

ÖVNINGARNA I STJÄRNJAKTEN

2016

*Stjärnjakten består av övningar som är åldersanpassade för prepubertala barn, är allsidiga och med en lekfull inriktning. Barnen får träna på grundläggande fysiska färdigheter, vilket är viktigt för att kunna bli rörelserik**

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)

**Rörelserik! (Physical literacy) Att med motivation, självförtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.*

CHANGE
THE
GAME™

SKORPIONEN

Reaktionsförmåga

En pinne (typ kvastskaff) ställs på högkant och tippas åt något håll. Målet är att fånga pinnen innan den faller till marken.

Level 1

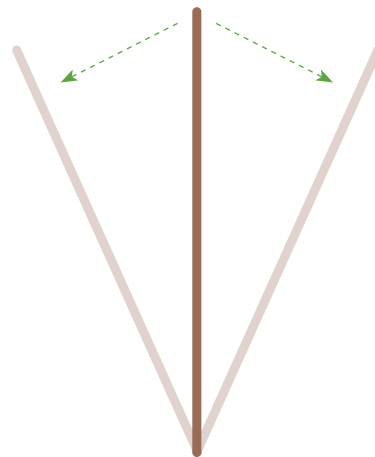
- Stående start ca 2–3 meter ifrån pinnen (beroende på pinnens längd).

Level 2

- Liggande start, knästående start, stående start med ryggen mot (ljudsignal vid släpp av pinnen) eller start genom att någon klappar på kroppsdel samtidigt som pinnen släpps.

Poängar med att träna reaktionsförmåga

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

**OXEN**

Explosiv styrka

Hoppa hage, enbenshopp. Rita i på marken eller lägg ut t ex rockringar alt tejp inomhus.

Level 1

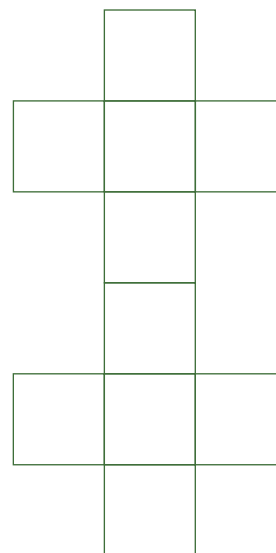
- Framåt alla rutor.

Level 2

- Framåt, begränsat antal rutor. Alt baklänges.

Poängar 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.



B

B

B

VÅGEN

Här får man utmana sin balans

Barnen får gå över en vippbräda. T ex en bänk på något som skapar "vipp".

Level 1

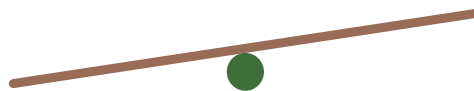
- Gå framåt

Level 2

- Blunda och/eller bakåt

Poängar 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

Koordination/riktningsförändring

Balansera en boll på handen (eller med racket av något slag) medan man går/springer en konbana.

Level 1

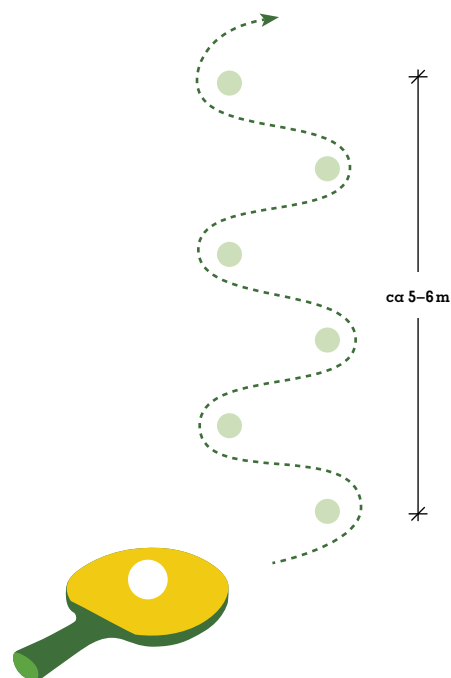
- Balansera en boll i handflatan med öppen hand.

Level 2

- Balansera en boll på handryggen eller slå bollen fram och tillbaka mellan händerna.
Alternativ: Gå baklänges, över under hinder.

Poängar med att träna koordination/riktningsförändringar

Genom att träna riktningförändringar så blir barnen mer medvetna om vart de har sin kropp och får lära sig att hantera de krafter som uppstår vid vändningar, på ett bra sätt. Genom att kombinera riktningförändringar med ett fokusmoment (i det här fallet att balansera en boll) så blir rörelserna också mer knutna till verkliga faktorer då barn sällan fokuserar på vändningsrörelsen i sig när de är aktiva. Intensiteten kan ökas när barnet kan hantera vändningarna på ett bra sätt.



LÄS MER PÅ: WWW.CHANGETHEGAMEUEA.SE

Stjärnjakten är designad av Johan Andreasson
(Q-stone Wellness, instruktör SISU's utbildning "Åldersanpassad fysisk träning")

CHANGE
THE
GAME™

LEJONET

Snabbhet/styrka

Frekvensteg med vändning och sprint (går även att rita/tejpa upp en stege)

Level 1

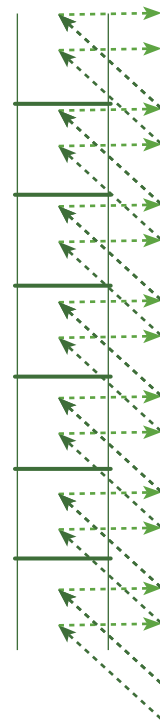
- Enklare stegkombinationer med lågt tempo. T ex saxhopp eller zick- zack hopp. Därefter sprint tillbaka.

Level 2

- Mer komplexa stegkombinationer med högre tempo. T ex fotisättning på alla sidor linje eller hopp med korsning av benen. Därefter sprint tillbaka. Har man ingen "frekvensstege" så går det även att rita/tejpa upp en stege.

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.



B

B

B

STENBOCKEN

Funktionell träning

Enbenshopp på prickar (t ex tejpbitar) och direkt därefter skridskohopp över två parallella linjer (målade och/eller tejpade) i golvet.

Level 1

- Prickar 6–8 prickar på 1–1,5 m avstånd. Linjerna ca 5 meter långa med ca 1–1,5 m avstånd.

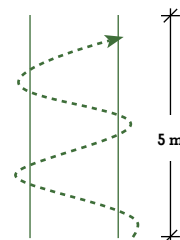
Level 2

- Öka avstånd mellan prickar och linjer.

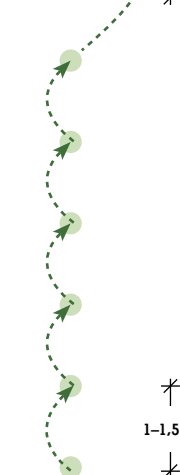
Poänger med funktionell träning

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

1-1,5 m



5 m



1-1,5 m

B

B

B

LÄS MER PÅ: WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE

Stjärnjakten är designad av Johan Andreasson
(Q-stone Wellness, instruktör SISU's utbildning "Åldersanpassad fysisk träning")

CHANGE
THE
GAME™

HAREN

Koordination

Studs a boll runt bana, märk ut med t ex koner. Banan behöver inte vara symmetrisk.

Level 1

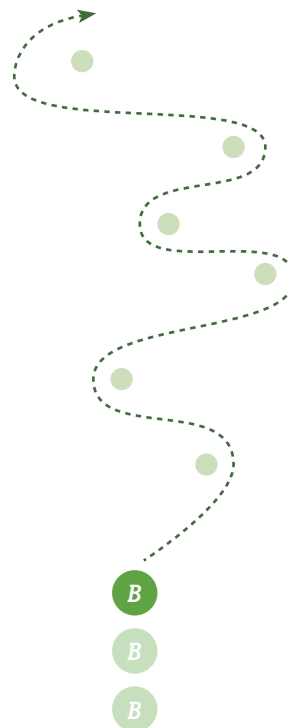
- Under gång studs a bollen med en hand. Byt gärna från hand till hand. Variera höjd på studsarna för att träna mer öga/hand kontroll.

Level 2

- Hoppsasteg med bollstuds samtidigt. Som ovan. Fler utmaningar: bakåt och sidledes

Poänger med att träna koordination

Eftersom koordination är en så stor återkommande faktor i både idrott och vardagsliv så bör det finnas med i varje träningspass för barn och ungdomar. Genom att träna koordination ökar man förmågan att kunna utföra mer komplexa rörelser med kroppen. Man hanterar även krafter bättre ex. rotationskraft vid löpning. Man har även sett en koppling mellan dålig koordination och ökad skaderisk.

**SKYTTE**

Kast/differentieringsförmåga

Kast (bollar eller ärtpåsar) i hink på tre olika avstånd.

Level 1

- korta kast, underarmskast. T ex 1, 2 och 3 meter

Level 2

- Ännu större avstånd och/eller överarmskast

Poänger med att träna kast/differentieringsförmåga

Att utveckla öga/handkontroll är väldigt viktigt då det påverkar vår förmåga att jobba effektivt med våra händer i livet. Att för ett barn få ökad känsla för avståndsbedömning och känslan för hur saker och ting rör sig och hur mycket kraft man behöver använda för att få det att röra sig är av största vikt, inte minst för ett barns förbättrade uppfattning av trafiksituationer.

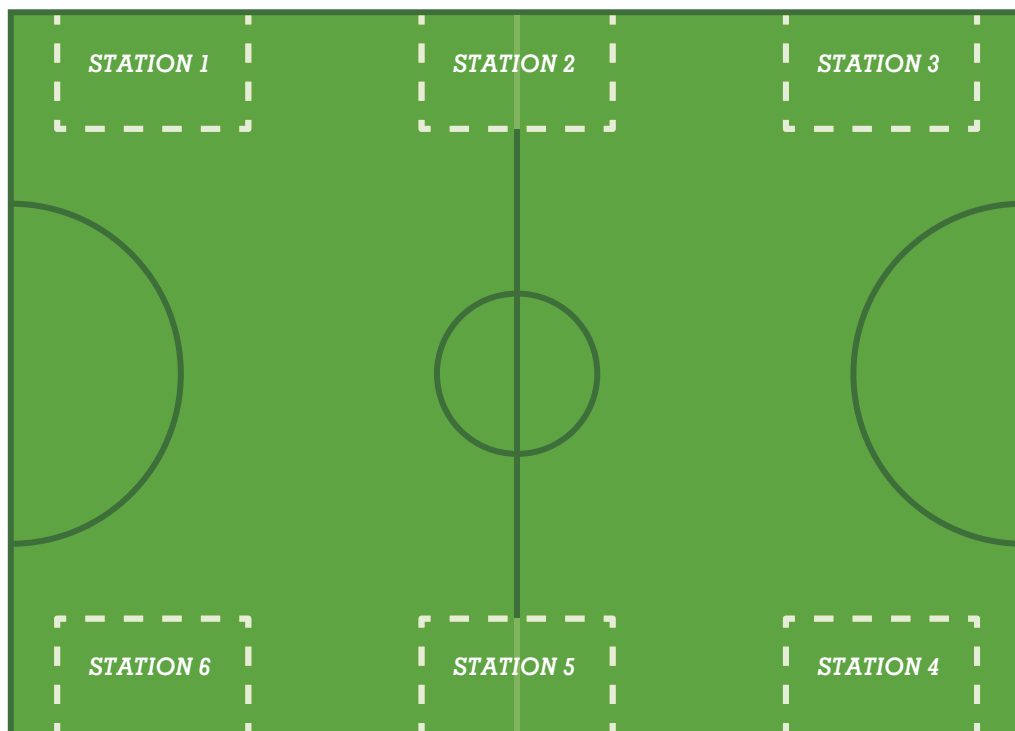


GUIF handboll har utvecklat ett träningsupplägg för barn där åldersanpassad fysisk träning har en stor och viktig funktion.

Träningsupplägg

1. Fri lek med/utan boll
2. Samling.
3. Uppvärmningslek
4. Stationsträning
5. Spel
6. Samling och high five för bra träning

Stationsträning



Stationer

1. Åldersanpassad Fysisk Träning
2. Bollövning
3. Åldersanpassad Fysisk Träning
4. Bollövning
5. Åldersanpassad Fysisk Träning
6. Bollövning