

Myldrestevne

Mål

Intensjonen med myldrestevnet er å introdusere friidrettsøvelser og konkurranse på en leken og inkluderende måte for barn i aldersgruppen 6-10 år. Målet er å skape en positiv opplevelse og oppmuntre til fysisk aktivitet, samtidig som barna får prøve ulike friidrettsøvelser.

Om stevnet

Myldrestevne er tilpasset barn i alderen 6-10 år. Antall øvelser justeres ut i fra antall deltagere, men det bør være øvelser innen løp, hopp og kast. Myldrestevnet bør ikke vare mer enn i 1 ½ time og det bør være premie til alle deltagerne. Barna får utdelt startnummer ved ankomst og kan gå rundt til de ulike stasjonene når de selv ønsker. Stevnet avsluttes med felles premieutdeling.

Arrangør velger selv øvelser, men noen foreslåtte stasjoner er:

- [Barnestav i lengdegrop](#)
- [Rytme hopp med røkkeringer \(tresteg\)](#)
- Hekk
- Slengball
- Lengde (hopp gjerne fra begge sider)
- Høydehopp med strikk
- Turbospyd
- [Presisjonskast](#)
- 40/60 meter løp
- 400 meter massestart som siste øvelse

Det anbefales å benytte startnummer der barna kan få påsatt et klistremerke eller få resultat sitt påskrevet. Barna kan prøve de ulike øvelsene så mange ganger de ønsker.

