

ÖVNINGARNA I STJÄRNJAKTEN

Stjärnjakten består av övningar som är åldersanpassade för prepubertala barn, är allsidiga och med en lekfull inriktning. Barnen får träna på grundläggande fysiska färdigheter.

Övningarna är formade för att det ska vara enkelt att rigga med utrustning som är lättillgänglig.

Varje övning är formad på två nivåer:

Level 1, ca 7–10 år

Level 2, ca 10–13 år, lite högre svårighetsgrad (belastning/komplexitet)

**CHANGE
THE
GAME™**

SKORPIONEN

Reaktionsförmåga och koordination

På en given signal gäller det att snabbt och smidigt gå till attack.

Barnen ligger ner på mage bredvid varandra. På ledarens signal som är antingen handklapp (då står ledaren bakom), handrörelse (ledaren står framför) eller beröring (då kan ledaren ge signal åt två barn åt gången).

Level 1

- Vid signal, ställa sig upp och springa till strecket.

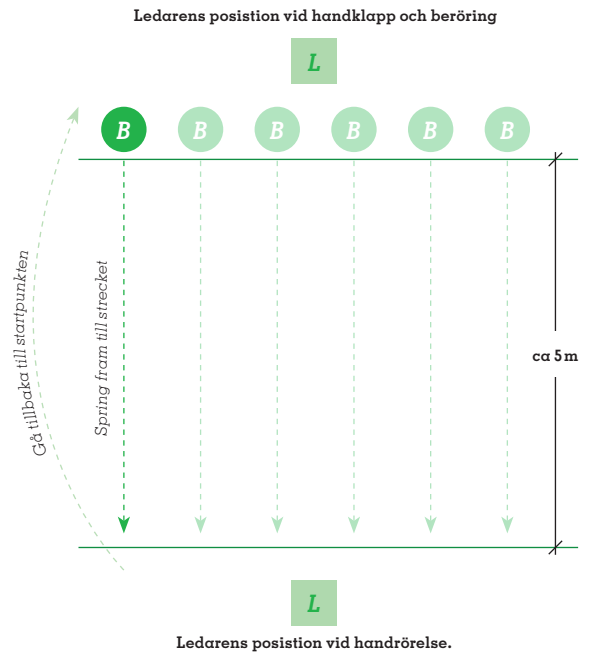
Level 2

- Vid signal, ställa sig upp, hoppa jämfota en gång och springa till strecket.

Mängd: Varje barn ca 2 ggr per signaltyp.

Poänger med att träna reaktionsförmåga och koordination

Att träna förmåga att reagera snabbt på hörsel, syn och känsel. Som barn är vi som mest träningsbara på detta område. Användbart i idrott och vardag för vem som helst.

**OXEN**

Explosiv styrka

Här gäller det att ta i som den starke oxen när man jobbar med bl a tunga bollar.

Barnen, parvis, kastar bollen i höjd med bålen, från ena bålsidan diagonalt mot kompisens bålsida. 7–10 kast per sida för varje moment.

Level 1

- Stående med axelbredd mellan fötterna.
- Sittande med benen omlott med kompisens ben.

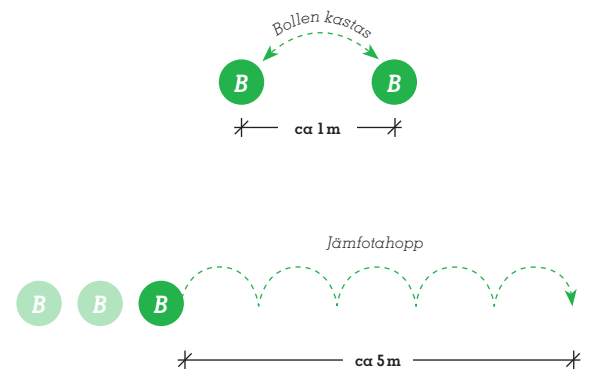
Level 2

- Stående med fötterna på linje.
- Knästående.

Som avslutning långa jämfotahopp ca 5m.

Poänger med att träna explosiv styrka

Ballistisk styrka som det även kallas används vid bl.a. hopp och reaktiva rörelser (reflexer). Gör kroppen mer tålig för belastning och bättre på att returnera kraft i olika riktningar. Detta används hela tiden i idrott och vardag.



VÅGEN

Här får man utmana sin balans

Barnen hoppar sick-sack framåt över linjen.

Level 1

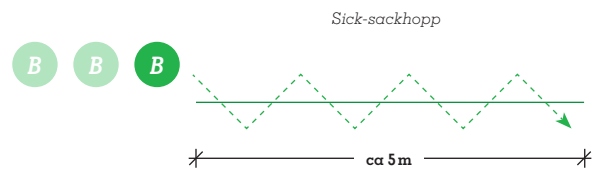
- På ett ben. Höger resp vänster.
- Båda benen, korsar benen över linjen vid varannan hopp.

Level 2

- På ett ben, håll hälen mot rumpan. Höger resp vänster.
- På ett ben, håll hälen mot rumpan. Höger resp vänster – baklänges.

Poänger med att träna balans

Balans handlar om kommunikation mellan kroppens olika delar och hjärnan. Genom att lekfullt och kontrollerat utmana denna kommunikation förbättras den och används mer effektivt. Säg den situation i vardagen där bra balans är oviktig!



FISKARNA

Intervall med riktningsförändringar

Här gäller det att som älvens ädelfiskar, under korta stunder, med vila emellan, röra sig snabbt genom att ofta byta riktning.

Markera ut fem ställen (tex med tejp) som en "tränings-femna". Lägg ut ärtpåse på respektive markering. Första barnet springer till respektive markering och hämtar ärtpåse, en i taget, och tillbaka till utgångspunkten. När alla är insamlade gör nästa barn samma sak fast placerar nu ut påsarna på respektive markering igen. Osv.

Level 1

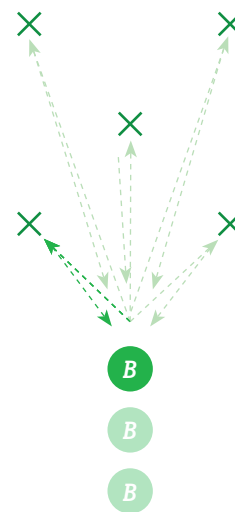
- Ca 2 meters avstånd mellan yttre markeringarna.

Level 2

- Ca 3 meters avstånd mellan yttre markeringarna.

Poänger med att träna i intervaller med riktningsförändringar

Barn är mycket träningsmottagliga när det gäller snabbhet och genom att lägga till riktningsförändringar i snabbhetsträningen blir kroppen bättre på att hantera krafter som uppstår vid t.ex. snabba vändningar där skaderisken är stor.



LEJONET

Snabbhet/styrka

Här får man som djurens konung använda sin snabbhet (och förmåga att göra spänstiga hopp.)

Level 1

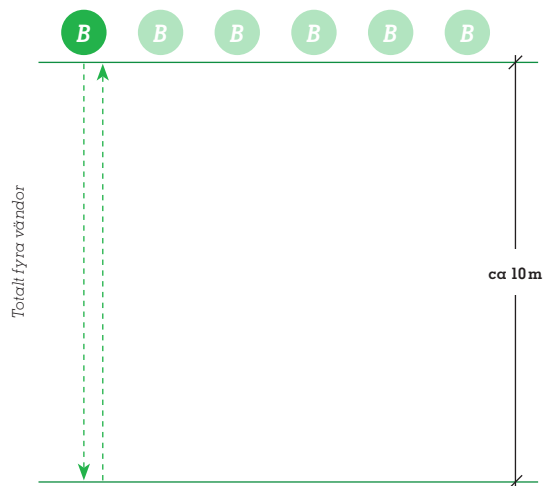
- Springa fyra vändor fram och tillbaka, så snabbt som möjligt.

Level 2

- Springa fyra vändor fram och tillbaka, så snabbt som möjligt. Vid varje vändning görs ett upphopp alternativt lägga sig ner på magen.

Poänger med att träna snabbhet och styrka

I de flesta idrotter men även i ett barns vardagsliv förekommer mycket av just detta rörelsemönster. Korta intensiva löpningar med vändningar använder vilket barn som helst som leker kull.

**STENBOCKEN**

Funktionell träning

Här får man, som den vige stenbocken, öva på att kunna ta sig fram snabbt genom att hoppa på olika sätt och krypa.

Level 1

- Hoppa över, eller på annat sätt ta sig över, första, tredje, femte häcken. Krypa under andra och fjärde häcken. - - - - -
- Krypa under alla häckar utan att ha knäna i marken. - - - - -

Level 2

- Hoppa över första, tredje, femte häcken. Krypa under andra och fjärde häcken.
- Hoppa med sidohopp slalom runt alla häckarna. - - - - -

Poänger med funktionell träna

Rörlighet, koordination och anpassning krävs för att snabbt ta sig igenom denna bana. Dessa tre attribut är oerhört viktiga i alla fritidsaktiviteter genom livet.

