

IDE BANK – T1 kurs

1. OPPVARMING

Cross løping i skogen

- løp i skogen utenom stier, vær kreativ.

Vende Kinahatter

- Del inn i to lag. Lagene skal de vende Kinahattene hver sin vei jobbe i 2-3 min og telle opp å gjenta et par ganger

Ti-stikk

- Bruk terning/ball. Del i to lag, Førstemann til 10 pasninger. Mistes ballen begynner det andre laget med ballen. Lagene teller pasningene høyt. Endre på lagene hvis det blir feige lag. Bruk evt. 2 baller etter hvert. lag en straffe runde for de som står stille

Dansk stikk ball

- Begynn med en ball. Ballen kastes på en tilfeldig. Den som blir truffet løper 1 strafferunde, 5 pushups, spensthopp... Maks 5 skritt.

Northug kommer (Haien kommer)

- Lag en firkant, Northug i midten. Del inn i fire land. (Norge, Sverige, Finland, Italia) Landene løper med klokken. De som blir fanget blir «Northug»

Par-sisten

- Lag en firkant. To og to holder hverandre i hendene. Vanlig sisten. De som jeger holder en markør/vest i hånden slik at alle vet hvem som jager. Øk med to/tre par som jager hvis mye stillstand.

Navn-sisten

- Den som blir tatt sier navnet sitt og alle gjentar

Lenke-sisten

- Den som blir tatt går inn i lenken(holde hender) kun de to ytterste som kan ta

Nappe hale

- Fest et tau/hale bak på rompa forsøk å ta så mange haler som mulig. 3 minutter.

2. Koordinasjon/Balanse

Koordinasjonshopp med kjebler

- Lag en løype der fot/føtter skal lande ved hver kjeble. Varier mellom hink, hopp, dobbelthopp og skrå hopp

Diagonalhopp

- Opp på tå/ framfot. Høyre hånd tar på venstre fot, venstrehånd tar på høyre fot.. Fokus på rytme

Saksehopp

- Armene henger ned ved hofta, bena samlet. Hopp ut med bena samtidig som du klapper i hendene over hodet... Fokus på rytme

Rotasjons hinkhopp

- Stå på et ben, finn balansen. Hink/hopp 90 grader, gjenfinn balansen før du hinker videre. Varier med rotasjon 90,180,360 grader. Lukk øynene etter hvert.

Hinderløype

- Bruk hekker, kjebler, balansere på en planke, over/under hinder, hink, hoppe...Varierte øvelser som utfordrer koordinasjon og balanse. Kan også utføres som intervall og stafett.

3. SPENST

Skigang

- Finn en passe bratt bakke. Start med vanlig skigang, gå gradvis over til spretten skigang 8-10 hopp hver gang.

Skøytehoff med staver (For viderekommende)

- Tenk padling. Fokus på hengarm og rytme.

Spetten skigang (med og uten staver)

- Sprett høyt og langt i en bakke. Sprett 8-10 hopp på annet hvert ben. Sett en strek/merke. Klarer du å komme lengre neste gang?

Skøytehoff

- Armene på ryggen, sitt nede og hopp fra side til side med lite fokus på fremdrift

Pendelstafett med hopp og hink

- Hinke på et bein en vei, det andre benet tilbake. Varier med hink, harehoff, baklengshopp..

Hoppe hekker

- 5 hekker, jobbe med spenst og rytme over hekkene

Tå hopp

- Maks 30 sek. x 2. Kan også bruke hoppetau

Lette spenst hopp

- Kne opp i brystet. 5-7 hopp x 3

Lag hopp/hink

- 2 på lag x 10 hopp hver, sett et merke. Kommer du lenger neste gang?

4. Hurtighet

Triplings

- Opp på framfot, hurtig løp med lite fremdrift. 15meter x 3. Aktive og raske ben/armer

Stigningsløp

- kjøres før all hurtighet 50-80 meter maks fart ved slutt, gå rolig tilbake. Gjenta 4-5 ganger

hurtighet med varierte start posisjoner

- 20-30 meter. Del opp i grupper på 6-8 kjøer med varierte start posisjoner 6-10 ganger, maks innsats.

pendel stafett

- 3-4 på hvert lag, korte etapper. Morsomme øvelser slalom/samle baller etc

5. Utholdenhet

Kortstokk-stafett

- Hvert lag samler tall, farge eller Hjerter/Spar.. Kun lov å se på et kort, tas med hvis riktig, la ligge hvis feil. Maks 2-3 på hvert lag. Variere lengden i forhold til alder/mål hurtighet/utholdenhet

Blekksprut-stafett

- 2-3 på hvert lag. lag 3-4 forskjellige løyper (Åtte-tall, slalåm, bakke, hinder...) Barna velger selv hvilken løype de vil løpe. Alle må gjennom alle løypene. Bruk gjerne terning på en av løypene hvor de må løpe strafferunder etter antall øyne terningen viser

Samle stafett

- 2-3 på hvert lag. Strø utstyr utover en bane. Kun lov og samle inn en ting av gangen. Det som er lengst bort gir mest poeng. Bruk gjerne terninger, kan kun ta med terning hvis 1 eller 6..

Tyven

- Del gruppen i to. Like mye ting på hver side av banen. Legene skal stjele en ting av gangen fra et andre laget, legg tingen på sin egen side. Maks 2 minutter. Opptelling etterpå og ny runde

Stafett med varierte aktiviteter

- 2-3 på hvert lag. Lag en løype: slalåm, bakke, hekker, skyting / terning med straffe runde..

Bussen

- 3-4 på hvert lag. lag en runde hvor en starter, for hver runde hopper en ny på bussen (tau) Når alle er på så hopper første mann av. 1-2-3-4-3-2-1.

Nøttesamleren

- Lag en firkant med «nøttene» (ballene/kjegler/Erteposene) i midten. del inn i 4 lag, 2-4 på hvert lag. En fra hvert lag henter i midten, legger igjen på sin plass, når det er tomt så stjeler de fra hverandre. Etter hvert er to ute og løper, deretter 3-4.. tell opp til slutt. 2-4 min.

6 Styrke

Armhevninger/Pushups

- Brett/smalt grep, m/klapp, I ring. (*Bryst, triceps, Kjernemuskulatur*)

Planken

- Rett planke, skrå planke, urolig planke, plankesisten, (*Kjernemuskulatur*)

Par-Situps

- En ligger/sitter på rumpa med rykken bakover og bene rett ut. Løft bena opp men makker dytter de ned igjen. Ikke vær nær bakken med bena. (*Mage*)

Hest og kjerre(hoppetau)

- To på lag. En løper med hoppetauet rundt livet, maker står bak og bremses. Forlengs/baklengs/sidelengs (*Rumpe, lår legg*)

Dips

- Finn en trapp, benk etc. Ryggen mot benken, hold deg oppe med strake armer nærme rumpa., Bena rett ut, senk kroppen ned/opp foran benk slik at armene kommer ned i ca 90 grader(*Triceps*)

Planlegg, gjennomfør og evaluer treningsøkta. Barna skal være mest mulig i aktivitet gjennom økta. Vær kreativ, motiver, lek og ha det gøy slik at barna gleder seg til å komme på trening.

Lykke til ☺

Jo Morten