



FLER STAFETTER, HINDERBANOR OCH LEKAR

I träningsupplägget för barn är lek centralt på många sätt. Det är stimulerande för barnens utveckling, rymmer mycket koordination och rörelse och framför allt, det är roligt!

Detta häfte är ett komplement till kapitlet "Stafetter, hinderbanor och lekar" i boken Friidrott för barn.

STAFETTER

Rundbanestafett

Rundbanestafetten är en riktig klassiker i friidrottssammanhang och löps ofta som 4x100 meter bland vuxna. Samma sträcka kan användas för barnen, men du kan också dela varvet i flera delar eller springa rundbanestafett inomhus i en gymnastiksal.

Innan ni börjar bör du på ett tydligt sätt förklara vad som ska hända och hur växlingen går till. Detta då det är en lång väg tvärs över planen om någon glömmer bort, eller inte förstått vad de ska göra. Placera ut barnen på sin startposition och berätta vart de ska gå när de sprungit. Alternera gärna mellan olika sätt att växla.

Tågstafett

Tågstafetten tränar barnens uthållighet och samarbetsförmåga. Den förste i laget blir "loket" som får springa runt en kon och sedan tillbaka för att koppla på den första "vagnen" i tåget. De två springer tillsammans runt konen för att hämta upp nästa vagn. Till slut är alla vagnar i laget påkopplade och det är dags att släppa av alla i samma ordning, loket börjar med att kliva av och därefter en vagn per varv. Till slut är hela laget tillbaka och sätter sig bakom sin startkon.

För skaderiskens skull, låt inte lagen vara större än att tågen blir fyra till sex vagnar långa.

Parstafett

Denna stafett går att variera mycket med hjälp av egna idéer. Grundtanken är att barnen jobbar i par: springer hand i hand, kanske över, under eller runt hinder, med en boll mellan magarna eller springandes i takt. Använd din fantasi och det material ni har till förfogande för att komma på nya varianter.

Bandstafett

Band läggs ut likt en stege på olika avstånd från startpunkten. Den som springer får själv välja vilket band den vill hämta och alltså hur långt han eller hon ska springa. När alla band är plockade är laget färdigt och kan sätta sig ner.

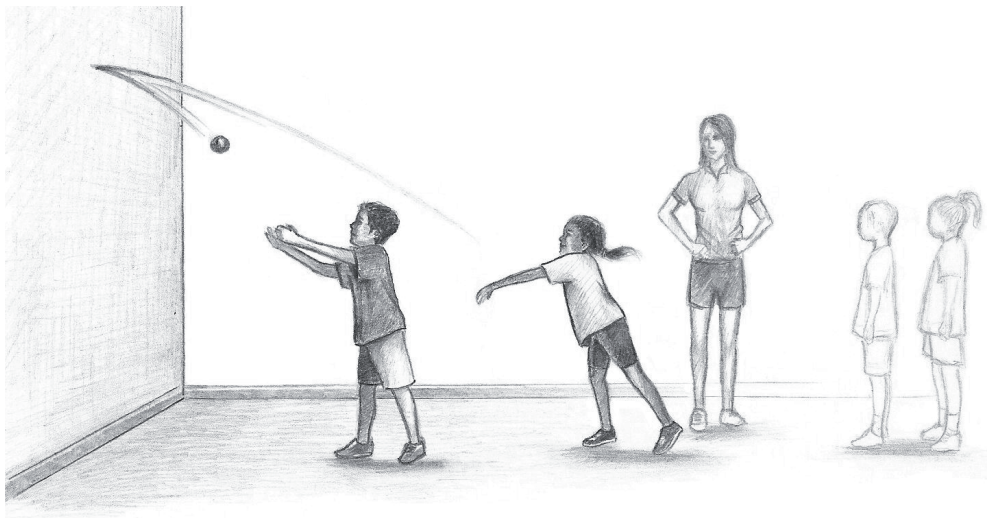
Krabbstafett

Barnen förvandlas till krabbor som med magen uppåt går på alla fyra runt en kon och tillbaka. På liknande sätt kan man gå med ryggen uppåt så att det blir en björngångsstafett. Var noga med att inte sätta en för lång sträcka då det är ganska jobbigt att gå på armarna. Krabbstafetten är också en bra styrketräningsövning.

Kaststafett

I grunden går detta ut på att ett barn kastar en boll av valfri storlek och hårdhet mot en vägg. Samtidigt har kastaren en lagkamrat framför sig som ska fånga bollen när den studsar tillbaka. Missar man att fånga får bollen kastas om. Detta kan upplevas som ganska svårt, särskilt om man har sjuåringar, så det kan behövas vissa anpassningar för att stafetten ska fungera.

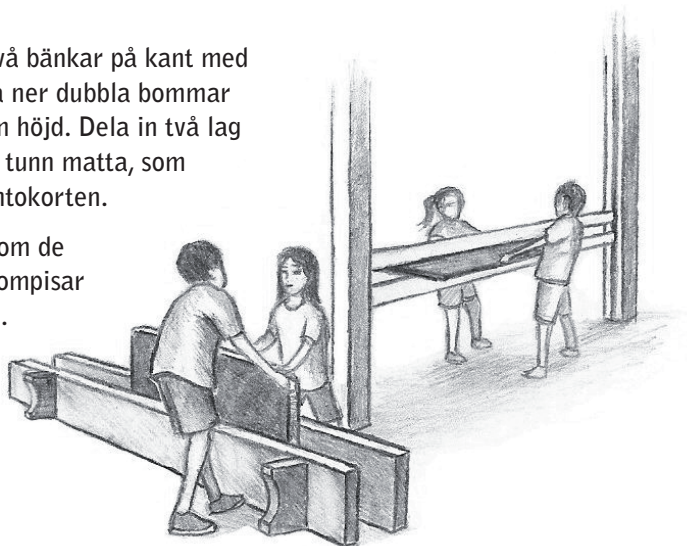
Om barnen har svårt att sikta kan istället tränaren kasta för att den som ska fånga ska få en snäll och lättfångad boll. Då kan man även styra lite efter varje barns förmåga. Att tillåta att bollen även studsar i marken en eller flera gånger kan också vara en variant. Det går också att variera svårighetsgraden med olika typer av bollar, från lätt till svårt: badboll – skumgummiboll – volleyboll – tennisboll – studsboll. Både kasta och fånga är mycket bra träning för koordinationen!



Kontokortsstafett

Den här stafetten genomförs inomhus. Ställ två bänkar på kant med sittyrtorna mot varandra som kortläsare. Hissa ner dubbla bommar med cirka två decimeters avstånd på en lagom höjd. Dela in två lag (om du har två banor) och tilldela dem varsin tunn matta, som brukar finnas i gymnastiksal, vilka utgör kontokorten.

Två och två ska barnen sedan föra kortet genom de båda kortläsarna till andra sidan där två lagkompisar väntar för att göra samma sak åt andra hållet. Se till att lagmedlemmar och det antal gånger som kortet flyttas blir desamma. När kortet är draget sista gången får hela laget springa fram och sätta sig på mattan.



Flytta laget-stafett

Dela in barnen i två lag och ge dem två tunna mattor vardera. Dessa ska användas för att ta laget från ena sidan av salen till den andra, utan att nudda golvet. Här får lagen tänka och prata ihop sig för att komma fram till en bra taktik. Först framme vinner.

LEKAR

● Kullekar

Svanskull

Alla får varsitt lekband som sätts baktill i linningen på byxorna så att det hänger ner som en svans. En speciell kullare finns inte utan alla jagar varandra med målet att rycka kompisarnas svansar. När man ryckt en svans sätter man den runt bröstet och har det som en reserv om man skulle bli av med sin egen. Ett dilemma som ofta måste klargöras är vad den som blivit av med svansen ska göra. Antingen gör denne inget alls utan fortsätter att jaga en ny svans, eventuella svansar runt bröstet flyttas såklart ner. Ett annat alternativ är att du delar ut en ny svans som den gamla ersätts med. Att efter slutsignalen räkna ihop vem som samlat flest svansar är ett sätt att öka tävlingsnerven.

Kedjekull

Den som blir tagen av kullaren smälter samman med denne till en jagande kedja genom att man fattar varandras händer. Det är sedan bara personerna i ändarna av kedjan som kan kulla nya länkar till kedjan. Ett alternativ är att kedjan får växa upp till fyra personer för att då delas på mitten i två, det brukar då gå lite fortare. När alla är tagna är leken slut.

Sjukhuskull

I mitten av lekområdet läggs en tjockmatta eller vid lek utomhus avgränsas ett litet område med koner. Detta är sjukhuset. Den som blir kullad faller sjuk till marken och får ligga där och vänta på ambulansen. Ambulansen är fyra kompisar som tillsammans får bära sjuklingen till sjukhuset, en i varje arm och ben. När den sjuke lagts på tjockmattan får han räkna högt till tio innan han tillfrisknar och får vara med igen.



Plåsterkull

I den här leken är kullaren extra farlig, man får nämligen ett osynligt sår där man blir kullad och måste sätta ett plåster över såret. Händerna fungerar som plåster. Blir man tagen sätter man handen som ett plåster över såret och får sedan hålla den där. Har man redan två plåster och blir tagen en tredje gång flyttar man det första plåstret man fick till det nya såret. Denna lek kan även lekas med mjukbollar. Då kan ett par personer utses till kullare som kastar bollen på sina kompisar som får sår där bollen träffar. Kullaren får då inte springa med bollen. Alternativt kan alla ta upp bollen och kasta på varandra, så länge man har en fri hand förstås.

● Andra lekar

Följa John

En person i gruppen, eller du som ledare, döps om till John och får springa först i ledet. De andra i gruppen följer efter på en rad och ska härma allt John gör. Detta är en bra och enkel uppvärmning och är du själv John kan du styra så att ni tränar övningar du förutbestämt.

Nummerkapplöpning

Här tränas starter med lite kryddande spänning. Ge alla ett nummer mellan exempelvis ett och fyra, ställ dem på en linje och låt dem gå ner i startställning vid "på edra platser". Säg "färdiga!" och sedan en av siffrorna, till exempel "tre!". Då ska alla med nummer tre springa till en annan linje och tillbaka till sin plats, så fort de kan.

Börja sedan om. Det är viktigt att du ser till att alla nummer får springa ungefär lika många gånger. Vill du kan du dela in lag med en etta, en tvåa, en trea och en fyra i varje lag, märk dem gärna med lekband i olika färger. Den som vinner sitt lopp får då en poäng till sitt lag, och första lag till tio poäng vinner.

Simon säger

Här ska alla barn utföra det Simon säger och strunta i alla andra instruktioner. "Simon säger hoppa jämfota" betyder att alla ska hoppa jämfota, medan "sluta hoppa jämfota" innebär att man får fortsätta hoppa tills Simon säger det. Om du vill inkludera ett utslagsmoment kan du bestämma att den person som sist utför den övning Simon säger, eller utför en övning som Simon inte instruerat, åker ut. Den utslagne kan då få ge nästa kommando och sedan titta på eller gå vidare till en annan aktivitet.

Pepparkaksgubbarna

Denna lek kan vara lite klurig för de yngsta barnen, men i 8-9-årsåldern brukar den gå utmärkt. Barnen får ställa sig två och två i armkrok, som pepparkaksgubbar. Ett av paren delas och ett av barnen i paret utses till "jägare", medan det andra blir "byte". Den som blir jagad springer kors och tvärs bland de andra paren och försöker undvika att bli tagen av jägaren. När hon, gärna ganska snabbt, vill ta sig i säkerhet krockar hon i något av paren så att de blir tre vilket då puttar ut den som stod på andra sidan paret. Den blir då ny jägare medan den förre jägaren blir byte och snabbt får krocka i någon annan. När barnen lärt sig reglerna och om det är en stor grupp kan du låta flera par jaga samtidigt, vilket kräver att de som står stilla måste hålla koll och vara beredda.

Levande träd

En person utses till skogvaktmästare och ställs i mitten av en plan medan de andra ställer sig bakom en linje längs ena kortsidan. De ska nu efter skogvaktarens signal ta sig genom skogen förbi en linje på andra sidan utan att bli tagna. Blir de tagna får de en rockring att stå i där de sen från sin plats får stå som levande träd och försöka hjälpa skogvaktmästaren att fånga in förbispringande kompisar. Även de som fångas av träden blir levande träd tills hela skogen är fylld.

Familjen Full Fart

I den här leken får barnen höra en saga efter att ha tilldelats roller som ingår i den. Är det fler barn än roller kan flera vara samma roll. När du läser sagan och de hör namnet på sin roll ska de springa en sträcka du bestämt i förväg, till exempel ett varv runt alla, om de sitter i en ring, eller till en kon och tillbaka om de står på en rad. Läs med stor inlevelse och gör en liten paus och betona när någon ska springa. När du läser "familjen" ska alla springa. Du kan utveckla leken genom att ge deltagarna olika startställningar, exempelvis stå på knä, ligga på mage, sitta med benen i kors och så vidare. Om du har tillräckligt många deltagare kan du dela in dem i två lag där man samlar poäng för varje löpare som är snabbare än motståndarna. Här följer ett exempel på en saga om familjen Full Fart, men hitta gärna på egna! Rollfigurerna kan självklart också tas bort och nya läggas till om du så vill.

Roller: PAPPA, MAMMA, OLLE, LISA, LILLEBROR, FARFAR, FARMOR, HUNDEN FIDO, GULDHAMSTERN KURT.

Nu ska ni få höra berättelsen om FAMILJEN Full Fart. Det var PAPPA, MAMMA, OLLE, LISA, LILLEBROR, FARFAR, FARMOR, HUNDEN FIDO och den lilla GULDHAMSTERN KURT.

Det var en helt vanlig dag hemma i radhuset där FAMILJEN bor. PAPPA klippte gräsmattan som blivit alldeles för lång och MAMMA och LISA planterade blommor i rabatten utanför köksfönstret. OLLE lekte med sin favoritgrävsropa i sandhögen vid garaget och LILLEBROR jagade för fullt GULDHAMSTERN KURT som nu igen hade rymt ur sin bur. HUNDEN FIDO tittade nyfiket på och viftade på svansen.

Plötsligt körde FARMOR och FARFARS bil in framför huset och de klev ur. "Vet ni vad!" utropade FARFAR, "cirkusen är i stan, skynda er så åker vi!". "Jaa!" ropade OLLE och LISA i kör och LILLEBROR hoppade upp och ner av glädje. "Men vilken rolig överraskning!" tyckte MAMMA. Och så packade hela FAMILJEN in sig i bilen och for iväg.

På cirkusen fanns massor av häftiga, spännande och lite läskiga saker. LILLEBROR blev rädd för en stor clown och kröp upp i FARMORS knä med ett stort rosa socker-vadd i handen. En annan som blev rädd var GULDHAMSTERN KURT som kröp långt ner i OLLES ficka när lejonen kom in i tältet. PAPPA tyckte bäst om svärslukaren, och när akrobaterna svingade sig i taket klappade FARFAR i händerna och skrek "Bravo!". LISA blev extra förtjust i de fina vita hästarna som gjorde så många fantastiska konster, och i pausen fick hon klappa en av dem. Men HUNDEN FIDO bara fnös och gick och lade sig under en bänk med ett stort ben som MAMMA passande nog tagit med.

Efter att OLLE och LISA fått rida på elefanterna, LILLEBROR så när blivit bort-trollad av en klumpig trollkarl och MAMMA och PAPPA ätit så mycket popcorn att de nästan spruckit tyckte de alla att det var dags att åka hem. HUNDEN FIDO och GULDHAMSTERN KURT sov som utslagna hjältar i baksätet på vägen hem, men FARMOR trallade glatt i framsätet bredvid FARFAR. "Det här var väl roligt?" kvittrade hon. "Jaa, verkligen!" svarade hela FAMILJEN.

Gäddan kommer

Lägg ut fyra vassruggar i form av rockringar i en fyrkant som kommer att utgöra planen. Placera därefter en ring i mitten av planen. Dela in barnen i fyra lag som får ställa sig i ruggarna, samt en gammalgädda som ställer sig i mitten. Lagen får nu komma överens om vilken fiskart de vill vara. När det är klart ska du ge kommando om vilka fiskar som ska ut och simma, och dessa får då ge sig ut på en simtur i jämn fart runt gäddan som står i mitten och blundar. Till exempel "alla abborrar och pirayor ut och simma!". Du kan låta en, två eller kanske alla arter simma samtidigt. När du säger "gäddan kommer!" vaknar gäddan i mitten och jagar alla fiskar som ska ta sig tillbaka till sin vassrugge för att gömma sig. De som blir tagna omvandlas till gäddor. Till slut är många fiskar utrotningshotade och bara en återstår.



Räkneboll

Dela in barnen i två lag och ställ det ena laget i ring. Ge dem en boll, ärtpåse eller liknande och låt dem efter en startsignal börja kasta bollen till varandra. Samtidigt börjar den förste i det andra laget som står i kö utanför ringen springa runt ringen för att sedan växla till näste på tur via handklapp. Laget med bollen räknar högt hur många passningar de hinner med innan alla i det löpande laget sprungit en eller två gånger. Du kan växla och låta laget i ringen vara "tidtagarur" genom att de när de gjort exempelvis femtio passningar, stoppar löparna som får räkna hur många varv de hunnit springa. Byt sedan så att alla får springa respektive kasta. Den här leken upplevs ofta som svår av de yngsta, men fungerar bra för de något äldre.

Prickboll

Ställ bänkar som avgränsning längs långsidorna av en lagom stor plan och dela in två lag som får ställa sig bakom bänkarna. Lägg en stor boll av pilatestyp i mitten av planen och förse lagmedlemmarna med mindre bollar. De ska sedan på given startsignal kasta för att träffa den stora bollen så att den förflyttar sig mot motståndarlaget. Laget som först får den stora bollen att nudda bänkarna på motsatt sida vinner. Utse en bollkalle i varje lag som får vara på planen och kasta tillbaka bollar till sitt lag men inte hindra några av motståndarnas bollar eller avsiktligt vara i vägen.

