

FRIIDRETTS DAG

Gjennomføringsguide

Forslag til friidrettsdag



Beskrivelse:

Norges Friidrettsforbund har laget et opplegg til gjennomføring av en effektiv friidrettsdag der alle barna kan være i aktivitet samtidig. På friidrettsdagen legger vi opp til å dele barna inn i ti grupper som skal rullere mellom ti ulike stasjoner + avsluttende fellesstafett. Dere kan selv tilpasse antall grupper og stasjoner ut ifra antall deltagere og tilgjengelige ressurser. Vil dere benytte opplegget på trening kan dere f.eks. velge ut tre til fire øvelser per trening.

På alle stasjonene vil det være tid til å prøve mange ganger. Målet er at barna skal føle på mestring, og mange av øvelsene kan tilpasses ulike forutsetninger. Har dere deltagere med funksjonsnedsettelse, f.eks. noen som sitter i rullestol? På øvelsesarkene har vi noen tips til hvordan øvelsene kan tilpasses.

Alle deltagerne får utdelt et startnummer som brukes til å notere en stjerne e.l. når øvelsen er gjennomført, eventuelt resultatet for de elvene som ønsker det.

Om alle barna møter opp samtidig fordeler dere de i grupper og ruller mellom stasjonene hvert 10. minutt. Om barna kommer til friidrettsdagen på ulike tidspunkt kan de selv gå mellom stasjonene og bytte når de ønsker.

Antall voksne/funksjonærer:

Minimum en voksen per stasjon + 1 hovedansvarlig som passer tiden og er ansvarlig for rulling. Alle øvelsesledere får utdelt et beskrivende øvelsesark, så vedkommende må ikke ha mye forkunnskap, kanskje noen foreldre kan hjelpe til?

Utstyr:

Uavhengig av øvelser:

- **Startnummer** (kan bestilles via vår [nettbutikk](#)) og sikkerhetsnåler.
- **Tusjpenner** til ansvarlig per stasjon til å notere resultat eller føre på stjerne e.l. for gjennomført øvelse. Gjerne forskjellige farger per stasjon.
- **Stoppeklokke** eller mobil til å ta tiden for de som ønsker på løpsøvelser.
- **Medalje** eller annen premie etter gjennomført friidrettsdag. Medaljer kan bestilles på vår [nettbutikk](#).
- **Øvelsesark** til ansvarlig per stasjon.

Følgende utstyr trengs for å gjennomføre alle øvelsene, se under oversikt for hver øvelse for utstyr for enkeltøvelser:

- Høydestativ og list av strikk evt. fleksilist
- Medisinballer
- Skumgummiballer e.l.
- Rokkeringer
- Skumspyd
- Målebånd
- Hekker
- Barnestaver
- Diverse utstyr til hinderløype (kjegler, duploklosser, osv.)
- Stafettpinner

Forberedelser	
3-4 uker i forkant	- Lag invitasjoner og markedsfør friidrettsdagen på sosiale medier, nettside og i lokalmiljøet - Skaff funksjonærer
2 uker i forkant	- Bestill materiell - Sjekk at du har alt av utstyr klart.
Dagen før	- Print ut øvelsesark og fordel voksne på de ulike stasjonene.
Selve dagen	- Gjør klar de stasjonene som trengs å rigges til. - Ta med startnummer og premier. - Ta med tusjer og stoppeklokke.

Øvelser

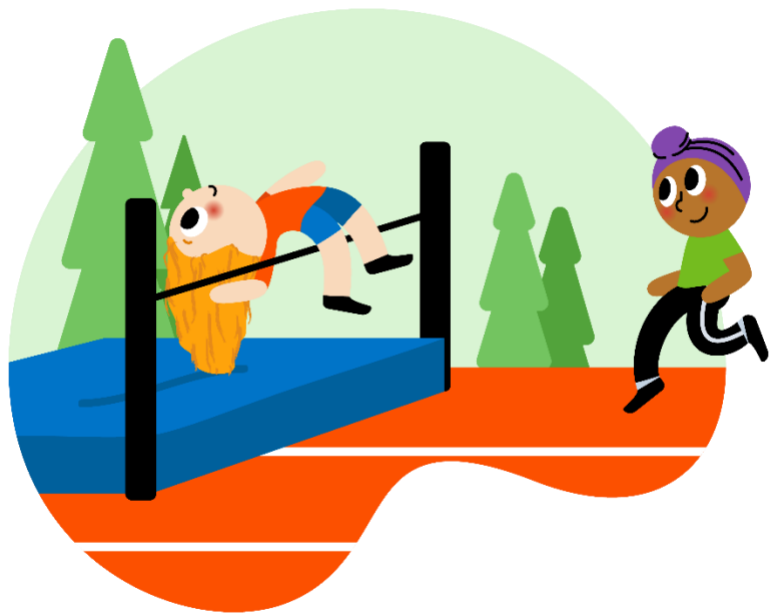
Under følger øvelsesark per stasjon med forklaring, utstyr og tips. Dere plukker selv ut de øvelsene dere kan gjennomføre med de fasiliteter og utstyr dere har tilgjengelig. Dere kan også ta en titt på [videoen](#) for å se hvordan de ulike øvelsene skal utformes og utføres.

1. Høyde
2. Lengdestafett
3. Sprint
4. Støt
5. Presisjonskast
6. Spydkast
7. Hekk
8. Tresteg
9. Stav
10. Hinderløype
11. Stafett

Høyde

Beskrivelse

Bruk et høydestativ og helst en fleksilist (en type strikk-list) og la barna prøve seg på ulike teknikker for å komme over – saksehopp og flopp er det vanligste. Barna kan prøve å hoppe fra begge sider og finne ut hva som er mest naturlig. Tilpass høyden på lista etter barnas ønsker. Klarer de litt og litt høyere? Plasser gjerne en markør som barna skal løpe rundt slik at tilløpet blir i en bue og ikke rett på. Barna skal løpe i en «J» frem til satsen. Plasser en markør både på venstre og høyre side og gi tips om at de skal satse på ett ben - benet som er lengst fra lista.



Utstyr

- Høydestativ
- Fleksilist/strikklist
- Flate markører (kan også være teipbiter)
- Hoppetau e.l. barna som venter på tur kan benytte

TIPS!

- *Ha gjerne noen andre hoppøvelser som f.eks. hoppetau i tillegg da det fort blir kø ved høydestativet.*
- *Har dere noen som ikke kan hoppe over lista selv? Lag en samarbeidsøvelse der barna skal løfte barnet over!*

Lengdestafett



Beskrivelse

Del gruppa i mindre grupper med minst to på hvert lag. Oppgaven er å hoppe med samla ben (lengde uten tilløp) så langt de klarer. Neste på laget starter å hoppe fra der førstemann landet og så fortsetter de slik frem og tilbake en bestemt distanse. Blir det tid, kan de prøve en gang til.

Utstyr

- Her trengs det ikke utstyr, men det er mulig å legge ut et målebånd så barna ser hvor langt de hopper.
- Det kan også legges inn elementer som hoppetau for å gjøre øvelsen mer spennende.

TIPS!

- Dere kan og hoppe «vanlig» lengde. Bruk gjerne lengdegropas breddeside slik at flere kan hoppe samtidig.
- Har dere noen i rullestol eller noen på krykker? Hvor langt kommer man med et skyv? Bruk krykkene til å «hoppe».

Sprint



Beskrivelse

Velg en eller flere distanser (f.eks. 40 eller 60m) barna skal løpe. Dersom dere har startblokker settes disse ved startstreken. La barna som ønsker å teste prøve seg litt fram. Barna kan enten starte en og en eller flere samtidig. Ta tiden på de som ønsker.

Dersom dere ikke har startblokker, kan barna være hverandres startblokker og stille seg opp med siden til og ca. to føtters avstand mellom føttene. Den som skal starte, bruker partnerens føtter som støtte.

Utstyr

- Stoppeklokke (kun for de barna som ønsker tiden sin).
- Startblokker (ikke nødvendig).

TIPS!

- *Noen liker å løpe mot andre, mens andre synes det kan virke skummelt. La barna velge selv om de vil løpe alene eller sammen.*
- *Mange som vil bli tatt tiden på? Ha noen testrunder først, før de får en runde hver med tidtaking.*

Støt



Beskrivelse

Oppgaven er å støte over hinderet. Barna velger selv hvor tungt redskap de vil støte med, hvor langt unna de står hinderet og om de vil bruke en eller begge hendene. Flere barn kan gjerne støte samtidig, men pass da på at de støter fra samme «strek». Sett ut kjegler som markerer avstanden de kan støte fra.

Utstyr

- Medisinballer i ulik vekt og/eller gummikuler.
- Noe de skal støte ballene over (f.eks. hinderet ved vanngrava på friidrettsbanen).
- Kjegler til å markere avstand til hinderet.

TIPS!

- *Pass på sikkerheten – ingen må stå foran hinderet eller i vanngraven når det støtes.*
- *La barna prøve seg fra ulik lengde og med ulik tyngde på ballen.*

Presisjonskast



Utstyr

- Rokkeringer og tau til å henge de opp.
- Skumgummiballer og eventuelt andre kastredeskaper.
- En «strek» som markerer hvor de skal kaste fra.

Beskrivelse

Heng opp rokkeringer f.eks. i et fotballmål og la barna prøve å treffe inni disse ved å kaste skumgummiballer gjennom dem. Barna må gjerne utfordres til å kaste med både høyre og venstre arm og prøve å treffe inni alle rokkeringene. Lag en strek som de skal stå bak når de kaster.

TIPS!

- *Lag en utfordring -hvem klarer å treffe inni alle rokkeringene?*
- *Dere kan la barna prøve å treffe noe annet om dere ikke får hengt opp rokkeringer. Poenget er presisjon, ikke å kaste lengst mulig, men det er et poeng at de de skal treffe er relativt høyt oppe for å stimulere til å kaste overarmskast.*

Spydkast



Beskrivelse

Legg ut et langt målebånd fra nettet og utover på banen. Barna velger hvor langt unna nettet de vil kaste fra, men oppgaven er å treffe nettet med spydet og gjerne treffe langt oppe på nettet. Treffer de høyt oppe, kan de gå lenger ut på banen ved neste kast. De som vil kan få notert på startnummeret sitt hvor langt unna nettet de stod da de kastet (og fortsatt traff nettet).

Utstyr

- Skumgummispyd
- Et nett e.l. de skal kaste mot (dette kan og være en vegg).
- Målebånd

TIPS!

- *Pass på at barna ikke henter spydet mens andre kaster. La alle kaste før spydene hentes. La gjerne alle kaste samtidig (dersom dere har nok spyd)*
- *Har dere ikke skumspyd? Bruk f.eks. tennisballer.*

Hekk



Beskrivelse

Sett ut hekker på en distanse på f.eks. 40 – 60 meter. Sett gjerne ut hekker i flere baner med ulik høyde og lengde mellom hekkene (men samme høyde og avstand i en og samme bane) slik at barna kan prøve den høyden de er komfortabel med. Noen kan synes hekk er skummelt så la de prøve seg fram.

TIPS!

Utstyr

- Hekker (helst vippehekker med skumgummi som ikke er vonde å treffe).
- Stoppeklokke (dersom noen barna ønsker å bli tatt tiden på).

- Offisiell øvelse i friidrett for barn (10-11 for gutter og 10-13 for jenter) er 60meter hekk med 68cm høye hekker og 6,5 meters avstand.

- «Vanlige» hekker har 68cm som laveste høyde, så prøv gjerne å få tak i treningshekker/minihekker som alle tør å prøve.

-Noen i rullestol eller andre som ikke kan/vil hoppe over hekkene? Lag en bane helt uten hekker.

Tresteg



Beskrivelse

Stegene i tresteg er: Sats, hink, steg og hopp ut i sanden.

Legg tre rokkeringer på rad mot lengdegropa.

Oppgaven er å satse oppi den første ringen, hinke oppi den andre, ta et steg oppi den tredje og hoppe ut i sanden. Bruk langsiden av lengdegropa slik at dere kan legge ut flere rader med rokkeringer og flere kan hoppe samtidig. Ha litt ulik avstand mellom rokkeringene i de ulike radene. Barna finner selv ut hvilken avstand som passer for dem.

Utstyr

- Rokkeringer (lag evt. sirkler av f.eks. hoppetau).
- Sandgrop (hopp evt. på gresset).

TIPS!

- Sjekk gjerne ut [videoen](#)
- Legg gjerne ut flere rader med rokkeringer med ulik avstand slik at barna kan teste den avstanden som passer de best.

Stavsprang



Beskrivelse

Bruk staver som er beregnet for barn og hopp ut i lengdegropa. Barna løper med staven i hånda som en fakkel og setter staven ned når de kommer til sandgropa, før de hopper ut i gropa. Sett gjerne opp en lav hekk foran sandgropa som stimulerer til å løfte føttene og få litt mer høyde, men det er ikke nødvendig.

TIPS!

- Barnestaver får dere tak i [her](#). Eventuelt kan litt kraftige, men samtidig slanke trestokker brukes. Om du ikke har tilgang til sandgrop, kan staven plasseres i et bildekk og oppgaven er å løfte beina over og lande foran dekket.
- Benytt langsiden av lengdegropa slik at flere kan prøve samtidig.

Utstyr

- Barnestav
- Sandgrop (hopp evt. på gresset).

Hinderløype



Beskrivelse

Her er det bare fantasien som setter grenser! En måte å gjennomføre hinderløype på er å dele inn i to lag og la de konkurrere mot hverandre. Sett opp hinder som slalåmløping, krype under og hoppe over hindre, hekker o.l. En variant er å legge ut duploklosser lagene skal samle i løypa. La de løpe løypa i en gitt tid før lagene skal bygge noe av klossene (et høyest mulig tårn f.eks).

Utstyr

- Det dere har tilgjengelig av utstyr som kan hoppes over, krypes under, løpe slalåm mellom o.l.
- Duploklosser, togskinner e.l. om dere vil prøve en morsom variant.

TIPS!

- *Kun fantasien setter grenser i hinderløypa. Kanskje barna kan være med og bestemme hindre?*
- *For å unngå kø kan det settes opp to like løyper eller la lagene starte fra hver sin side.*

Stafett



Beskrivelse

Avslutt friidrettsdagen med fellesstafett med alle barna sammen. Benytt gjerne gressplen på midten av banen.

Her er det mange muligheter. En variant er å dele inn i lag slik at det blir rundt fire på hvert lag. Sett ut kjepler som rundingsbøyer og la en og en på laget løpe før de veksler med nestemann helt til alle på laget har løpt.

Utstyr

- Stafettpinner (kan sløyfes om dere ikke har tilgjengelig).
- Kjepler til bruk ved vending.

TIPS!

- *Går ikke lagene opp? La noen på laget løpe to etapper.*
- *Hva med å la foreldre være med og? Fordel de på hvert sitt lag eller lag et foreldrelag!*