: Oppretter arrangement på deltager.no	Kari: Sender e-post til alle i friidrettsgruppa.	Jørgen: Kontakter lokalpressen	Ola: Legger ut informasjon på nettside	Jørgen: skriver en artikkel til lokalpressen innen 1.5	Ola: Ringer lokalavisa innen 01.06

Eksempel på sjekkliste for Landslagets friidrettsskole

2 måneder før	**Hvem gjør det?**	**Frist?**
Klubbavgjørelse om å arrangere Landslagets friidrettsskole.		
Få på plass prosjektleder og kvalifiserte ledere/trenere. **Minimum 1 leder per 10 barn.**		
Avklare med andre idretter dersom det skal være samarbeid.		
Reservere bane og nødvendige lokaler.		
Melde seg som arrangør og opprette arrangementet på deltager.no		
Åpne påmelding. Sted, tid, pris, kapasitet på antall, kontaktperson, påmeldingsfrist osv. må være avklart og informasjonen må bli sendt inn.		
Legge ut informasjon på klubbens hjemmeside.		
1 måned før	**Hvem gjør det?**	**Frist?**
Markedsføre arrangementet, for eksempel henge opp plakater og dele ut flyere.		
Prøve å få presseomtale av arrangementet.		
Finne andre samarbeidspartnere. Kanskje kan nærbutikken bidra med frukt?		
Legge ukeplan for Landslagets friidrettsskole. *Se tips til både ukeplaner og økt planer lenger bak i denne håndboken.*		
Avklare om det skal serveres mat eller frukt, eller om deltakerne skal ta med matpakke.		
Sørge for at alle ledere sender inn politiattest.		
Det bør alltid være en leder med førstehjelpskurs tilstede. Skal noen ta førstehjelpskurs?		
Sørge for at utstyr er tilgjengelig og i god stand.		
14 dager før	**Hvem gjør det?**	**Frist?**
Dele inn i grupper.		
Sende ut brev til foresatte. *Se eksempel på brev lenger bak i denne håndboken.*		
Avklare og tilpasse til spesielle behov.		
Presseomtale.		
Ha et ledermøte med praktisk informasjon og gjennomgang av lederrollen.		
Gjennomføre kurskveld for instruktører (e-læring)		
5 dager før	**Hvem gjør det?**	**Frist?**
Det kan være lurt å pakke sekker med rett t-skjorte og annet utstyr til hvert barn.		
Sende ut god lederinformasjon. Det er viktig at alle ledere har tilgang til viktige telefonnummer; for		

eksempel til vaktmester, klubbleder, foresatte, legevakt, ambulanse osv.		
Landslagets friidrettsskole i gang:	**Hvem gjør det?**	**Frist?**
Sørge for at alle lederne er der når barna kommer. Lederne bør møtes litt før hver dag. Være tilgjengelig for foresatte.		
Ha gode planer klare.		
Ha førstehjelpsutstyr tilgjengelig, og vite hvor det er.		
Ha aktivitetsutstyr klart.		
Skape masse aktivitet og glede.		
Være verdens kuleste forbilder!		

Forslag til brev til foresatte

Alle foresatte har fått påmeldingsbekreftelse ved påmelding, men de vil ha behov for mer opplysninger. Det er viktig at de foresatte er trygge på at barna deres møter et profesjonelt og godt opplegg. Det bør derfor sendes ut brev per e-post når påmeldingsfristen er ute. I tillegg bør det legges ut informasjon på klubbens nettsider.

En kontaktperson bør alltid være tilgjengelig per telefon for spørsmål fra foresatte, og lederne bør ta seg tid til å prate med de foresatte dersom det er noe de ønsker å snakke om. Husk at dere skal passe det kjæreste de har, og at de gir dere masse tillit!

Velkommen til Landslagets friidrettsskole på ….

Vi i …. gleder oss veldig til å være sammen dere på Landslagets friidrettsskole, og vi skal ha det kjempegøy med ulike aktiviteter. Vi skal til sammen være … barn i alderen 6-12 år, og … ledere.

Tid: ….

Sted: friidrettsbanen på …. (veibeskrivelse)

Vi møtes hver dag klokken …. på tribunen ved klubbhuset. Dersom det er dager du ikke kan komme, er det viktig at vi får beskjed så vi ikke venter på deg. Vi slutter hver dag klokken …, og da er det viktig at du blir hentet eller at vi får beskjed om at du skal gå hjem alene slik at vi er helt sikre på at du kommer trygt hjem og har det bra.

Vi håper på sol og masse aktivitet, og det er viktig at alle kommer mette etter frokost og er smurt med solkrem. Vi skal være ute uansett vær.

Under kan du se det foreløpige programmet for uka. Vi vil også legge ut informasjon på våre nettsider….

Huskeliste:

- Treningstøy og joggesko
- Matpakke
- Skift
- Regntøy

Dersom du eller noen av de voksne lurer på noe er det hyggelig om dere ringer oss!

Kontakt:

Navn, prosjektleder, tlf

Vi sees på …..!

Med vennlig hilsen

….. v/ …..

Få plass i lokalmedia

- God markedsføring av arrangementet

Presseoppslag i forkant kan være veldig god markedsføring av arrangementet, og presseoppslag underveis i idrettslekene er med på å skape godt omdømme for idrettslaget. Under følger noen tips for pressearbeid.

Kontakt med pressen

- Gjør et grundig forarbeid.
- Forsøk direkte kontakt med journalisten. Kjenner du noen? Er det noen som pleier å skrive om friidrett?
- Tilpass tid for kontakt til møter og deadlines.
- Klargjør premissene for samtalen (hvorfor du tar kontakt og hvem du representerer).
- Husk navn og nummer, både ditt og journalistens.
- Ha en ferdig utarbeidet argumentasjon.
- Ha skriftlig materiale klart til oversendelse, gjerne med bilder.
- Vurder i forkant om du satser på eksklusivitet eller bred distribusjon.
- Hold alltid det du lover.

Tips til pressemelding

- Benytt deg av den omvendte trekant – skriv det viktigste først.
- Spørsmålene hvem, hva, hvor, hvorfor, hvordan og når bør besvares i tittel og ingress.
- Bruk verb i overskriften.
- Bruk dag og dato - ikke ”i dag” eller ”torsdag”.
- Bruk fullt navn og tittel i førstegangsbenevnelse.
- Bruk aldri forkortelser.
- Bruk kortest mulige setninger – en ting av gangen.
- Benytt deg av en aktiv stil – skriv i presens.
- Tenk verb – ikke substantiv.
- Stryk overflødige ord.
- Les korrektur.
- Unngå egenreklame.

Gode råd til gjennomføring av Landslagets friidrettsskole

- God gjennomføring gir glade og aktive barn!

God planlegging er en forutsetning for god gjennomføring. Det samme er gode ledere som har kompetanse til å legge opp aktiviteter for barn. Ved å gjennomføre e-læringen får instruktørene mange gode tips og kommer i gang med den viktige planleggingen. Gode ledere/instruktører som ser barna og skaper trygghet i kombinasjon med gode aktivitetsopplegg er oppskriften på lite mas og glade barn. Her er en liste med tips og råd til hva som er smart å tenke på ved gjennomføring av Landslagets friidrettsskole i tillegg til selve aktivitetsoppleggene.

- Bli kjent med stedet hvor treningene skal foregå, og vit hvilket utstyr som er tilgjengelig for dere.
- Ha aktivitetsopplegget og ukeplanen klar og ta det med deg. Det lønner seg å planlegge hvem som skal være hvor, og når man skal gjøre de ulike aktivitetene.
- Vit alltid hvor alle barna er, og hva de gjør. Mens barna er på Landslagets friidrettsskole, er det lederne som har ansvaret for dem. Ha tilgjengelig alle foresattes telefonnummer i en mappe, som du har med deg i tilfelle det skulle skje noe. Kontakt foresatte med en gang hvis du mistenker at noe ikke er slik som det skal være, det settes stor pris på!
- Noen friidrettsskoler har hatt suksess med å ha en foreldrevakt eller en hjelpetrener til stede. Vakten eller treneren har ikke ansvaret for en spesiell gruppe selv, men stepper inn med en gang noe uforutsett skjer.
- Uten mat og drikke duger helten ikke. Legg inn små spisepauser eller fruktpauser ofte. Barna blir fort sultne når de er så mye i aktivitet, og erfaringsmessig er det bedre å jobbe med mette barn enn sultne barn. Når det er svært varmt, er det særlig viktig med nok drikke. Mange barn glemmer dette helt, og derfor bør du som er leder minne dem på å drikke både nok og ofte.
- Får dere besøk av ambassadører er det viktig å følge informasjonen dere får om hvordan ambassadøren skal bli tatt imot, opplegg osv.
- Ha en førstehjelpspakke med blant annet isposer og plaster tilgjengelig. Kjøp også inn solkrem. Sørg for at minst en av lederne som er til stede kan førstehjelp.
- Avslutt gjerne uka med et «høytidelig» opplegg som avslutning på en vel gjennomført Landslagets friidrettsskole-uke. Her kan dere gjerne dele ut diplomer og evt. medaljer dersom dere har bestilt det.

Evaluering av Landslagets friidrettsskole

- *Hva var bra, og hva kunne vært bedre? Lær av Landslagets friidrettsskole!*

Etter gjennomføring av Landslagets friidrettsskole vil mange av lederne være slitne. Det å skape stor og god aktivitet for barn flere timer om dagen – i flere dager, krever formidabel innsats. Det er likevel viktig å bruke litt tid på å evaluere uka både under og etter gjennomføring, slik at man får ned på papiret hva som var bra, og hva som kunne vært bedre. Snakk gjerne med lederne underveis og etter hver dag, slik at dere eventuelt kan rette på ting som ikke går helt som det skal der og da. I tillegg har NFIF laget en questback som både fungerer som en praksisrapport og en evaluering. Denne rapporten skal fylles ut for at instruktørkurset skal være fullført. I tillegg til dette, kan du gjerne sette av tid til at alle lederne kan få si det de mener på et evalueringsmøte etter endt Landslagets friidrettsskole-uke. Fyll gjerne inn det dere kommer fram til i skjemaet under. Det kan også være nyttig å ta med innspill fra foresatte og deltakere. Neste år kan dere ta fram skjemaet igjen! Meld gjerne inn innspillene til Norges Friidrettsforbund.

Landslagets friidrettsskole 201X	
Hva var bra?	Hvorfor?
Hva kan bli bedre?	Hvordan?

Hva er friidrett?

- En kort introduksjon til vår sport

Friidrett er glede ved kappgang, løp, hopp og kast! Friidrett er en morsom og variert idrett som passer for alle. Friidrett er også en tradisjonsrik idrett. Allerede i antikken hadde man Olympiske Leker med friidrett på programmet.

I dag er friidrett i skuddet som aldri før. Friidrettens mangfold byr på aktivitet for barn, ungdom og voksne, uansett funksjonsevne og ambisjonsnivå. Grunnet mangfoldet av øvelser er friidrett en ypperlig idrett å benytte seg av i en sommerskole for barn. I friidretten vil barna alltid finne en eller flere øvelser som passer for dem, og blir derfor ofte betegnet som alle idretters mor.

Løps- og gangøvelser

- Sprint
- Hekk
- Mellom- og langdistanse
- Stafett
- Terrengløp og motbakkeløp
- Kappgang

Kastøvelser

- Kule
- Diskos
- Spyd
- Slegge
- Liten ball

Hoppøvelser

- Lengde
- Høyde
- Stav
- Tresteg

Tips til god barneidrett

- Friidrettsaktiviteter for barn skal være en allsidig idrettsopplæring hvor elementer fra mange ulike idretter og aktiviteter i godt tilrettelagte miljø spiller en sentral rolle. Friidrettsskolemodellen gir en god innføring i dette. Kontakt Norsk Friidrett for mer informasjon om Friidrettsskolemodellen.

- Barna bør oppleve friidretten som en trygg arena, som gir utfordringer tilpasset den enkeltes ferdigheter. Barna bør møte trenere og aktivitetsledere som har kunnskap om og evne til å snakke med og forstå barn. Den første treneren er den viktigste treneren!

- Fri, egenstyrt lek innenfor rammen av tilgjengelig utstyr og arealer viser seg å gi et høyere aktivitetsnivå og fører til økt kreativitet og spontanitet enn voksenstyrte aktiviteter.

- Aktivitetslederne bør i planleggingen vektlegge stor aktivitet, variasjon og allsidighet, slik at «køer» foran enkeltaktiviteter unngås. Leken må hele tiden være i sentrum.

- Ros og positive tilbakemeldinger er viktig for at barn skal oppleve mestringsglede.

- Fair play, samarbeid og lagaktiviteter bør være sentrale temaer. Det er et mål å gjøre barna mer opptatt av egen mestring enn av å sammenligne seg med andre.

- Barn klarer langt mindre av hardt muskelarbeid over tid enn voksne. Dette gjelder tunge løft, slitsom kontinuerlig gang- og løp, samt spesifikk styrketrening. Barn trener disse egenskapene best ved fri aktivitet og lek. Barn må altså ikke utsettes for tung belastning i form av styrketrening med vekter eller ensidige bevegelser så lenge skjelettet ennå vokser. Dette kan føre til vekstreduksjon og skader.

- Trenings- og konkurransemiljøet bør ha plass til alle, uansett ambisjons- og funksjonsnivå.

Se gjerne friidrettens håndbok for barn og ungdom på nettsidene www.friidrett.no. Her er det redegjort for bestemmelsene i barnefriidrett. I håndboken finner du også mange tips og et fullstendig øvelsesutvalg for barn.

Lekbetont friidrett og oppdagende læring

- *Trening på barnas premisser*

Du har kanskje opplevd at det har kommet en ambisiøs foresatt bort til deg og lurt på hvorfor i alle dager du som friidrettstrener bare leker og leker med barna. «Når skal barna trene, da – jeg mener trene på ordentlig?» sier han eller hun kanskje. Det er artig, for barna trener hardt – men de trener gjennom lek og de oppdager og lærer og opplever mestring. E-kurset som er laget for Landslagets friidrettsskole-instruktørene tar opp dette temaet spesielt og i teksten under gir førstelektor ved Universitetet i Stavanger og den erfarne friidrettstreneren, Gro Næsheim-Bjørkvik, en kort oversikt over temaet.

Hvordan skal aktivitetene organiseres slik at alle barna har lyst til å delta og prøve ut aktivitetene dere tilrettelegger? Det er påvist klar sammenheng mellom effektiv organisering og trivsel i en treningsgruppe. Aktiviteter som stimulerer og utfordrer og samtidig er lek- og lystbetonte, skaper optimale læringsbetingelser. God planlegging og gjennomtenkt metodebruk (organiseringsmåte/ arbeidsmetode) vil her være av stor betydning.

Bevisst tilrettelagt lek og oppdagende læring

Leken er fremdeles viktig for barn i denne aldersgruppen, den inspirerer til fantasi og skaperglede, og i *den frie leken* er det barna selv som bestemmer valg av både aktiviteter, regler og tiden det skal lekes. I *bevisst tilrettelagt lek* bygger vi på de viktige premissene i barns frie lek, men det er de voksne som legger noen av premissene, for eksempel at vi legger til rette for oppgaver og utprøvinger gjennom lekøvelser for å stimulere bestemte bevegelsesløsninger eller egenskaper. Ved denne metoden ønsker vi å stimulere barna til selv *å oppdage* hva som er mulig i oppgavene vi gir dem, og at de tilegner seg ferdigheter gjennom eksperimentering og utprøving. Da må barna få mulighet til å være kreative, tenke, forme, prøve ut og feile – uten at noe er bestemt som riktig eller galt. Derfor kalles denne organiseringsmetoden for *oppdagende læring.* Noen kaller det også problembasert læring.

Oppgavestyrt og situasjonsbetinget læring

På Landslagets friidrettsskole ønsker vi at det legges til rette for mye oppdagende læring. Det er to hovedmåter å gjøre dette på. Den vanligste måten er nok at instruktørene gir barna ulike oppgaver som de skal prøve ut. Oppgavene kan enten ha en gitt bevegelsesløsning (teknikk) som du vil lede dem inn på gjennom prøving og feiling (for eksempel satsbevegelsen, et høydehopp, et kast eller et støt) eller den være helt åpen (slik som i mange leker). Dette kalles *oppgavestyrt læring.*

En annen måte å tilrettelegge for oppdagende læring er å bygge/lage bevegelsesmiljø der barna møter ulike utfordringer på samme måte som barn som leker på en lekeplass. Miljøet bør lages slik at det inviterer/motiverer barna til å utforske og prøve ut, og det kan gjerne være organisert som stasjonsarbeid eller som en hinderløype. Målet er at barna lærer gjennom *situasjoner* der de selv oppdager hva som gir den beste teknikken for å løse/klare oppgaven, derfor kaller vi det *situasjonsbetinget læring.* Når barna kjenner på kroppen at det de prøvde på var vellykket, stimulerer det til å prøve på ny. Slik gjentas de gode forsøkene og teknikken blir stadig bedre. Bare tenk på hvordan dere selv lærte å sykle eller å stå på ski og

skøyter. Det hjalp lite at en voksen forklarte hva eller hvordan det skulle gjøres, dere måtte prøve – om og om igjen – før dere klarte oppgaven.

Fordelen med et slikt miljø er at alle barna er i aktivitet samtidig og er opptatt med sin egen utprøving, dermed blir det mindre fokus på enkeltindivider og prestasjoner. Det blir lite venting i kø, og barna får mange repetisjoner og mye øvingstid - et godt utgangpunkt for å utvikle god teknikk.

Instruktørene har en viktig oppgave i et slikt miljø. De må ha kunnskaper om hvordan de skal tilrettelegge for at det skal være variasjon og utfordringer på ulike nivå, siden det er store forskjeller i fysiske og motoriske ferdigheter i denne alderen. Det kan for eksempel være å kunne tilrettelegge for varierte kast- og hoppøvelser som stimulerer til riktig teknikk, selv uten instruksjon, eller at hekkene har riktig avstand og høyde for aldergruppen, slik at barna virkelig har mulighet for å løpe med god fart og rytme. En annen viktig oppgave er å veilede barna underveis, gjerne ved å gi små oppgaver, slik at barna får lyst til å fortsette med å prøve ut aktivitetene.

Skal man trene utholdenhet for eksempel, vil det være uforsvarlig og lite hensiktsmessig å sende barna på en lang løpetur. Å arrangere en «duplostafett» derimot, der barna løper runde på runde fordi de skal bygge noe av duploklossene når de er ferdige med å løpe, kan være kjempepopulært og den trener barnas utholdenhet på en god måte.

Både barn og voksne trenger variasjon for å holde motivasjonen oppe. Hvis barna stadig holder på med de samme aktivitetene, får ikke kroppen nye utfordringer, og de faller inn i et mønster som kan hemme lek, fantasi og læring. Selv eliteutøvere har behov for variasjon i treningsarbeidet. Det må være variasjon i både øvelser og aktiviteter. Jo mer varierte miljøer barn får leke i, desto flere erfaringer skaffer de seg på veien mot å lære seg mange ulike ferdigheter. Hvis dere har muligheten anbefaler jeg dere å for eksempel flytte deler av aktiviteten ut i skogen eller på stranda. Poenget er at når man gjør aktivitetene i ulike miljøer som gress, sand eller skogbunn, oppleves det helt ulikt for barna og er positivt for deres motoriske utvikling.

Det er en viktig oppgave for treneren å legge opp til mye variasjon innenfor de aktivitetene som det legges opp til. Det er selvsagt viktig at barna får nok tid og øvelse til å klare å mestre de oppgavene de får, ellers kan variasjon virke mot sin hensikt. Dersom barna stadig blir utsatt for nye oppgaver, og ikke får nok treningstid for å mestre dem, kan det være lite inspirerende. Her gjelder det å finne den rette balansen. Ofte ser vi at barn blir motivert nettopp av å få øve på en oppgave over litt tid, slik at de selv oppdager at treningen har vært nyttig, og at de har utviklet seg.

Når du planlegger aktivitetene det også viktig å huske på at det er stor forskjell på en seksåring og en tolvåring. Det kan også være stor forskjell fra en tolvåring til en annen. Det

er derfor en fordel å ha kunnskap om barns utvikling og læring når en planlegger økter. Dette er viktig både med tanke på hvilke friidrettsøvelser man velger å benytte seg av, og for å legge opp til riktig vanskelighetsgrad tilpasset barnas motoriske modenhetsnivå. Kunnskap om læring og utvikling er altså viktig både med tanke på aldersgruppen du har med å gjøre som helhet, men også for å kunne ta hensyn til hvert enkelt barn når dere gjennomfører øktene.

Det finnes mye god litteratur på dette området. Et tips er å skaffe seg boken «Fra lek til friidrett» av Inger Steinsland og Jon Fjeld. Denne benyttes som pensum på friidrett for barn-kurset til NFIF. I boka tas det opp flere nyttige tema, for eksempel barns utvikling og læring, konkurranser for barn og hvordan lede og instruere i barneidretten. Du vil også finne mye nyttig informasjon om ulik friidrettslitteratur i NFIFs nettbutikk http://www.friidrettsshop.no/

Utfordringer: aktivitetsområder og kunnskap om friidrettsøvelsene

- Utfordringer er til for å overkommes

Flere arrangører ser store utfordringer ved å lage en sommerskole for barn. Det som oftest går igjen, ser ut til å være bekymring for at det ikke finnes nok kompetanse til å lære bort friidrettsøvelsene og for at det ikke finnes et ordentlig stadionanlegg designet for friidrett. Dette går det helt klart an å løse.

«Jeg kan ikke lære bort friidrettsøvelsene fordi jeg ikke kan dem selv, og det er vanskelig»

Flere ledere føler seg sikre på 60 m, lengde og kule fordi dette er øvelser de selv har hatt på skolen. Når det kommer til de litt vanskeligere øvelsene – gjerne de tekniske øvelsene, er det mange som blir usikre på hvordan disse kan læres bort. Da er det lett for at man lærer bort kun de friidrettsøvelsene man allerede kan godt selv. Det er fint, fortsett med å lære bort disse. I tillegg kan du kanskje ha som mål å lære deg grunnleggende teknikk i ytterligere én friidrettsøvelse i tillegg til de du kan, som du kan lære bort på Landslagets friidrettsskole. For å gjøre dette, anbefaler vi deg å slå opp i litteratur – f. eks «Fra lek til friidrett» av Inger Steinsland og Jon Fjeld. Denne boka benyttes som pensum på friidrettens første kurs i trenerløypa, «friidrett for barn-kurset». Der står grunnleggende friidrettsteknikk beskrevet. Du kan også få god hjelp på nettsidene https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/friidrett-i-skolen/. Der kan du klikke inn på ulike friidrettsøvelser.

«Vi har ingen flott friidrettsstadion eller fancy friidrettsutstyr, så her tror jeg ikke vi får lagt inn så mange friidrettsøvelser i aktivitetsplanen!»

Feil. Har dere en aktivitetsflate, så er det nok. Se på det som en øvelse i kreativitet! Det som er så flott med friidrett er at ved å trene de grunnleggende bevegelsene løp, hopp og kast, trener man spesifikt mot friidrett. Om dere har en skog i nærheten, er det en utmerket arena for å trene bevegelsesmønstrene i friidrett. Organiser en dag med natursti og terrengløp (lengre løp) og konglekast og pinnekast på blink eller så langt som barna kan kaste (liten ball og spyd). Støt også langt med en egnet stein (kule), kjør stafetter med vanlige pinner som stafettpinner og løp sprint og bakkeløp. Sprint bør foregå på en forholdsvis flat skogsvei, slik at faren for å tråkke over blir liten. I skogen er det også fullt mulig å arrangere hoppstafetter, og å hoppe fra stein til stein eller over en bekk (lengde, tresteg). Hvem klarer å hoppe høyest og sette et merke på treet (høyde)? Har dere tilgang til en gymsal, fotballbane eller en skolegård er også dette ypperlig. I gymsalen kan lengde og tresteg trenes med landing på tjukkas, lengde og tresteg uten tilløp kan trenes på matte eller på oppmerket sted, kast kan trenes mot veggen og høyde med og uten tilløp kan trenes på

tjukkas. Har dere ikke høydelist, kan to barn holde en hoppestrikk eller tryllesnor. Plasthekker kan settes opp og starttrening kan fint foregå inne selv uten startblokker. Dessuten har dere egentlig alltid startblokker; still opp ett barn sidelengs bak et annet barn, og føttene til det bakerste barnet vil fungere som en ypperlig, improvisert startblokk. I skolegården og på fotballbanen er det god plass til alt av løps- og kastøvelser. Merk opp 60-metersbane med kritt(spray) hvor starttrening, sprint, hekk og stafetter kan foregå. Merk også opp en bane hvor man kan prøve lengde og tresteg uten tilløp. Du kan også merke opp en kastbane, hvor man for eksempel kan støte kule eller kaste med medisinball. Har dere ikke dyre kuler og medisinballer? Kjøp en billig liten håndball og baller i andre størrelser, skjær en liten sprekk og fyll opp med erter og middagsris. Teip sammen med kraftig teip. Voila!

Ukeplaner

På de følgende sider kan du finne eksempler på ukeplaner for landslagets friidrettsskole, som vi har lånt av friidrettsklubber som tidligere har arrangert. Ønsker du disse maler i redigerbare excel filer, er det bare å ta kontakt til prosjektleder.

Ukeplan eksempel 1

- *Ukeplan lånt fra BSK Friidrett. 5 dager i sommerferien, 60 barn*

(Obs! Kontakt prosjektleder for å få tilgang til arbeidsdokumentene for disse sommerskoler)

I denne friidrettsskolen er barna delt opp i 4 grupper, med ca. 15stk i hver.

Dagene er delt opp i aktivitetsbolk 1 og 2, med mellomaktivitet og lunsj.

Mandag og tirsdag avholdes Mestrenes Mester som mellomaktivitet, onsdag og torsdag er turdag, hvor 2 grupper er på tur om gangen, mens de andre grupper har friidrett på stadion. Fredag er stevnedag.

Mandag			
Voksen ansvarlig:			
	Aktivitet	**Alder**	**Ansvarlig**
08:00 - 09:00	barnepass		
09:00 - 09:30	Felles velkomst - uddeling av t-shirts		
09:30 - 10:00	Bli kjent aktivitet i gruppene		Alle
Aktivitetsbolk 1 10:00 - 11:00	Sprint	gr 1	
	Boldkast	gr 2	
	Høyde	gr 3	
	Lengde	gr 4	
11:00 - 11:30	Pause m. frukt		Alle
11:30 - 12:30	Mestrenes Mester		
12:30 - 13:30	Lunch + Fri lek		
Aktivitetsbolk 2 13:30 - 14:30	Sprint	gr 2	
	Boldkast	gr 3	
	Høyde	gr 4	

Tirsdag			
Voksen Ansvarlig:			
	Aktivitet	**Alder**	**Ansvarlig**
08:00 - 09:00	barnepass		
09:00 - 09:30	Felles velkomst og oppvarmning		
Aktivitetsbolk 1 09:30-10:30	Sprint	gr 3	
	Boldkast	gr 4	
	Høyde	gr 1	
	Lengde	gr 2	
10:30 - 11:00	Pause m. frukt		Alle
11:00 - 12:30	Mestrenes Mester		
12:30 - 13:30	Lunch + Fri lek		
Aktivitetsbolk 2 13:30 - 14:30	Sprint	gr 4	
	Boldkast	gr 1	
	Høyde	gr 2	

Onsdag				
Voksen Ansvarlig: _____				
	Aktivitet		**Alder**	**Ansvarlig**
08:00-09:00	barnepass			
09:00-09:30	Felles velkomst og oppvarmning			
Aktivitetsbolk 1 09:30-10:30	Stafet		gr 1	
	Hekk		gr 2	
	Stav / Turn		gr 3	
	Kugle / diskos		gr 4	
10:30 - 11:00	Pause m. frukt			Alle
10:30-11:00	Bevegelighet/Turn		gr 1 + gr 2	
	Styrketrening		gr 3 + gr 4	
11:00-12:00	Lunch			
12:00-13:00	Tur (Ekeberg)		Fri Lek	
Aktivitetsbolk 2 13:00 - 14:00	Gr 1	Gr 2	Hekk	gr 3
			Stav / turn	gr 4
14:00-14:30			Tøying og neddjogg	
14:30-15:30	Avrunning, henting og Barnepass			

Torsdag				
Voksen Ansvarlig:				
	Aktivitet		**Alder**	**Ansvarlig**
08:00-09:00	barnepass			
09:00-09:30	Felles velkomst og oppvarmning			
Aktivitetsbolk 1 09:30-10:30	Stafet		gr 3	
	Hekk		gr 4	
	Stav / Turn		gr 1	
	Kugle / diskos		gr 2	
10:30 - 11:00	Pause m. frukt			Alle
10:30-11:00	Bevegelighet/Turn		gr 3 + gr 4	
	Styrketrening		gr 1 + gr 2	
11:00-12:00	Lunch			
12:00-13:00	Tur (Ekeberg)		Fri Lek	
Aktivitetsbolk 2 13:00 - 14:00	Gr 3	Gr 4	Hekk	gr 1
			Stav / Turn	gr 2
14:00-14:30			Tøying og neddjogg	
14:30-15:30	Avrunning, henting og Barnepass			

Ukeplan eksempel 2

- *Ukeplan lånt fra Koll. 5 dager i sommerferien, 90 barn*

I denne friidrettsskolen er barna delt opp i 7 grupper, med ca. 15stk i hver.

Dagene er delt opp i første og andre økt 1 og 2, med lunsj imellom. Onsdag er alle på tur til Kollhytta, og fredag er stevne dag, hvor konseptet Friidrettens dag brukes.

	Mandag		**Tirsdag**
08:30-09:00	**barnepass**		**barnepass**
09:00-09:30	samles i gruppene	09:00-09:30	samles i gruppene
09:30-10:00	oppvarming med leker	09:30-10:00	oppvarming med leker
10:00-11:15 første økt	gruppe 1: sprint gruppe 2: sprint gruppe 3: hekk gruppe 4: hekk gruppe 5: lengde gruppe 6: lengde gruppe 7: kast	10:00-11:15 første økt	gruppe 1: kast gruppe 2: kast gruppe 3: mellomdistanse gruppe 4: mellomdistanse gruppe 5: høyde gruppe 6: høyde gruppe 7: stafetter
11:15-12:15	**lunsj**	**11:15-12:15**	**lunsj**
12:15-13:30 andre økt	gruppe 1: høyde gruppe 2: høyde gruppe 3: kast gruppe 4: kast gruppe 5: sprint gruppe 6: sprint gruppe 7: lengde	12:15-13:30 andre økt	gruppe 1: lengde og tresteg gruppe 2: lengde og tresteg gruppe 3: sprint gruppe 4: sprint gruppe 5: mellomdistanse gruppe 6: mellomdistanse gruppe 7: hekk
13:30-13:50	**frukt**	**13:30-13:50**	**frukt**
13:50-14:30 tredje økt	gruppe 1: reaksjon og koordinasjon gruppe 2: reaksjon og koordinasjon gruppe 3: stafetter gruppe 4: stafetter gruppe 5: stafetter gruppe 6: stafetter gruppe 7: høyde	13:50-15:00 tredje økt	gruppe 1: lek/stafetter gruppe 2: lek/stafetter gruppe 3: lek/stafetter gruppe 4: lek/stafetter gruppe 5: lek/stafetter gruppe 6: lek/stafetter gruppe 7: lek/stafetter
14:35-15:00	lek + utdeling av t-skjorter		
15:00-15:30	**barnepass**	**15:00-15:30**	**barnepass**

	Onsdag		Torsdag
	barnepass		**barnepass**
09:00-09:30	samles i gruppene	09:00-09:30	samles i gruppene
09:30-10:00	oppvarming med leker	09:30-10:00	oppvarming med leker
10:00-11:15	tur til kollhytta (leker)	10:00-11:15 første økt	gruppe 1: spenst gruppe 2: spenst gruppe 3: lengde/tresteg gruppe 4: lengde gruppe 5: kast gruppe 6: kast gruppe 7: sprint
(11:15-12:30)	**lunsj**	**11:15-12:15**	**lunsj**
(12:30-13:50)	felles leker ved hytta	12:15-13:30 andre økt	gruppe 1: hekk gruppe 2: hekk gruppe 3: høyde gruppe 4: høyde gruppe 5: spenst gruppe 6: spenst gruppe 7: stafetter
13:50-15:00	tur tilbake	**13:30-13:50**	**frukt**
		13:50-15:00 tredje økt	gruppe 1: mellomdistanse gruppe 2: mellomsdistanse gruppe 3: kast gruppe 4: kast gruppe 5: hekk gruppe 6: hekk gruppe 7: spenst
15:00-15:30	**barnepass**	**15:00-15:30**	**barnepass**

	Fredag	
	barnepass	
09:00-09:30	samles i gruppene	
09:30-10:00	oppvarming til stevne	
10:00-10:35 første øvelse	gruppe 1: hekk gruppe 2: hekk gruppe 3: lengde gruppe 4: lengde	gruppe 5: høyde gruppe 6: høyde gruppe 7: 60 meter og kast gruppe 8: 60 meter og kast
10:40-11:15 andre øvelse	gruppe 1: lengde gruppe 2: lengde gruppe 3: høyde gruppe 4: høyde	gruppe 5: 60meter og kast gruppe 6: 60 meter og kast gruppe 7: hekk gruppe 8: hekk
11:15-12:15	**lunsj**	
12:15-12:50 tredje øvelse	gruppe 1: høyde gruppe 2: høyde gruppe 3: 60 meter og kast gruppe 4: 60 meter og kast	gruppe 5: hekk gruppe 6: hekk gruppe 7: lengde gruppe 8: lengde
12:55-13:30 fjedre øvelse	gruppe 1: 60 meter og kast gruppe 2: 60 meter og kast gruppe 3: hekk gruppe 4: hekk	gruppe 5: lengde gruppe 6: lengde gruppe 7: høyde gruppe 8: høyde
13:30-13:50	**frukt**	
13:50-14:30 femte øvelse	mellomdistanse / stafett	
14:30-15:30	**barnepass**	

Ukeplan eksempel 3

- *Ukeplan lånt fra Stjørdal. 2 dager i helgen*

Alle deltakere og instruktører får en gruppefarge, slik at instruktørene følger deltakerne begge dagene. Dette er for at barna skal bli kjent med instruktørene, noe som gjør det lettere å holde aktiviteten i gang når trenerne kjenner barna. Hver øvelse varer kun 20 minutter, så instruktørene må være både flinke og effektive.

TIDSPLAN FRIIDRETTSSKOLE dag 1				
MANDAG				
08.30	Registrering			
09.30	**Felles oppvarming**			
09.45	Gruppe Rød: lengde	Gruppe Blå: sprint	Gruppe hvit; kule	Gruppe gul: ballkast
10.05	Gruppe Rød; sprint	Gruppe Blå: kule	Gruppe Hvit; ballkast	Gruppe gul: lengde
10.25	**Drikkepause**			
10.35	Gruppe Rød: kule	Gruppe Blå: ballkast	Gruppe hvit: lengde	Gruppe gul: sprint
11.00-12.00	**LUNSJ**			
12.20	Gruppe Rød: ballkast	Gruppe Blå: lengde	Gruppe hvit: sprint	Gruppe gul: kule
12.40	**Drikkepause**			
12.50	Gruppe Rød: diskos	Gruppe blå: hekk	Gruppe hvit: spyd	Gruppe gul: høyde
13.10	Gruppe Rød: hekk	Gruppe blå: spyd	Gruppe hvit: høyde	Gruppe gul: diskos
13.30	**Frukt pause**			
14.00	Gruppe Rød: spyd	Gruppe blå: høyde	Gruppe hvit: diskos	Gruppe gul: hekk
14.20	Gruppe Rød: høyde	Gruppe Blå: diskos	Gruppe hvit: hekk	Gruppe gul: spyd
14.40	**Avslutning lang løp 400m**			
14.50	**Opprydding av utstyr og avslutning på tribunen.**			

TIDSPLAN FRIIDRETTSSKOLE dag 2				
TIRSDAG				
08.30	Registrering			
09.30	**Felles oppvarming**			
09.45	Gruppe Rød: lengde	Gruppe Blå: sprint	Gruppe hvit; kule	Gruppe gul: ballkast
10.05	Gruppe Rød; sprint	Gruppe Blå: kule	Gruppe Hvit; ballkast	Gruppe gul: lengde
10.25	**Drikkepause**			
10.35	Gruppe Rød: kule	Gruppe Blå: ballkast	Gruppe hvit: lengde	Gruppe gul: sprint
11.00-12.00	**LUNSJ**			
12.20	Gruppe Rød: ballkast	Gruppe Blå: lengde	Gruppe hvit: sprint	Gruppe gul: kule
12.40	**Drikkepause**			
12.50	Gruppe Rød: diskos	Gruppe blå: hekk	Gruppe hvit: spyd	Gruppe gul: høyde
13.10	Gruppe Rød: hekk	Gruppe blå: spyd	Gruppe hvit: høyde	Gruppe gul: diskos
13.30	**Frukt pause**			
14.00	Gruppe Rød: spyd	Gruppe blå: høyde	Gruppe hvit: diskos	Gruppe gul: hekk
14.20	Gruppe Rød: høyde	Gruppe Blå: diskos	Gruppe hvit: hekk	Gruppe gul: spyd
14.40	**Avslutning lang løp 400m**			
14.50	**Opprydding av utstyr og avslutning på tribunen. Tildeling av diplomer**			

Aktivitetsbank

- *Gode aktiviteter er kjernen i friidrettsskolen*

Aktiviteter som lek fra Friidrettskanalen

OBS! Navnet på aktiviteten fungerer her som video lenke. Trykk på lenken for å gå direkte til Friidrettsskanalen.

Aktivitetsnavn og videolenke	Beskrivelse
Trillebår	Den ene holder beina til den som går framover med armene sine. Lag gjerne en liten løype. Prøv også motsatt trillebår (magen vender oppover).
Tømmerstokkrulle	Rull som en tømmerstokk på gresset. Gjerne start i nedoverbakke. Klarer du å rulle på en strek? Klarer du å rulle mellom to kjegler/melkekartonger/flasker?
Trappeløp	Gå eller løp ett og ett trinn i en lang trapp (gjerne 20 trinn eller mer). For ekstra belastning bær et barn på ryggen en avsats, la barnet gå neste avsats selv og ta barnet på ryggen neste avsats. Prøv dere fram med ulike trappevarianter. Klarer du å hinke i trappa (oppover), hoppe, hoppe to og to trinn, løpe to og to trinn, løpe sidelengs, hoppe sidelengs, krysse nederste ben foran og bak?
Slalåmløp	Løpe/ hinke slalåm mellom melkekartonger eller doruller eller det man måtte finne.
Rokkering	Hvor mange kroppsdeler kan du rokke med?
Plogging	Kombiner jogging og søppelplukking. Ta med en pose ut i nabolaget/ i skogen og plukk søppel langs veien. Husk hansker!
Over og under	Den ene står på alle fire, eventuelt i plankeposisjon med strake armer, mens partneren hopper over (eller løper over) og kryper under. Gjenta fem til ti ganger og bytt. Den som står i plankepoisisjon kan gjøre øvelser underveis, for eksempel løfte opp motsatt arm og bein, ta push-ups eller lignende.
Kortstokkgym	Kortstokkgym. Legg alle billedkortene i en bunke og alle tallkortene i en annen. Alle billedkortene står for ulike øvelser. Trekk først et billedkort - du får en hjerter konge som kan bety høye kneløft på stedet - trekk et tallkort. Du får ruter sju som betyr at du skal gjøre sju repetisjoner av høye kneløft på stedet. I videoer viser vi en variant der man bruker kort med bokstaver på der man på forhånd har bestemt hvilken øvelse hver bokstav betyr. Trekk først et kort og slå deretter terning for å finne ut hvor mange repetisjoner dere skal ta.

Kaste ball gjennom rokkering	Kaste ball (gjerne med ulik størrelse) gjennom rokkering som er hengt opp i et tre. Alternativ: førstemann som treffer ti ganger gjennom hullet. Tilpass avstanden. Perfekt å gjøre i en slak bakke der barna kan stå høyere oppe i bakken. Dere kan også prøve å kaste ball i en bøtte eller kaste på blikkbokser/panteflasker.
Klatre på en voksen	Klatre rundt mamma eller pappa eller et eldre søsken. Den voksne/største/sterkeste stiller seg opp med mer enn hoftebreddes avstand mellom beina og lett bøy i knær og hofter. Barnets oppgave er å klatre rundt den som står uten å falle ned. Klarer du mer enn en runde?
Duplostafett	Hver person har en boks/pose med duploklosser (eller lignende) Marker start/mål noen meter unna duploklossene. Når starten går løper dere til duploklossene, kaster terning og plukker med antall klosser terningen viser, løp til mål og legg fra dere klossene, fortsett slik til startboksen er tom, eventuelt så lenge (5-8 minutter) man har bestemt som for å holde på. Når "stafetten" er ferdig, skal man bygge noe av alle klossene. **Tips**: Man kan gjerne bruke togskinner, byggeklosser, eller kapla i stedet for duplo. **Alternativ**: Kan gjøres uten terning, plukk da med en og en kloss. Den voksne kan gjerne løpe lengre enn barnet for å utligne den fysiske forskjellen.
Bjørnegange	Bjørnegange. Gå som en bjørn og forsøk å gjøre det fort. Prøv også motsatt vei slik at ryggen er vendt mot bakken. Kanskje dere kan gjøre det som en konkurranse? Prøv for eksempel å frakte x antall kongler fra et sted til et annet mens dere går bjørnegange.

Leker

HVA	**HVORDAN**	**HVORFOR**	**Utstyr/sted**	**Tid**
Rødt, grønt, gult og blått (Mestrenes Mester)	Alle stiller seg opp på en linje og mottar instuksjonene der rødt kan bety ett skritt frem, grønt ett skritt tilbake osv. Trener roper ut fargene. La alle barna ha lov til å gjøre f.eks fire feil («GRIS») slik at alle får være med lengst mulig (det er kjedelig å bli ute med en gang og ikke få være med). Evt. så blir ingen «ute», men får straffepoeng eller minuspoeng. Den med flest poeng etter X antall omganger vinner.	Koordinasjon, konsentrasjon, smidighet Høy gøyfaktor. Ikke den mest fysiske som vinner 😉	Krever ikke utstyr	Inntil 10 minutter eller så lenge barna er engasjerte.
Atomleken	Avgrens et område med en kjegle el. i hvert hjørne (20 x 20 meter f.eks – avhengig av størrelsen på gruppa). Oppgavene er å bevege seg innenfor området på den måten treneren bestemmer (hinke, hoppe med samlede ben, løpe, kappgang...) og når trener	Samarbeid, ulike bevegelsesformer, konsentrasjon, utholdenhet	Avgrenset område	10-15 minutter

	roper ut et tall, betyr det at de så raskt som mulig skal danne grupper tilsvarende tallet som ropes ut.			
Bananasplitt med stein, saks, papir	To og to stiller seg opp mot hverandre med føttene sine tå mot hæl rett bak hverandre og tå mot tå med partneren sin. Mens man står slik (og holder balansen) gjør man stein, saks, papir. Den som vinner, flytter fremste fot bak den bakerste foten, mens den som taper må flytte sin fremste fot fremover slik at de fortsatt står tå mot tå. Den som vinner skal altså flytte sin fremste fot, bak sin bakerste fot, mens den som taper må flytte sin fremste fot fremover. Dersom en av deltakerne mister balansen, vinner den andre omgangen og dersom en av deltakerne ikke klarer å flytte foten langt nok, vinner den andre deltakeren.	Bevegelighet/smidighet, balanse.	Krever ikke utstyr.	Spill X antall omganger eller til først til 5 poeng f.eks.