



Norges
Skiforbund

ØKT BANK

AKTIVITETER PÅ BARMARK

Forslag til aktiviteter
under barmarksøker



Innledning

Dette heftet er ment som en god «verktøykasse» for trenere. Her finner du beskrivelser av aktiviteter med høy «gøy-faktor». Målgruppen er trenere for barn og ungdom.

I innledningen vil det bli presentert en oversikt over begreper og enkle definisjoner, som er ment som en huskeliste for deg som trener.

Komposisjon av treningsøker

Man kan velge mellom ulike undervisnings- og læringsmetoder, nedenfor ser du de vi helst bør benytte i trening for barn og unge:

- Situasjonsstyrt læring (la terrenget undervise)
- Oppdagende-, utforskende læring og apemetoden (vise bevegelsen/ eller at man har øvelser der man skal herme)
- Oppgavestyrt læring (gi utviklende arbeidsoppgaver)
- Aktivitetsprinsippet (alle i aktivitet)
- Hands off prinsippet (lite instruksjon og mye inspirasjon)
- Inspirasjon med lek og opplevelsen av å ha det gøy

Variasjonsprinsippet og andre viktige prinsipper

Variasjonsprinsippet er svært sentralt i trening for denne målgruppen.

Det er mange variabler du som trener kan benytte for å skape nok variasjon. Her får du en stikkordsliste på variasjonsmuligheter du kan benytte i planlegging av treningsøker.

Ulike måter å variere på:

- Varier bruk av terreng og underlag
 - Flatt
 - Nedoverbakker
 - Oppoverbakker
 - Ut i skogen / off piste
 - Gress, grus, friidrettsbane, kunstgressbane, sti, off piste
 - Kombinasjoner av flere terrengformasjoner
 - Hinderbaner, uteområde på skole
 - Inne i gymsal/hall
- Organiseringsmetoder gir mange muligheter til variasjon:
 - Individuelt, en og en
 - I par, eller grupper
 - I strøm
 - Stafett
 - Fellesstart
 - Tidtaking
 - Uorganisert

Andre viktige prinsipper:

- Progresjon: Gradvis økning av treningsbelastning. (F.eks. tid, vanskelighetsgrad og hastighet)
- Spesifisitet (overføringsverdi): Det vil si å trene på de bevegelsene du ønsker å bli god i. Dette kalles å trene spesifikt.
- Individualisering: Å se den enkelte utøvers styrker og utviklingsområder.
- Differensiering: På fellestreninger kan det være nødvendig å differensiere på bakgrunn av etablerte ferdigheter, mental og biologisk alder.

Barn og ungdom bør få en allsidig erfarings- og bevegelsesplattform. Dette gir utøverne mer mestring og forutsetninger for utvikling og glede med idrett. Gjøres dette godt nok, får utøverne et bedre grunnlag for å tåle vekst og puberteten i takt med økende treningsmengder som kommer med høyere alder.

Generelle tips

Lag en enkel plan for gjennomføringen av økta:

- Øvelser og behov for utstyr
- Gi hjelpetrener/foreldre oppgaver i økta
- Hvis noen utøvere blir «for» passive, motiver og få i gang aktivitet igjen (viktig oppgave for hjelpetrener/foreldre)
- Gi utøverne tid til å øve ved å benytte samme program flere treninger på rad

Etabler en enkel og kjent rutine for:

- Å møtes til oppstart av trening
- Samling og beskjeder underveis i trening (Tuppemøte – alle står i en sirkel med skituppene inn mot midten)
- Benytt kjegler for å avgrense aktivitetsområder
- Lag neste aktivitet klar på forhånd/mens aktivitet pågår
- Organiser ved enkle regler, lite instruksjon og lite verbale forklaringer, benytt mer oppgaver utøveren løser selv.
- Vær konsentrert om øvelsene, slik at de blir riktig utført.

Trygghet og tilhørighet:

- Benytt utøvernes navn så ofte det lar seg gjøre gjennom økta.
- For de yngste kan foreldre være til stede for å skape trygghet i starten.
- Gi mye ros og oppmuntring gjennom hele treningsøkta
- Vektlegg tilbakemelding på innsats og fremgang og det utøveren er god på

Tips til evaluering:

- Hvordan var tidsplanleggingen?
- Hva gikk bra og hvorfor?
 - Var det mye energi og mye «gøy-faktor»?
- Hva gikk ikke så bra og hvorfor?
 - Hvilke justeringer bør vi huske for at øvelsen skal fungere til neste trening?
- Fungerte deltakelse og engasjement fra hjelpetrener /foreldre
- Hvilke flere oppgaver kan hjelpetrener/foreldre ta hånd om?

Innhold

Innledning.....	1
Komposisjon av treningsøker	2
Variasjonsprinsippet og andre viktige prinsipper.....	2
Generelle tips	3
Aktivetsbank: Aktiviteter med høy gøyfaktor	7
Oppvarming.....	7
Hva er oppvarming/startaktiviteter:.....	7
Lære navn	7
Offpistløp.....	8
Rokke-ring stafett (lagarbeid)	9
Parsisten	10
Nappe hale	11
Trille terning – opp/ned 30 (lagarbeid)	12
Tunellballstafett	13
Kroppsspenningsirkel	14
Troll og stein	15
Over og under langt tau.....	16
Hauk og due.....	16
Snu hatter	18
Posemonster.....	19
Dosisten	20
Pølse og lompe sisten	21
Dansk stikkball (Shiraja).....	22
Nordavind og sønnavind.....	23
Bulldog.....	24
Snørrmonsteret	25
Supermus.....	26
Touchball	27
Hente kjepler	28
Haien kommer / tannbørsten kommer.....	29
Kjegletjuven	30
Stratego	31
Hurtighet	32
Hva er hurtighet:	32

Ringsisten	32
Tre på rad.....	33
Urgesprint.....	34
Nummerkappløping i ring.....	35
Politi og røver	36
Snipp og snapp	37
Terning pyramide.....	38
Taxi, buss, t-bane	38
Katt og mus.....	40
Pendelstafett.....	41
Bil og garasje.....	42
Spenst	42
Hva er spenst:.....	43
Hoppetau	43
Bingo.....	44
Spenst med hoppetau langs bakken.....	45
Spenstserie	46
Hekkespenst	47
Trappespenst	48
Spenstfirkanten.....	49
Rastebordspenst.....	50
Hopp – oppover/bortover/hekkedrift/balanse.....	51
Stille lengde	52
Spretten skigang med staver	53
Skøytehopp 1.....	54
Skøytehopp 2.....	55
Styrke.....	56
Hva er styrke:.....	56
Par øvelser	56
10 ulike styrkeøvelser	57
Krabbe under/hoppe over	58
Balanse, stabilitet, styrke.....	59
Hest og rytter styrkesprint.....	60
Utholdenhet	61
Hva er utholdenhet	61
Toget	62
Kortstokkstafett	63

Terningstafett.....	64
Nøttesamler.....	65
Skiskytterstafett.....	66
Postkasseintervall.....	67
Slalåm og åttetalsløype.....	68
Enkel hinderløype 1.....	69
Blekksprutintervall.....	70
Bøttestafett.....	71
Løp med staver.....	72
Enkel hinderløype 2.....	72
Intervallstafetter, 100m og 200m (friidrettsbane).....	74
Aktivitetsbingo.....	75
Pyramideintervall.....	76
Intervallstafetter, 100m og 200m (friidrettsbane).....	77
Bevegelighet og koordinasjon.....	78
Hva er bevegelighet:.....	78
Hva er koordinasjon:.....	78
Taubane.....	78
Blindebukk.....	79
Potetløp.....	80
Enkel balanseløype med bommer og klosser.....	81
Rødt lys.....	82
Fallende staur.....	82
Matteturn.....	83
Balanse med klosser 1.....	85
Balanse med klosser 2.....	86
Balanse med klosser 3.....	87
Ringbattle.....	88
Løpedrill + dynamisk bevegelighet.....	89
Eksempler på øktplaner.....	90
Bli kjent, utholdenhet, hurtighet 6 – 8 år.....	90
Hurtighet, utholdenhet - lek 6 – 10 år.....	91
Utholdenhet og spenst 8 – 10 år.....	93
Konsentrasjon, balanse, sansemotorikk 8 – 10 år.....	94
Hurtighet, styrke 8 – 12 år.....	95
Spenst, hurtighet, utholdenhet 11 – 14 år.....	96
Ukas økt.....	98

Aktivitetsbank: Aktiviteter med høy gøyfaktor

Oppvarming

Hva er oppvarming/startaktiviteter:

Start trening med å få kroppen i gang. Dette kan gjøres på forskjellige måter for eksempel 10-trekk, sisten, innebandy og lett jogg

Dette bør gjøres progressivt, dvs. gradvis øke farten gjennom oppvarmingstiden

Lære navn

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, konsentrasjon
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	En ball pr gruppe
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming
ORGANISERING:	Del gruppa i passe store grupper 6-8 stk. HUSK en ball pr gruppe.
BESKRIVELSE:	En ball sendes rundt, den som får ballen sier navnet sitt, to runder. <i>Variasjon:</i> Den som får ballen, skal repetere navnet på den som står ved siden av. Den som får ballen, skal kaste til en av de andre og si navnet sammen med et dyrenavn som begynner på samme bokstav.
HANDS OFF:	Følg med på utøverne og hjelp ved behov
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, samarbeid og laginnsats høy «gøy-faktor»

Offpistløp

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Naturens typografi
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming
ORGANISERING:	Organiser utøverne på en rekke, trener løper foran. Har dere to trenere løper den andre bakerst
BESKRIVELSE:	Løp på kryss og tvers i skogen, rundt stolper, over steiner og under busker. Ser du at rekka strekker seg, ta noen ekstra runder rundt ei buske til alle er samlet før du fortsetter. Pass på at du alltid har oversikt over hele gruppa. Variasjon: Dele inn i smågrupper. Variere på å lede. Bytte på signal.
HANDS OFF:	Legg til rette for at alle kan følge gruppa, treneren deltar
TEKNIKK:	Bevegelse i ankelleddet ved å løpe i ulikt terreng, balanse

Rokke-ring stafett (lagarbeid)

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, smidighet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	1 rokke-ring pr lag
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming, smidighet
ORGANISERING:	En rokking pr lag. 2 kjepler for start og mål. Plasser ut startkjeple og målkjeple ca. 40-60 meter mellom
BESKRIVELSE:	Alle skal stå sideveis på lang rekke å holde hender. Nr. 1 på rekka begynner med rokkingen. Rokkingen skal gå gjennom hele rekka uten at man slipper hendene, eller bruker hendene. Førstemann skal løpe til enden av rekka og holde i bakerste manns hånd og forlenge rekka, nestemann kommer etter når rokkingen er overlevert. Dette gjentas helt til rokkingen passerer mållinjen. Det laget var best i denne leken. (kan også gjøres uten å holde i hender – mister litt bli kjent/samarbeid effekt) <i>Tips: Øv på gjennomføringen uten stafett første gang</i>
HANDS OFF:	Delta sammen med utøverne, ha et eget voksenlag
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor»



Parsisten

MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjegler til å avgrense området
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning
ORGANISERING:	Helt vanlig sisten, der alle har en partner de skal holde seg fast i hele tiden.
BESKRIVELSE:	Varier med hvordan de skal holde i hverandre: - Hendene: holde i hendene - Hoftefeste: stå bak partneren og hold fast i hoftene - Beinfeste: knyt et hoppetau rundt nedre del av leggen (må knyttes stamt) - På ryggen: en sitter på ryggen (krevende) <i>Tips:</i> Varier terreng og underlag: Velg en skråning for å øke utfordringen teknisk, gress, grus og asfalt gir forskjellig nyanser av utfordring.
HANDS OFF:	Legg til rette for variasjon
TEKNIKK:	Felles løpsrytme

Nappe hale

MÅL MED ØVELSEN:	Utvikle koordinasjon, motorikk og reaksjonsevnen på en morsom måte
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Klesklyper, vester, røde/blå lagsbånd evt annet som kan egne seg som hale
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne og smidighet
ORGANISERING:	Avgrens et område alle utøverne skal være innenfor. Del ut en «hale» til hver av utøverne.
BESKRIVELSE:	Utøverne fester en klesklype synlig på leggen eller «hale» bak i buksa. Den skal være godt synlig. Barna prøver å stjele halene til hverandre og flest mulig på 2 minutter. Haler man klarer å stjele, kan man ha i hånda til ens egen hale blir tatt. Da må man feste en ny hale bak. Det er kun lov å stjele en hale om gangen. For ungdom er dette en allsidig oppvarmingsøvelse. <i>Tips:</i> det er viktig å passe på at halen er godt nok synlig, at de bare tar en av gangen.
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes, legg til rette for variasjon
TEKNIKK:	Start-stopp, balanse og manøvrering (snu seg i alle retninger)



Trille terning – opp/ned 30 (lagarbeid)

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, konsentrasjon
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	31 kinahatter, en kopp med en terning pr lag, 31 kinahatter nummerert fra 0-30, nummeret skrives på undersiden.
ALDER	9 år ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming
ORGANISERING:	En kopp med en terning pr lag. 31 kinahatter nummerert fra 0-30. Kinahattene spres rundt på et område, tallene skal være skjult, når man ser etter riktig tall på kartongen/kinahatten skal den settes ned på samme sted.
BESKRIVELSE:	Begynn med at hver gruppe lager et gruppenavn. Rist terningen i koppen og det antall som vises på terningen, f. eks 3, hele laget skal da lete opp kinahatten som har tallet 3, når man finner riktig tall ropes gruppenavnet høyt slik at hele gruppa er samlet før de kan kaste på nytt Rist koppen med terning på nytt, dersom laget får 4, skal det legges til 3 ($3+4=7$) hele laget skal lete etter kinahatt med tallet 7 og samles der før det er lov til å kaste på nytt. Dette repeteres helt til førstemann til 30, det laget har vunnet. Det er ikke lov å finne 30 før man har akkurat riktig kast på terningen. <i>Variasjon:</i> Regne motsatt vei: gå fra 30 og førstemann til 0. Følg opp at hele gruppa samles før terningen kan kastets på nytt
HANDS OFF:	Delta sammen med utøverne
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøy-faktor», bøy og strekk i kneledd=spissing av kne

Tunellballstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, smidighet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	En ball pr lag
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming, smidighet
ORGANISERING:	Del gruppa inn i lag, alle lagene får en ball hver
BESKRIVELSE:	Gruppa stiller seg på en rekke etter hverandre med bena fra hverandre. Førstemann på rekka har en ball. Ballen skal trille gjennom ”tunnelen”, sistemann tar opp ballen og løper sikk-sakk mellom de andre på laget, stiller seg først og ballen trilles gjennom tunnelen igjen. Gjenta til alle har løpt fram med ballen. Variant: Med en gang du har trillet ballen mellom beina dine legger du deg ned på tvers i planke, slik at den som plukker opp ballen må hoppe over alle ”plankene” på vei frem igjen Variant 2: Laget står på linje. Den som har ballen stiller seg rett overfor førstemann i linja. På signal kastes ballen frem og tilbake til de i linja mens kasteren hopper sidelengs foran de. Etter å ha fått ball tilbake fra sistemann, trilles ball frem til den som da står først i linja. Og han gjør det samme. Variant 3: Alle på rekke. Førstemann med ansiktet mot de andre og ball i henda. På signal kastes ball til førstemann som kaster tilbake og setter seg i hockey, kaster til andre mann osv. Når mann har kastet til sistemann løper man og stiller seg bakerst mens andre mann spretter opp og tar imot ballen og kjører ny runde. <i>Tips: Øv på gjennomføringen uten stafett første gang</i>
HANDS OFF:	Delta sammen med utøverne, ha et eget voksenlag
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor»

Kroppsspenningsirkel

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, smidighet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming, smidighet, styrke
ORGANISERING:	6/8 stk. står i en sirkel og holder hender
BESKRIVELSE:	Annenhver person lener seg inn i sirkelen og annenhver lener seg ut av sirkelen med helt spent (fiksert) kropp. Hold stillingen i 12 sek Variasjon: En person står i midten, fiksert som en stående planke. De andre sitter i tett ring rundt med beina sine dyttende mot beina til den som står slik at de ikke kan flytte seg. Så må alle være klare til å dytte på "flaggstangen" når den begynner å svaie. Variasjon 2: Man finner en stein eller et bord som er sånn ca i hoftehøyde. Utfra den stiller vi to linjer med fire personer som står imot hverandre. De fester grep rundt håndleddet til den som står overfor. Dette danner da en "vugge". Så stiller en seg på steinen. Strammer seg opp med hendene langs kroppen, stiv som en pinne, og faller bakover. Lurt å minne de som tar imot at de "fjærer" litt i beina når de tar imot.
HANDS OFF:	
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, samarbeid, stole på hverandre

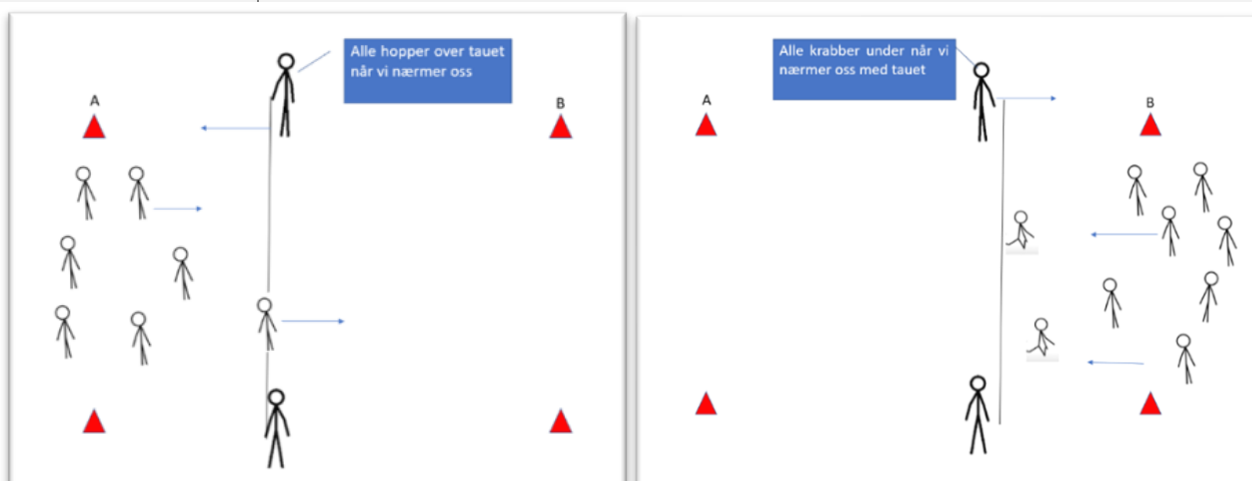
Troll og stein

MÅL MED ØVELSEN:	Utvikle koordinasjon, motorikk og reaksjonsevnen på en morsom måte
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjegler for å avgrense området, vest/lag-bånd til trollet
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne og smidighet
ORGANISERING:	Trollene bør ha en vest eller lignende slik at det er lett å se. Ha et tydelig avgrenset område. Det er viktig å være nøye med at utøverne holder seg innenfor angitt området ettersom det er en del av leken. Viktig å lære å forholde seg til aktivitetenes regler.
BESKRIVELSE:	En eller flere (avhengig av gruppas størrelse) er troll. Den som blir tatt blir til stein og må stå i utforstilling til noen hopper over og befri ham/henne Variant: Er du tatt så står du rett opp og ned som en pølse til en lompe/pølsebrød kommer og folder seg rundt deg. Se alternativ lenger nede. Variant 2: Er du tatt så er du en bil med motorstans, blir fri ved at noen dytter deg til "avtalt" verksted <i>Tips:</i> Bytt troll ofte
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes
TEKNIKK:	Start-stopp, styrke og manøvrering (snu seg i alle retninger)



Over og under langt tau

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	To/tre hoppetau bundet sammen til et langt tau. 4 markører
ALDER:	6 ->
TRENNINGSFORM:	Oppvarming
ORGANISERING:	Individuell øvelse i fellesskap, organiser utøverne langs en side, to trener holder i hver sin ende av tauet og strekker det ut til et stramt tau. To oppgaver gis av treneren, enten hoppe over tauet, eller krabbe under tauet.
BESKRIVELSE:	Marker løpeavstand med to kjepler ved start og to kjepler ved stop/vending. Gruppa skal løpe fra A til B og utføre oppgaven trener roper. Trenerene holder stramt tau og møter utøverne samtidig som utøverne løper mot tauet, oppgaven hoppe over gjøres av alle og de løper til markør B. Alle snur og tauet kommer mot utøverne denne gangen skal de krabbe under. Etter hvert øket trenerene farten for å møte utøverne raskere og få større tempo. Oppgave: dersom utøveren kommer borti tauet, enten når de hopper over eller krabber under gis det en oppgave: F.eks 5 høye knehopp, 10 armhevinger osv. Oppgaven vil stimulere til ytterligere fokus på å unngå å komme borti tauet og gjøre oppgavene mest mulig korrekt. <i>Tips:</i> Har dere mange utøvere deles gruppa i 2 og to foreldre hjelper til, eller lag et lengre tau
HANDS OFF:	Legg til rette for at alle kan få til oppgavene
TEKNIKK:	Krabbe, hopp, løpe, timing og smidighet



Hauk og due

MÅL MED ØVELSEN:	Avslutning på oppvarming eller avslutningsøvelse, hurtighet/reaksjon
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjegler for å avgrense området
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne
ORGANISERING:	En hauk står i midten av et avgrenset område. Alle duene står «skjul» på den ene utkanten av området. Det utnevnes en duemor som står på motsatt side av duebarna (hauken i midten)
BESKRIVELSE:	Start med følgende kommunikasjon: - Duemor roper: «alle mine barn, kom hit, kom hit!» - Barna svarer «vi tør ikke» - Duemor spør «hvorfor ikke?» - Barna svarer «for hauken tar oss» - Duemor: «kom likevel» Barna løper så over til den andre siden, blir de tatt av hauken i midten blir de også hauk. Det er om å gjøre å ikke bli tatt.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Løp

Snu hatter

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	50 kinahatter
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, smidighet
ORGANISERING:	50 kinahatter godt ut over et område, 25 av kinahattene skal ligge opp ned.)
BESKRIVELSE:	Del gruppa inn i to lag. Ett lag eier de hattene som ligger riktig vei, ett lag eier de som ligger opp ned. Oppgaven er å snu motstanderens hatter slik at de blir liggende samme vei som sine egne. Det laget som har flest hatter som ligger «sin» vei vinner. Repeter 2-4 runder <i>Tips:</i> Spre hattene godt nok, dvs. god avstand mellom hver hatt, hvis ikke blir de fort samlet til grupper av deltakerne.
HANDS OFF:	Delta i aktiviteten
TEKNIKK:	Bøye ned (spisse kne), fokus, utholdenhet, «gøy-faktor»

Posemonster

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Poser/ bøtter, tennisballer, kjepler for å markere ytterkantene av området
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, basisferdigheter
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Hvert barn får utdelt en tennisball, kinahatt eller en pinne. To eller flere barn (avhenger av gruppas størrelse) får utdelt en bærepose.
BESKRIVELSE:	Barna med bæreposer er posemonster og skal samle flest mulige ting i posen sin ved å ta på de andre barna. Da slipper de tingen i bakken og posemonstret plukker det opp. Når et barn mister sin ting (ball, pinne osv.), går det til treneren og får en ny ting. <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall posemonster for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad f.eks. en skråning.
HANDS OFF:	Delta i aktiviteten
TEKNIKK:	Løp



Dosisten

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, markeringsbånd til den som «har'n»
ALDER:	6 – 12 år
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, styrke
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Velg antall som «har'n» ut ifra antallet som deltar
BESKRIVELSE:	Den som har'n prøver å ta på de andre. Om man blir tatt blir man en do. Doene setter du deg ned på bakken på et kne og med armen rett opp. De andre kan befri deg ved å sette seg på doen. Dvs å sette seg på kneet ditt og trekke ned armen din. <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som har'n for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Bytt den som «har'n» ofte
TEKNIKK:	Løp, «gøy-faktor»

Pølse og lompe sisten

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, markeringsbånd til den som «har'n»
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, spenst
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Velg antall som «har'n» ut ifra antallet som deltar
BESKRIVELSE:	Den som har'n prøver å ta på de andre. Om man blir tatt stopper man og blir en pølse. Pølsene står på stedet de blir tatt og hopper opp og ned med armene langs siden. Det må to medutøvere til for å befri. Disse to stiller seg opp på hver sin side av pølsen – de er da lomper. Sammen hopper pølsa og lompe tre ganger opp og ned før pølsa er fri. Man velger før man starter om pølsene gjenta pølse, pølse, pølse mens man hopper opp og ned etter at man er tatt og om lompe må si lompe, lompe, lompe tre ganger mens de hopper sammen med pølsa. <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som har'n for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Pass på at alle er med og at alle kan ha mulighet til å «ha'n»
TEKNIKK:	Løp, «gøyfaktor»



Dansk stikkball (Shiraja)

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, softballer
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, spenst
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Bruk antall softballer i forhold til hvor mange som er med
BESKRIVELSE:	Alle spiller mot alle. En spiller som blir truffet direkte til kroppen med et skudd er tatt og må løpe en gitt «strafferunde» for å bli fri igjen. Om ballen treffer kroppen via bakken telles ikke dette som treff. Hvis en spiller klarer å fange ballen direkte etter skudd er skytteren tatt og må løpe «strafferunde». Hvem som helst kan ta ballen når den ligger på bakken/gulvet. Det er kun lov til å ta tre skritt med ballen i hendene – oppfordre til å ta lange skritt (sprettende skigang). <i>Variasjon:</i> - Når en blir tatt må en stå på sidelinjen, en er fri når den som tok deg blir tatt - Ingen skritt, ett skritt, to skritt med ballen <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall baller for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Pass på at alle er med
TEKNIKK:	Løp, start/stopp, manøvrering

Nordavind og sønnavind

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, røde og blå markeringsbånd
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet
ORGANISERING:	To utøvere er nordavind (markeres med røde bånd) og en eller to er sønnavind (markeres med blå bånd) Marker et område som alle er innenfor.
BESKRIVELSE:	Alle løper rundt og passer seg for Nordavinden som skal stivfryse så mange som mulig av de andre deltakerne, det skjer ved å berøre dem. Blir du stivfryst, stopper du i den posisjonen du ble tatt i. Sønnavinden tiner dem opp igjen, det skjer enten ved å berøre dem eller blåse på dem. <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som er Nordavind og sønnavind for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Pass på at alle deltar og følger regler
TEKNIKK:	Løp, manøvrering, start/stopp, «gøyfaktor»

Bulldog

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, softball evt en større myk ball
ALDER:	9 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Alle utøverne stiller seg på kortsiden av området. Velg en eller flere (avhenger av antallet som deltar) til å være Bulldog, disse får en ball hver og starter på midtlinja av området.
BESKRIVELSE:	En eller to er bulldog med hver sin ball, mens de andre er «redde barn» som må løpe forbi bulldogen uten å bli truffet av ballen. Bulldoggen står i midten og resterende utøvere står på baklinjen av banen. Når bulldoggen roper «Bulldog» må alle utøverne krysse feltet og løpe over på motsatt side av banen. Hvis en utøver blir truffet av ballen, blir han/hun slimete geleftigurer med lange armer. Han/hun blir stående på det stedet han/hun ble fanget og skal hjelpe bulldogen med å fange flere barn. Geleftigurene har ikke lov å flytte på beina. De skal forsøke å ta de som løper ved å strekke ut armene. De som blir tatt av geleftigurene blir geleftigurer. De siste som står igjen, har vunnet. <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som er bulldog for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Delta selv
TEKNIKK:	Løp, rykk, «gøyfaktor»

Snørrmonsteret

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, markeringsbånd til den som har'n, 4 rokkeringer
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet
ORGANISERING:	Lag en kvadratisk bane med en rokkering i hvert hjørne (ved mange utøvere, kan man legge ut flere rokkeringer). Velg ut 1 – 5 som er snørrmonsteret og som skal ta de andre.
BESKRIVELSE:	En eller to utøvere velges som snørrmonster (antallet velges ut ifra hvor mange deltakere som er med). Snørrmonstrene skal ta de andre ved å berøre dem. På banen ligger det fire rokkeringer (ved mange deltakere kan det legges ut flere) som symboliserer hver sin dusj (disse kan ligge i hvert hjørne eller tilfeldig plassert innenfor området). Når man blir truffet av et snørrmonster, må man løpe og stille seg i en rokkering og «dusje» ved å løfte ringen opp over hodet (strake armer) og ned igjen. Da er man ren igjen og med videre i leken. Bytt snørrmonster jevnlig <i>Variasjon:</i> Legg til flere elementer for å bli ren, f.eks. vaske seg med en ertepose (såpe) før en dusjer, da tar det lengre tid å bli fri. <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som har'n for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Pass på at alle deltar og følger regler
TEKNIKK:	Løp, manøvrering, start/stopp, «gøyfaktor»



Supermus

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, hurtighet
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Alle utøverne stiller seg på kortsiden av området. Velg en eller flere (avhenger av antallet som deltar) til å være katt – katten stiller seg på midten, velg så en supermus (kattene skal ikke vite hvem dette er)
BESKRIVELSE:	Det velges en eller to katter. Resten er mus hvorav en velges som supermus. Musene stiller seg opp langs en linje og har som mål å komme over til den andre siden – de løper på kommando «supermus». Når katten tar musene, stopper begge opp og katten spør: «er du supermus?» Om svaret er nei, går musa ut av leken og leken fortsetter. Er svaret ja og musa er en supermus stopper leken, og kattene har vunnet (kjør 3 – 4 runder) Klarer supermusa og være den siste til å bli tatt vinner musene. <i>Variasjon:</i> Det velges to supermuser. Når de grå musene blir tatt blir de værende i leken, dvs de fortsetter å løpe. Når den første supermusa blir tatt, går den ut og katten må jakte den siste supermusa. Hvor lang tid bruker de på å finne begge supermusene? <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som er katt og supermuser for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Pass på at alle deltar og følger regler
TEKNIKK:	Løp, manøvrering, start/stopp, «gøyfaktor»

Touchball

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjegler for å markere ytterkantene av området, lagbånd, softball
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, reaksjonsevne
ORGANISERING:	Marker opp et ikke alt for stort område. Del utøvergruppa inn i to lag
BESKRIVELSE:	Det ene laget har ballen hele tiden og skal ved å touche ballen på motspillerne ta ut en og en motspiller. Det er ikke lov å kaste ballen på noen - kun touche. Blir du touchet er du ute av spillet og må vente til neste runde, mens du venter jogger du rolig rundt bana. Det er ikke lov til å gå noen skritt med ballen, det er derfor viktig at de utøverne som ikke har ball har stort bevegelse. Går spilleren fra laget som blir jaktet utenfor område er han/hun ute på lik linje med de som er blitt touchet. Når alle på laget er touchet bytter lagene rolle og det er laget som ble touchet som nå skal jakte på det andre laget med ballen.
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes
TEKNIKK:	Løp

Hente kjege

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	20 kjege, lagvester, kinahatter til å markere banen
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet
ORGANISERING:	Del utøverne inn i to lag og lag to banehalvdeler. Plasser 10 kjege bak hvert lag.
BESKRIVELSE:	Lagene starter på hver sin banehalvdel. De skal på startsignal hente kjege fra det andre laget sitt kjegeområde, slik at de får flest mulig kjege bak eget lag. Det er friske bak motstanderens banehalvdel (kjegeområde) – men det er kun lov å oppholde seg i frisen i 5 sekunder. Utøvere med kjege i motstanderens banehalvdel kan bli tatt. Blir man tatt setter man kjege rett ned og den fraktes tilbake av laget som eier kjege. Utøveren som ble tatt må tilbake på egen banehalvdel før han/hun kan løpe over for å prøve å hente en ny kjege
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes
TEKNIKK:	Løp

Haien kommer / tannbørsten kommer

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjegler evt noe annet til å markere banen med
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, lett utholdenhet, reaksjon
ORGANISERING:	En eller flere av utøverne er tannbørste / hai og står i midten av et avgrenset område. De andre deles i grupper som plasseres i hvert sitt hjørne. Disse gruppene får et godterinavn (tannbørsten kommer) eller fiskenavn (haien kommer) hver.
BESKRIVELSE:	Når alle er klare, roper tannbørsten/haien opp godteriet/fiskene ved navn. Disse må bevege seg rundt tannbørsten/haien og erte den. Treneren roper plutselig; "Tannbørsten/Haien kommer". Tannbørsten/Haien kommer da ut av sitt område for å fange godteriene/fiskene. Godteriene/Fiskene kan ikke tas dersom de kommer seg inn i sitt "friområde". Blir de tatt blir de til tannbørster/haier. Leken varer til alle er tatt.
HANDS OFF:	Delta sammen med utøverne
TEKNIKK:	Løp

Kjegletjuven

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse, samarbeid
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	16 kjegler, lagbånd, to softballer
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, lett utholdenhet, reaksjon
ORGANISERING:	Lag et kvadratisk område, plasser ut 4 kjegler på linje i hvert hjørne. Del gruppa inn i fire lag og fordel lagene i hvert sitt hjørne
BESKRIVELSE:	To baller skal være i spill samtidig og alle lagene spiller mot hverandre. Målet er å samle flest mulig kjegler til eget lags hjørne. Erobring av kjegler skjer ved å kaste en ball på motstanderens kjegler slik at de velter. Når man treffer en kjege mister mann ballen til motstander laget. Den veltede kjeglen tas så med tilbake til eget hjørne. Laget som mister en kjege kan få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen med en ball på vei hjem. <i>Tips:</i> Om man har få utøvere, kan man spille med tre lag
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene følges
TEKNIKK:	Løp, strategisk tenking

Stratego

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse, samarbeid, lagspill
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjeglertilbehør evt noe annet til å markere banen med, kortstokk (hvor ett ess, en toer og en treer er tatt ut)
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, lett utholdenhet, reaksjon
ORGANISERING:	Del inn i to lag, ett rødt og ett svart, med 23 kort hver. Målet er å erobre motstanderlagets kort. En person på hvert lag er strateg og deler ut ett kort til hver av medspillerne.
BESKRIVELSE:	Lagene står ved siden av sin strateg og starter på signal. Det finnes ingen frie områder, så alle må løpe rundt hele tiden. Hvis en spiller berører en annen, må begge vise kort. Den med laveste kort taper og må gi det fra seg til motstanderen. Den som vinner kortet, er «fri», og løper tilbake til sin strateg for å levere det erobrede kortet. Den som taper, løper tilbake til sin strateg for å få et nytt kort, og forteller verdien på motstanderens kort til strategen. Blir det uavgjort, bytter de kort, og begge må gå til sin strateg for å få nytt kort. Det er ikke lov for noen spillere å bytte kort underveis i spillet, verken til medspiller eller til strategen. Det kortet man får utdelt beholder man til man mister det til motstanderlaget. Ess er høyeste kort, men taper for treeren samtidig som treeren taper for alle bortsett fra toerkortet! Toerkortet er viktig i spillet fordi det laget som erobrer det andre lagets toer har vunnet! Strategen må derfor dele ut dette kortet til slutt. Taktikken i spillet går ut på å vite mest mulig om hva motstanderlaget til enhver tid har av kort ute. Derfor er det viktig å rapportere internt i laget om alt dere vet om motstanderlaget. Strategen må også informere sine egne spillere om verdiene på kortene til både medspillere og motspillere. De med høye kort på laget må forsvare de med lave. Strategen må også holde styr på hvor mange kort motstanderlaget har igjen slik at alle vet når toerkortet blir delt ut. Det er ikke lov å løpe utenfor det avtalte området. Dersom spillet avsluttes før toerkortet er erobret, vinner det laget som har erobret kort med høyest totalsum
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene følges
TEKNIKK:	Løp, strategisk tenking

Hurtighet

Hva er hurtighet:

Reaksjonshurtighet, akselerasjonshurtighet, maksimal hurtighet, løpshurtighet.

Hurtighet henger sammen med spenst, muskelstyrke og teknikk, og er derfor viktige egenskaper å trene på - Hvor rask er utøverne i de ulike tekniske utfordringene?

Reaksjonsevne: Intuisjon, reaksjon på uforutsett hendelse, oppnå fart fra 0 km/t- til full trøkk

Ringsisten

MÅL MED ØVELSEN:	Samle gruppa, hurtighet
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjon
ORGANISERING:	Still utøverne opp i en sirkel med ansiktet vendt innover, velg en som har sisten.
BESKRIVELSE:	Den som har sisten, løper rundt ringen. Når han/hun "slår" på ryggen på en person, skal disse to løpe hver sin vei rundt ringen. Den som kommer sist til den ledige plassen har sisten videre. Ordregle «slå på ring, slå på den du vil ...) <i>Tips:</i> Ved en mindre gruppe blir det mer løping på alle. Det blir en del stillestående i denne øvelsen, og kan være en fin øvelse rett etter en krevende øvelse. Pass på at alle i gruppa blir utfordret.
HANDS OFF:	Delta i øvelsen
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, løp

Tre på rad

MÅL MED ØVELSEN:	Logisk tenking, tempotrening
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Tre røde erteposer / tre gule erteposer, rutenett med streker i grus eller hoppetau 4 stk per spill.
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet
ORGANISERING:	Lag et rutenett med tau. Hvert lag har tre gjenstander i samme farge (tre røde og tre gule erteposer), Start lages 40-60 meter fra rutenettet.
BESKRIVELSE:	Tre på rad. Del inn i lag med 3-4 utøvere pr lag. Organiser som stafett der de første tre etappene legger ut de tre gjenstandene i rutenettet, de neste etappene flytter en og en gjenstand i rutenettet til et av lagene får tre på rad. <i>Tips:</i> Lag 2-3 parallelle spill dersom gruppa er stor Avstanden frem til rutenettet bør tilpasses alder og ønsket treningsform. <i>Variasjon:</i> Varier terrenget med å flytte start til toppen av en bakke (løpe ned til spillet og opp bakken tilbake for å veksle). Legg inn hindre for å øke variasjonen f.eks. (hoppe over hekker, løpe en slalåmløype osv) Kan også spilles som fire på rad Variant: Legge rutenettet bak et hjørne for å ta raskere beslutninger Variant 2: Sette opp 9 kinahatter. Bruke tennisballer i to forskjellige farger. Variant 3: Som 2, men bare 2 spillere som står i push up stilling på hver sin side.
HANDS OFF:	Ha en voksen ved rutenettet og en voksen på start, for å hjelpe til med organiseringen, delta sammen med utøverne, ha et eget voksenlag når øvelsen er kjent for gruppa
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor»
ILLUSTRASJON:	 Rutenett (kan lages med 4 hoppetau) med brikker i spill

Urgesprint

MÅL MED ØVELSEN:	Sprint, motbakke sprint, frekvens sprint (nedoverbakke)
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Bøtte med 6-8 stk 1/2liters flasker merket tydelig med poeng fra 1-8 (skriv på tape)
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Sprint, reaksjon, frekvens, bakkesprint
ORGANISERING:	Del utøverne inn i heat på inntil 8 deltakere pr heat Flaskene skal settes tilfeldig opp ca. 70 meter fra startstreken. Eller de kan stå i bøtta og de må trekke flaske ut av bøtta. Poengfordeling: • Urge 1p • Cola 2p • Solo 3p • Sprite 4p • Pepsi Max 5p • Villa Farris 6p • Fanta 7p • Farris 8p
BESKRIVELSE:	Fellesstart for heatet. Deltakerne jobber raskt for å komme først mulig frem til flaskene for å få tak i URGE-flaska som har lavest poengsum 1 poeng, der etter Cola flaska 2 poeng osv. Deltakerne må holde flasken for å gjøre krav på å ha fått tak i den. Målet er å få færrest mulig poeng. Den enkelte må huske hvor mange poeng han/hun samler. Gjennomføres slik at alle får prøve 5-8 ganger. Sammensetningen av heatene bør være ulike fra gang til gang. A-finale, B-finale og C-finale: Ut fra poengsummene kan det avsluttes med finaler. De med flest poeng går til C-finale, nest mest B-finale og de med færrest poeng går til A-finale. <i>Tips:</i> Etter hvert kan det legges det snø eller kinahatter over flaskene slik at det blir uforutsigbart og tilfeldig hvem som får tak i de ulike flaskene, dette hvis flaskene tas ut av bøtta ved gjennomføring.
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra.
TEKNIKK:	Ved bruk av ulikt terreng får utøveren ulike tekniske utfordringer.

Nummerkappløping i ring

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kan markere ringen med kinahatter om man ønsker
ALDER:	9 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, koordinasjon og konsentrasjonsevne
ORGANISERING:	Utøverne ligger på magen i en ring/sirkel med nummerinndeling fra 1 – 4.
BESKRIVELSE:	Trener roper det tallet som skal sprette opp og løpe rundt på utsiden av ringen. Etter en stund varieres startposisjonen til utøverene (på rygg, knestående, hode-utovervendt eller inneovervendt osv) <i>Tips:</i> En annen variant er at de løper over de liggende barna (en fot mellom hvert barn)
HANDS OFF:	Delta på leken
TEKNIKK:	Løp

Politi og røver

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne, jobbe i par
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Markeringskjegler
ALDER:	9 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, koordinasjon og konsentrasjonsevne
ORGANISERING:	Del gruppa inn i to og to <i>Tips:</i> du som trener styrer hvem som skal være sammen, for å unngå at noen ikke har noen å være med og for at ikke de samme skal være sammen hele tiden.
BESKRIVELSE:	To og to utøvere jobber sammen. Den ene er politi og den andre er røver. Røveren skal starte 2-5 meter foran politiet. På signal (klapp/fløyte) fra treneren skal politiet klare å ta igjen røveren før et markert mål linje (to kjegler). Organiseres som fellesstart. <i>Tips:</i> Etter en stund varieres startposisjonen til utøverne (på rygg, knestående, liggende på mage osv.). Øk avstanden mellom politi og røver dersom det blir for enkelt å fange røveren. Øk også lengden frem til mållinjen. Varier ved å legge mål i nedoverbakke. Variant: Legges i ulent terreng.
HANDS OFF:	Gi tips til hvordan akselerere raskt. La utøveren teste ut forskjellige løsninger for å lære hva som øker farten.
TEKNIKK:	Løp

Snipp og snapp

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjeglere for å markere hvor langt snipp og snapp skal løpe i hver retning og distansen 20-50 meter
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, koordinasjon og konsentrasjonsevne
ORGANISERING:	Del gruppa inn i to og to. Alle parene stiller seg opp på en rekke. Parene står rygg mot rygg. Den ene er Snipp og den andre er Snapp. <i>Tips:</i> du som trener styrer hvem som skal være sammen, for å unngå at noen ikke har noen å være med og for at ikke de samme skal være sammen hele tiden.
BESKRIVELSE:	Når treneren roper «Snipp», løper Snipp så fort som han/hun klarer mot to kjeglere som står i en gitt avstand fra parene (20-50 m). Snapp skal prøve å fange Snipp før han/ hun når målstreken mellom kjeglene. Når treneren roper «Snapp», skal Snapp prøve å nå sin målstrek før Snipp tar ham/ henne igjen. Når treneren roper «Snute», skal alle stå i ro. Uten staver. Variere startposisjon (sittende, liggende, telemark-stilling osv.) <i>Tips:</i> det kan bli litt krevende for utøverne å klare å holde rett på hvilken vei de skal løpe, så en løsning kan være at man finner noen andre ord som er litt lettere å skille, f.eks. Oslo= stå stille, Bergen=til blå kjegle, Trondheim= til rød kjegle
HANDS OFF:	Gi tips til hvordan akselerere raskt. La utøveren teste ut forskjellige løsninger for å lære hva som øker farten.
TEKNIKK:	Løp, start/stopp



Terningpyramide

MÅL MED ØVELSEN:	Trene hurtighet
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Terninger, kjepler med tall fra 0 – 6
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet
ORGANISERING:	Del utøverne inn i lag på 4 – 6 utøvere per lag. Marker start med en kjele (f.eks 0). Sett deretter ut kjepler fra 1 – 6 med ca 5 – 10 m mellom hver kjele.
BESKRIVELSE:	På signal begynner den første i rekka å kaste terningen. Han/hun løper til den kjepla med tallet som terningen viste. <i>Tips:</i> Eldre utøvere kan ta med terningene etter de har kastet den som en stafettpinne. Varier terreng og lengde mellom kjeplene.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Løp



Taxi, buss, t-bane

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjeglør som marker der lagene skal stå, en ball
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, koordinasjon og konsentrasjonsevne
ORGANISERING:	Utøverne dele inn i lag med 4 – 6 utøvere per lag. Lagene stiller seg opp på rekke ved sin markeringskjegle. Kjeglene er i en gitt avstand til ballen i midten. Alle får hvert sitt nummer, nr 1 er alltid innerst og så teller man utover fra midten. Treneren er trafikkleder, han/hun står i midten og holder på ballen.
BESKRIVELSE:	Målet er å komme først inn til midten og berøre ballen. Trafikklederen roper nå ut et transportmiddel og et nummer. Da skal alle med det nummert løpe rundt de andre lagene i sirkelen og deretter tilbake til sitt eget lag. Når man kommer dit skal man komme seg inn til ballen, ved å bruke transportmiddelet som ble ropt opp slik: • Taxi: Man løper sikk-sakk mellom de andre på laget • Buss: Man hopper bukk over de andre på laget • T-bane: De andre på laget må stå oppreist og spre beina slik at man kan kripe under dem. Førstemann til å ta på ballen får ett poeng til laget sitt. Spill gjerne førstemann til en gitt poengsum
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra
TEKNIKK:	Løp

Katt og mus

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, konsentrasjon
ORGANISERING:	Utøverne stiller seg i en ring og holder hverandre i hendene. En katt og en mus velges.
BESKRIVELSE:	Leken starter på signal: Katten skal jage musa, elevene skal hjelpe musa ved å holde opp hendene slik at musa kan komme inn eller ut av ringen samtidig som de skal stenge for katten. Når katten har tatt musa, blir katten til mus og ny katt velges.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Løp, start/stopp

Pendelstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Barmark og ski
UTSTYR:	Kjeglere som marker start/veksling
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, konsentrasjon
ORGANISERING:	Del inn i lag med 5 - 7 løpere pr lag. Marker en bane på ca 30 – 70 m. Halvparten av laget stiller på den ene siden og halvparten på den andre siden. Utøveren som starter løper over på andre siden, veksler med lagkameraten der som løper tilbake – slik fortsetter det.
BESKRIVELSE:	Utøverne starter på et gitt signal og gjennomfører stafetten f.eks ved å: • Løp/gå på ski frem og tilbake en gitt tid evt en gitt gang • Gi en oppgave underveis; slalåm, 360 grader, baklengsport etc • Hver utøver gjennomfører alle tre etappene; 1. løp forlengs, 2. løp baklengs, 3. kryssing av bein foran/bak <i>Tips:</i> Ved bruk av ulikt terreng får utøveren ulike tekniske utfordringer.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Løp, start/stopp

Bil og garasje

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kinahatter som markerer hvor garasjen står, ball
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne
ORGANISERING:	Treneren fordeler utøvere i par på to og to, alle parene står i en stor sirkel, med ansiktet innover i ringen. Den ene står med beina spredd, den andre står på alle fire imellom beina, den som står med beina spredd er garasjen, den andre er bilen som står i garasjen. I midten av sirkelen legges en ball eller noe lignende.
BESKRIVELSE:	Treneren starter ved å si: klar, ferdig, kjør! Da skal alle bilene rygge ut av garasjen og løpe en runde rundt til de kommer til sin egen garasje, krabbe mellom beina til garasjen og prøve å ta tingen i midten. Bytt hvem som er bil og garasje annenhver gang <i>Variasjon:</i> Legg mange tennisballer eller lignende i midten. Alle ballene har ett nummer på seg. Når bilene kommer inn i midten skal de ta en ball, det nummeret som står på tennisballen er antall poeng paret får. Om bilene ikke ser nummeret vil det bli tilfeldig hvor mange poeng de får.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Løp, start/stopp



Spennst

Hva er spennst:

Spennst er kroppens evne til å hoppe høyt eller langt. Spennst har nær sammenheng med maksimal muskelstyrke og muskelens evne til å utvikle stor kraft over kort tid. Vi kaller dette eksplosiv styrke

Hoppetau

MÅL MED ØVELSEN:	Samarbeid, styrke og snert
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hoppetau
ALDER:	8 ->
TRENNINGSFORM:	Spennst, leggstyrke
ORGANISERING:	Del utøverne i to og to (evt tre og tre for yngre utøvere). Hvert par får et hoppetau
BESKRIVELSE:	Ulike varianter av par øvelser med hoppetau: • Det hoppes annen hver gang i 30 sekunder i 4 minutter (4 stk. på hver utøver) • Det hoppes 15 sekunder for yngre utøvere i 2 minutter • Telle antall hopp: lagene teller hvor mange hopp de klarer til sammen på 4 eller 2 minutter. Prøv en gang til og se om laget kan slå seg selv. • Telle antall hopp og se hvem av lagene som får flest. • HELIKOPTER: en av utøverne skal lage rotor med hoppetauet. Legg hoppetauet dobbelt, hold i enden på tauet og roter tauet over hodet mens du sitter på huk, tauet skal ned mot bakken på den siden partneren skal hoppe over. Gjennomfør med hopp $\frac{1}{2}$ -1 minutt og bytt om. 4 runder hver. • Hoppetauserie (et hoppetau hver, eller annenhver gang) ○ 4 hopp framover, 4 hopp på stedet, vend ○ 180 grader gjenta 3 ganger. <i>Tips:</i> Bruke håndvrusten til å få fart på hoppetauet
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra.
TEKNIKK:	Jobbe aktivt med leggen og å bruke vrusten aktivt i opphoppet

Bingo

MÅL MED ØVELSEN:	«Gøyfaktor», styrke, spenst og samarbeid
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Store terninger, bingoark + penner, kjepler
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet, hurtighet, spenst/styrke
ORGANISERING:	2-3 på hvert lag, et bingoark pr lag, (Øvelser til terningverdiene 1-6: for eksempel spenstøvelser, styrkeøvelser), en terning pr lag.
BESKRIVELSE:	Start med å løpe 40-60 meter - kast terning – gjennomfør øvelsen tilhørende terningverdien – løp tilbake - veksle - kryss av terningverdien på arket, dette gjentas helt til et av lagene har BINGO (Vannrett, loddrett og diagonalt). <i>Tips:</i> • Kan også holde på til et lag har fylt hele bingobrettet – da tar øvelsen litt lengre tid • Varier terrenget ved for eksempel å legge terningene og øvelsene på toppen av en trapp, en bakketopp o.l • Lag øvelser som passer aldersgruppen i utfordring og vanskelighet • Ha en voksen ved rutenettet og en voksen på start, for å hjelpe til med organiseringen, delta sammen med utøverne, ha et eget voksenlag når øvelsen er kjent for gruppa
HANDS OFF:	Fint å ha en trener der de kaster terning og gjør øvelser, og en voksen der start, veksling og avkryssing på bingoarkene gjøres. Gi tilbakemelding med navn, ros innsats, fokus og fremgang.
TEKNIKK:	Ha fokus på at øvelsene gjennomføres slik de skal, ikke raskest mulig hvis dette går ut over gjennomføringen.
ILLUSTRASJON:	Eksempler på bingoark:

6	2	3	1
2	5	3	6
3	1	4	5
4	6	5	4

Styrke BINGO

- 1: 10 armhevinger
- 2: 20 mage SAKSA kryss beina over/under hverandre
- 3: 15 hopp med telemarksnedslag
- 4: 10 PLANKE løfte kne opp mot brystet
- 5: 20 situps
- 6: 10 dreperen

6	2	3	1
2	5	3	6
3	1	4	5
4	6	5	4

SPENST bingo

- 1: 20 høye knehopp
- 2: 20 skøytehopp (legg to parallelle tau)
- 3: 20 hopp med hoppetau
- 4: 20 hink h-fot over to tau ca. 20 cm
- 5: 20 hink v-fot over to tau ca. 20 cm
- 6: 20 hopp over hekk (5 hekker=4 rep.)

Spent med hoppetau langs bakken

MÅL MED ØVELSEN:	Bygge opp leggstyrke og snert for å bedre fraspark og fraskyv
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hoppetau
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Spent
ORGANISERING:	Øvelsen gjennomføres i strøm, benytt to ca. 15-20 meter lange tau, disse legges parallelt med ca. 20-30 cm avstand.
BESKRIVELSE:	1. Hopp med samlede bein 2. Hopp baklengs med samlede bein 3. Hink på høyre fot 4. Hink på venstre fot 5. Hink på høyrefot baklengs 6. Hink på venstre fot baklengs 7. Stå på siden av tauet: hopp frem og tilbake 8. Hopp med rotasjon, 180 grader venstre og samme vei tilbake, 180 grader til høyre og samme vei tilbake 9. Hopp med et bein på hver side av tauet, neste hopp er med samlet bein på innsiden av tauet 10. Samme som over baklengs 11. Bamsehopp: gå på armene hopp med samlet ben fra høyre til venstre frem langs tauet. 12. Bamsehopp: samme som over baklengs <i>Tips:</i> Ved mange utøvere, legg flere modeller med tau og jobb gruppevis. Når øvelsene sitter, kan frekvensen økes for å få høyere takt på hoppingen
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra.
TEKNIKK:	Jobbe aktivt med leggen og å bruke vristen aktivt i opphoppet, hoppe lett på forfot



Spenstserie

MÅL MED ØVELSEN:	Spenst og styrke
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Spenst
ORGANISERING:	Alle øvelsene gjennomføres to ganger og er en serie, til å begynne med plukkes det ut noen av de enkleste øvelsene deretter legges en ny øvelse annen hver gang serien gjennomføres. Ha gode pauser, NB! 15 minutter er full dose. Kan gjennomføres ved at alle utøverne står i en sirkel (marker hvor de skal stå med en kinahatt). I hver pause går de sakte rundt sirkelen tilbake til plassen sin slik at gode pauser ivaretas.
BESKRIVELSE:	1. LETTE SPENSTHOPP: lette hopp med samlede ben, landing langt fremme på foten (2-4 serier 20-30 sekunder) 2. HØYE HOPP: lårene trekkes mot brystet, ingen stans mellom hoppene, landing langt fremme på foten (10-15 hopp) 3. HØYE STRAKE HOPP: Strake bein, leggen gjør det meste av arbeidet, kjapp avvikling (10-20 hopp) 4. HØYE KNELOFT: på stedet, god armbruk, rask takt (10-20 hopp) 5. HØYE HOPP 2: på stedet, opptrekk av beina bak, hælene slår mot setet, hoftene godt fremme (10-15 hopp) 6. SIDESPLITT: hopp ut- hopp sammen- hopp ut osv, lett kjapp takt, (15-30 hopp) 7. HOPP FRAM OG TILBAKE: hopp med samlede bein, hopp fram og tilbake, korte og lange utslag fram og tilbake, god koordinasjonstrening (10-20 hopp) 8. SPLITTHOPP: hopp splitt fram og tilbake, lette hopp, (15-30 hopp) 9. TELEMARKSHOPP: hopp med telemarksnedslag for hvert hopp, lette hopp, kan også gjennomføres med et mellomhopp med samlet bein (7-15 hopp) 10. KENGURUHOPP: samlede bein, stille lengde uten stopp (10-15 hopp) måle hvor langt kommer du, kan du slå deg selv? <i>Tips:</i> Ha gode pauser, NB! 15 minutter er full dose.
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra.
TEKNIKK:	Se beskrivelse over, lette hopp, rask avvikling, frempå foten, stabil overkropp

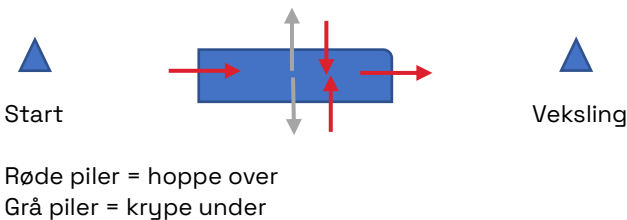
Hekkespenst

MÅL MED ØVELSEN:	Spent, styrke hoftebøyer, mobilitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hekker i ulike høyder
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Spent, styrke
ORGANISERING:	Sett ut 3-6 hekker etter hverandre med ca. 70-100cm avstand, lik avstand mellom hekkene for å få rytme. Kroppshøyde avgjør hekkenes avstand. Bruk gjerne flere rekker med hekker i ulik høyde. Koordinasjonsstiger kan også brukes som hjelpemiddel istedenfor hekk
BESKRIVELSE:	• Hoppe med samlede bein over alle hekkene sammenhengende • Hoppe sidelengs venstre side og høyre side • Så på siden av hekkerekken, gå saksegang med strake bein over hekkene (mobilitets-drill) <i>Tips:</i> Å ta tiden - når øvelsen sitter kan det å ta tiden gi økt kvalitet, hvor raskt klarer du å hoppe alle 3-6 hekkene.
HANDS OFF:	Nok tid til øving og tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Løp, koordinasjon, lette hopp, rask avvikling, frempå foten

Trappespenst

MÅL MED ØVELSEN:	Spent, styrke hoftebøyer, mobilitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Trapp
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Spent, styrke
ORGANISERING:	Still opp gruppa på rekke foran en trapp. Alle gjennomfører de ulike øvelsene to – fire ganger
BESKRIVELSE:	Øvelser: • 1 gang hurtig 1 steg per trapp - løping • 1 gang hurtig 2 steg (annethvert trinn) – løping • 2 ganger samla bein på hvert trinn • 2 ganger 2 steg (annethvert trinn) samla bein • 1 gang 1 steg høyre ben (hinking) • 1 gang 1 steg venstre benet (hinking) • 1 gang 2 steg (annethvert trinn) høyre ben (hinking) • 1 gang 2 steg (annethvert trinn) venstre beinet (hinking) • 1 gang hurtig 1 steg per trapp - løping • 1 gang hurtig 2 steg (annethvert trinn) – løping <i>Tips:</i> Tilpass antall trinn og øvelser etter alder, klarer man ikke neste øvelse gjør man den foran en gang til
HANDS OFF:	Nok tid til øving og tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Lette hopp, rask avvikling, frempå foten

Spenstfirkanten

MÅL MED ØVELSEN:	Spent, koordinasjon
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hekker (8 stk til to firkanter)
ALDER:	6 ->
TRENNINGSFORM:	Spent, styrke, koordinasjon
ORGANISERING:	Lag to firkanter som vist på illustrasjonen (en til hvert lag). Del inn utøverne i to lag. Om det er mange utøvere lages det flere firkanter og flere lag Organiseres som pendelstafett (se beskrivelse s.26)
BESKRIVELSE:	Øvelsen starter på signal: - Førstemann løper frem til firkanten, hopper inn i firkanten – kryper ut på høyre side / hopper inn igjen over den du krøp under – gjør det samme på venstre side før han/hun hopper ut og løper for å veksle - NB! Lag to eller tre firkanter – dvs en per lag <i>Variasjon:</i> Kan organiseres både som stafett og som dueller <i>Tips:</i> Tilpass hekkene slik at alle opplever mestring
HANDS OFF:	Tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Løp, koordinasjon
ILLUSTRASJON:	 Start Veksling Røde piler = hoppe over Grå piler = krype under



Rastebordspenst

MÅL MED ØVELSEN:	Spenst, styrke hoftebøyer, mobilitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Rastebord (av tre som står stødig) evt noe tilsvarende
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Spenst, styrke
ORGANISERING:	Still opp gruppa på rekke foran et campingbord. Alle gjennomfører de ulike øvelsene to – fire ganger
BESKRIVELSE:	Øvelser: • Løpe over • Hoppe med samlede bein • Sideveis med samlede bein • Hinke på høyre • Hinke på venstre • Sideveis hinking høyre • Sideveis hinking venstre • Løpe over <i>Tips:</i> Tilpass øvelser etter alder, klarer man ikke neste øvelse gjør man den foran en gang til
HANDS OFF:	Nok tid til øving og tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Lette hopp, rask avvikling, frempå foten

Hopp – oppover/bortover/hekkedrill/balanse

MÅL MED ØVELSEN:	Spent
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hekker
ALDER:	8 ->
TRENNINGSFORM:	Spent, balanse, stabilitet
ORGANISERING:	Legg øvelsen på flatt terreng eller i motbakke
BESKRIVELSE:	Hopp oppover: hopp over hekker med 4-5 fots avstand mellom hekkene. - Hekk m/samlede bein - Hink på ett bein (litt lavere hekker) Hekkedrill: Hekkedrill - YouTube Hopp bortover: Start med et hopp frem som stille lengde + hink + steg + hopp og lande med samla bein. 4-6 repetisjoner Balanse/stabilisering: - Nese/kne/tå på ett bein. - Øvelsen bør gjennomføres i rolige kontinuerlige bevegelser - Mer utfordring: Nese/kne/tå på ett bein med lukkede øyne <i>Tips:</i> Nok tid til øving, ha denne øvelsen ofte med i øktplanen. Inspirer til maks innsats.
HANDS OFF:	Skryt av innsats og gode forsøk. Nok tid til øving. Unngå feilretting. Gi enkle oppgaver for å strekke seg mot bedre utførelse. F.eks hold overkroppen rett frem, la armbevegelsen hjelpe deg med å skape kraft i satsen, tå og fot må peke rett frem osv.
TEKNIKK:	Legg vekt på avspent rytme i bevegelsene, og eksplosivitet i tilslaget første fase

Stille lengde

MÅL MED ØVELSEN:	Spent, hvordan skape kraft fremover
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Målbånd
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Spent, eksplosivitet
ORGANISERING:	Still utøverne opp på en rekke, individuell utførelse
BESKRIVELSE:	• Se illustrasjon • Ha ca. 1-1 1/2 minutt pause før nytt forsøk, 6-8 repetisjoner • For å få lang nok pause kan det legges inn en balanse aktivitet utøverne utfører før neste runde starter, pausen bør være 1-1 1/2 min • Legg et målebånd på bakken og mål lengden på hoppene <i>Variasjon:</i> • Baklengs stille lengde/ også kaldt egghepp 6-8 hopp etter hverandre • Bruk terreng: Hopp opp en skråning, hopp opp en trapp <i>Tips:</i> Sammenlign utøveren med seg selv, registrer bestenotering og ta fram hvert år, se om de slår seg selv.
HANDS OFF:	Benytt øvingsbilde, herm etter meg (den som mestrer utførelsen best i gruppa)
TEKNIKK:	Sats (rytme, samspill med armer og bena), timing, skape kraft for fremdrift i bevegelsene.
ILLUSTRASJON:	

Spretten skigang med staver

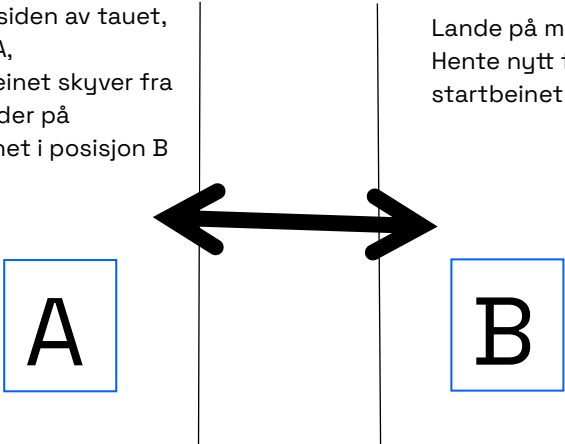
MÅL MED ØVELSEN:	Spenst der stavbruk gir spesifikk aktivitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Skistaver (best med rulleskipigg), disse stavene bør være 10 cm kortere enn klassisk stavlengde for utøveren.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Spenst
ORGANISERING:	Legg øvelsen i en motbakke evt motbakke m/bakketopp Lag en startstrek + 10 sekunders sprettedistanse + målstrek. Individuell utførelse
BESKRIVELSE:	1. Variant 1 • Sprette skigang uten staver, maks innsats i 10 sekunder, gå rolig ned ca. 1-1 1/2 minutt pause før nytt spenstdrag starter, 4-6 repetisjoner • Sprette skigang med staver, maks innsats i 10 sekunder, gå rolig ned ca. 1-1 1/2 minutt pause før nytt spenstdrag starter, 4-6 repetisjoner • For å få lang nok pause kan det legges inn en balanse aktivitet utøverne bør gjøre i bunnene før neste runde starter, pausen bør være 1-1 1/2 min 2. Variant 2: • Gi utøveren i oppgave å sprette 10-16 hopp oppover bakken (5-8 sprett på hvert bein), merk av hvor langt opp i bakken hver av dem kommer gå deretter ROLIG ned til startstreken • Be utøveren prøve å "slå" seg selv • Gjør øvelsen 4-6 ganger 3. Variant 3: • Legg et målebånd oppover bakken og mål hvor mange meter de spretter <i>Tips:</i> Start med øvelsen uten staver først. Nok tid til øving, ha denne øvelsen ofte i øktplanen. Inspirer til maks innsats i 10 sekunder.
HANDS OFF:	Skryt av innsats og gode forsøk. Nok tid til øving.
TEKNIKK:	Simulering av diagonalgang, rytme, Fokus: se opp og frem, legg vekt på avspenst rytme i bevegelsene



Skøytehopp 1

MÅL MED ØVELSEN:	Spenst
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjegler
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Spenst, styrke
ORGANISERING:	Legg øvelsen i en motbakke evt motbakke m/bakketopp Lag en startstrek + 10 sekunders sprettedistanse + målstrek. Individuell utførelse
BESKRIVELSE:	Stå sideveis i slak motbakke, overkropp og hode skal ligge i ro rett frem. Øvelsen går ut på å skape kraft sideveis oppover bakken ved et fraskyv med ytre bein som settes opp i bakken (NB, krysser foran) og det skyves kraftig i fra. 10-12 repetisjoner. Motsatt bein: snu rundt og stå med overkroppen motsatt vei, skyv med ytre bein som beskrevet over. Annen hver gang høyre og venstre bein. 4-6 repetisjoner pausen bør være 1-1 1/2 min <i>Tips:</i> Nok tid til øving, ha denne øvelsen ofte i øktplanen. Inspirer til maks innsats i 10 sekunder eller 10 skyv på hver side.
HANDS OFF:	Skryt av innsats og gode forsøk. Nok tid til øving. Unngå feilretting. Gi enkle oppgaver for å strekke seg mot bedre utførelse. F.eks hold overkroppen rett frem, la armbevegelsen hjelpe deg med å skape kraft i skyvet osv.
TEKNIKK:	Legg vekt på avspent rytme i bevegelsene, og eksplosivitet i tilslaget/skyvets første fase

Skøytehopp 2

MÅL MED ØVELSEN:	Spent
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	To lengre tau (knyt sammen 3-4 hoppetau*2)
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Spent, styrke
ORGANISERING:	Legg øvelsen i en motbakke evt motbakke m/bakketopp Lag en startstrek + 10 sekunders sprettedistanse + målstrek. Individuell utførelse
BESKRIVELSE:	• Enkeltvis: Stå på samme sted og hopp frem og tilbake over tauene ved sideveis skyv, overkropp stabil/i ro, aktiv pendel med armene for å skape trøkk i skyvet. pausen bør være 1-1 1/2 min • Enkeltvis med framdrift: samme som over, men med fremdrift langs tauet. • Del inn i lag. Hvert lag har sine tau å hoppe over. Laget skal totalt hoppe 250 ganger fra side til side over tauene. Dere bestemmer selv hvor mange hver enkelt skal hoppe, men alle skal hoppe mellom 20 og 50 ganger hver. Finn en god rytme. Hold blikket rett frem. 4-6 repetisjoner <i>Tips:</i> Nok tid til øving, ha denne øvelsen ofte i øktplanen. Inspirer til maks innsats.
HANDS OFF:	Skryt av innsats og gode forsøk. Nok tid til øving. Unngå feilretting. Gi enkle oppgaver for å strekke seg mot bedre utførelse. F.eks hold overkroppen rett frem, la armbevegelsen hjelpe deg med å skape kraft i skyvet osv.
TEKNIKK:	Legg vekt på avspent rytme i bevegelsene, og eksplosivitet i tilslaget/skyvets første fase
ILLUSTRASJON:	Stå på utsiden av tauet, posisjon A, venstrebeinet skyver fra og du lander på høyrebeinet i posisjon B Lande på motsatt fot (posisjon B) Hente nytt fraskyv og lande på startbeinet (posisjon A) 

Styrke

Hva er styrke:

Trenes for å øke muskelens evne til å utvikle kraft (ved å få flere signaler fram til musklene, ved å få større muskelceller).

Prinsipper:

- Styrketrening som en del av aktiviteter
- Noe styrketrening som øvelser
- Bare med egen kropp som belastning
- Allsidig, for hele kroppen
- Viktige områder mage og rygg (pga. vekst)

Par øvelser

MÅL MED ØVELSEN:	Generell styrke, samarbeid
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Styrke
ORGANISERING:	Del inn utøverne i par på to og to. Plukk ut noen enkle øvelser fra linken under, vis øvelsene. Etter hvert som utøverne mestrer øvelsene, kan man gjøre de litt vanskeligere.
BESKRIVELSE:	Se gode øvelser på denne linken fra olympiatoppen: Olympiatoppen Video - BRIK
HANDS OFF:	Nok tid til øving og tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Utøverens basisstyrke påvirker teknikken

10 ulike styrkeøvelser

MÅL MED ØVELSEN:	Generell styrke
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Styrke
ORGANISERING:	Vis øvelsene
BESKRIVELSE:	Klapp og push-ups: Benytt en benk eller en trapp. Det skal tas 10 push-ups med klapp med bena eller hendene på benken Hoppe bukk og gå trillebår: - Hopp bukk og kryp gjennom bena til partneren. Gjenta 5 ganger hver. - Gå trillebår en kort distanse hver. Pyramide (2-4 stk.): Lag en pyramide der 4 ulike kroppsdelar er i bakken. Hold stillingen i 5 -15sek. Kroppsspennings sirkel (6-8 stk.): 6/8 stk. står i en sirkel og har håndfatning. Annenhver person lener seg inn i sirkelen og annenhver person lener seg inn i sirkelen og annenhver lener seg ut av sirkelen med helt spent (fiksert) kropp. Hold stillingen i 12 sek. Bytt plasser. Vifte (5stk): 5 utøvere står tett sammen - SIDEVEIS -med skulderfatning. Hold kontroll på kroppen og gli så sakte ut over, til armene til de på endene når/rekker underlaget med fri hånd. NB! strekk helt ut i albueddet. Bytt plasser til alle har prøvd alle. Båten: Vi setter oss ned og plasserer beina opp i luften med kneet i ca. 90 grader. Hold rundt kneet med armene. Rett deg opp i ryggen og press brystet ut. Når du føler deg klar og har balansen, slipper du armene ut til side og danner en ring med armene og roterer overkroppen over til motsatt side. Første serie: 10 rotasjoner / Andre serie: 12 rotasjoner / Tredje serie: 15 rotasjoner. Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder Knebøy med kneløft og armer: Stå med hoftebreddes avstand med beina og med armene hengende rett ned til siden. Tenk at du skal sette deg ned på en stol. Før setet bakover, som om du setter deg ned, og ha med armene framover. Prøv å hold en rett linje mellom hofta og kne til ca. 90 grader i knærne. Hold ryggen rett og rett blikket fram. Kom opp igjen i stående posisjon med venstre ben i 90 grader, mens armene følger med. Hold ett sekund og gå ned i knebøy posisjon igjen. Gjør det på annethvert ben, ti stykker til sammen. Repetisjoner: 10 kneløft på hvert ben. Serier: 3 Pauser mellom seriene: 10- 20 sekunder. Balanse «fly»: Stå på ett ben og len overkroppen framover med strake armer over hodet. Før samtidig benet du ikke står på bakover inntil kroppen er i en rett linje. Bøy i hoften og stopp bevegelsen med ca. 90 graders vinkel i hofteleddet. Kom deretter tilbake til utgangsstilling. Repetisjoner: 12 på hvert ben Serier: 4 Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder. Knebøy med utstrakt fot: Vi forsetter med knebøy, men denne gangen strekker du ut en fot når du er i stående Posisjon. Hoftene holdes i ro. Armene setter du på hoftene. Gjenta det samme med motsatt ben. Repetisjoner: 10 Serier: 3 Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder. Knebøy med kneløft: Stå med hoftebreddes avstand med beina og med armene hengende rett ned til siden. Tenk at du skal sette deg ned på en stol. Før setet bakover, som om du setter deg ned. Prøv å hold en rett linje mellom hofta og kne til ca. 90 grader i knærne. Hold ryggen rett og rett blikket fram. Kom opp igjen i stående posisjon med venstre ben i 90 grader- armene følger med. Hold ett sekund og gå ned i knebøy posisjon igjen. Gjør det på annethvert ben, ti stykker til sammen. Repetisjoner: 10 på hvert ben. Serier: 3. Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.
HANDS OFF:	Nok tid til øving og tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Utøverens basisstyrke påvirker teknikken

Krabbe under/hoppe over

MÅL MED ØVELSEN:	Samarbeid, styrke og smidighet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Styrke, smidighet og koordinasjon
ORGANISERING:	Del inn utøverne i par på to og to
BESKRIVELSE:	• En står i høy push up stilling, makker hopper over og krabber under. Dette gjentas et gitt antall repetisjoner (20 stk) eller et gitt tidsintervall (30/60sek). Rollene byttes, 2-4 serier. • Variant 2 er en sitter på huk, makker hopper over og krabber tilbake gjennom bein i "stiv heks" posisjon. Dette gjentas et gitt antall repetisjoner (20 stk) eller et gitt tidsintervall (30/60sek). Rollene byttes, 2-4 serier. <i>Tips:</i> Her bør utøverne aktivt tilpasse seg hverandre. Og ikke nødvendigvis stå i høy push up stilling hele tiden, men heller gå over til det når utøveren skal krype under.
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra.
TEKNIKK:	Stive av kroppen med magen når partneren skal hoppe over

Balanse, stabilitet, styrke

MÅL MED ØVELSEN:	Samarbeid, stabiliserende styrke/balanse
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Styrke, balanse og koordinasjon
ORGANISERING:	Del inn utøverne i par på to og to
BESKRIVELSE:	• Sitte på gulvet/bakken med beina og armene opp i fra bakken. Forsøk å få motstanderen ut av balanse. • Stå ved siden av hverandre hold sammen i en arm. Forsøk å få den andre ut av balanse <i>Tips:</i> Begynn med å sitte på gulvet med armer og bein opp og ikke nødvendigvis dytte hverandre. Parene bør ha tilnærmet lik fysisk størrelse.
HANDS OFF:	Gi tilbakemelding på det de gjør bra, repeter øvelsen/tid til å øve
TEKNIKK:	Utøverens basisstyrke påvirker teknikken

Hest og rytter styrkesprint

MÅL MED ØVELSEN:	Styrke hoftebøyer, mobilitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hoppetau, hofte-seler, markører
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Spent, styrke og samarbeid
ORGANISERING:	Distanse som skal løpes er 40-60 meter, markører ved start og mål. Del inn i to og to – viktig at to jevnstore utøvere jobber sammen 4 repetisjoner hver, før bytte av sele mellom utøverne.
BESKRIVELSE:	Tauet skal ligge på hoftekammen, partneren holder igjen i tau endene bak partneren, To jevnstore utøvere jobber sammen. Øvelsen er et samarbeid der målet er å gi partneren passe motstand, ikke for hard eller for lett. Når partneren kan ta i alt han/hun kan og finner en fin rytme er motstanden riktig. Her er det ikke om å gjøre å løse øvelsen raskest mulig. Gjennomfør 4 repetisjoner, før bytte av sele mellom utøverne. (2-3 serier) <i>Tips:</i> Pass på at de samarbeider og forstår hva riktig motstand for partneren er. Sterke utøvere kan få treneren som rytter, dersom ingen andre klarer å holde igjen.
HANDS OFF:	Nok tid til øving og tilbakemelding på innsats
TEKNIKK:	Aktiv armpendel, fotisett på forfot, kroppsfall



Utholdenhet

Hva er utholdenhet

Utvikle evnen til å tåle mer arbeid før en blir sliten eller jobbe med høy intensitet over lengre tid. Lite fokus på langkjøring for de yngste på fellestreningene, men å ha mest fokus på lystbetont intensiv trening med bruk av utfordrende aktiviteter, øvelser og leker.

Eksempler på utholdenhetstrening:

- Oppvarmingsaktiviteter
- Stafetter med f.eks. skiskyting
- Aktivitetsløyper
- Løperunde/testløype
- Øvelser opp og ned en bakke etc.
- Noen fellesturer (gå/løp sammenhengende til et mål)
- Avslutningsaktiviteter

Intervallbetont utholdenhetstrening er hardt - derfor må den gjøres spennende:

- Variasjon (terreng, oppgaver, bevegelsesform mm), overraskende løsninger (terning, Postkasse løp, stafett, blekksprutløype/ runder med ulik lengde,
- Oppgaveløsning i terrenget (3-4 oppgaver i en runde)
- Korte drag (15sek – 2 min)
- Barn kan trene på høyeste ”gir” uten å bli stive når det er GØY, de tenker ikke på at et er hardt.

OBS, les dette nøye:

Lengde på drag:	15 sek - 2 min, for de eldste(13år) opp til 3 min
Langtur:	30 min - 2 timer avhengig av alder og erfaring
Løpeløype/testløp:	2-12 min

Toget

MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med kontinuitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	3-5 hoppetau, vendingsbøyer (en til hvert lag)
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Ett hoppetau pr lag, startlinje og vendingsbøyer, 30-50 meter frem til vendingsbøye, lengden tilpasses alder eller treningsform
BESKRIVELSE:	Del inn i lag 3-5 utøvere pr lag. Et hoppetau til hvert lag. Tauet brukes for å koble vogner til lokomotivet ved at utøveren holder i tauet når det er sin tur til å bli med toget. Førstemann er lokomotiv. Start alle lagene samtidig og alle lokomotivene løper rundt vendingsbøyen og tilbake, en vogn kobler seg på (holder fast i hoppetauet) for hver runding. Når alle vogner er koblet på og hele toget har løpt rundt vendingsbøyen sammen skal første vogn koble fra (lokomotivet), resten av toget fortsetter å løpe, på neste passering kobles en ny vogn av og slik løpes det til det er en vogn igjen, når han/hun har løp alene rundt vendingsbøyen og tilbake er laget ferdig. <i>Tips:</i> La aktiviteten gå kontinuerlig i f.eks.10 minutter og stopp, da blir fokus på å gjøre aktiviteten best mulig ikke på å vinne. Eller la laget løpe et fastsatt antall, 3-4 fulle runder, da bygges det inn mer utholdenhet for deltakerne.
HANDS OFF:	Gi positive tilbakemeldinger med fornavn, vær konkret når du gir tilbakemelding.
TEKNIKK:	Løp, «gøyfaktor»

Kortstokkstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjeger, kortstokk
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del inn i fire lag (2-4 per lag). Hvert lag får ett ess fra en kortstokk. Resten av kortene legges med baksiden opp i en gitt avstand ut ifra hvilken type intervall som er ønskelig (kan godt ligge på toppen av en bakke om det er bakkeintervall som er målet).
BESKRIVELSE:	Ved startsignal løper en deltaker fra laget løper bort til der kortene ligger, han/hun snur ett kort. Om det er det samme som esset laget har fått utdelt tar han det med tilbake til laget, om ikke snur han det og løper for å veksle uten kort. <i>Variasjon:</i> For de aller yngste – istedenfor å dele inn etter sort kan det deles inn etter farge. Noen lag skal bare finne røde kort og noen skal finne svarte. <i>Tips:</i> Om det er mange utøvere, lag to eller flere løyper.
HANDS OFF:	Ha en trener ved kortene, som kan hjelpe.
TEKNIKK:	Løp

Terningstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med kontinuitet, gøyfaktor
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Terninger, kjepler for å markere start, tennisballer o.l
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del inn i lag på 2 – 3 utøvere per lag. Plasser terningene i en gitt avstand fra starten til lagene.
BESKRIVELSE:	Variant 1: Utøverne løper til stedet der terningene ligger, og slår terningen. Får de én eller seks, kan de ta med en tennisball tilbake til laget. Får de to, tre, fire eller fem løper de bare tilbake og veksler. Det laget som har flest tennisballer når stafetten er slutt, vinner. Variant 2: Utøverne løper frem til der terningene ligger. Her er det oppgaver for de ulike tallene som skal gjøres på vei tilbake til veksling (evt før de løper tilbake). For eksempel: 1. Froskehopp tilbake 2. Løp baklengs 3. Hink på høyre bein 4. Hink på venstre bein 5. Hopp med samlede bein 6. Ta med ball og løp vanlig Variant 3: Utøverne løper frem til der terningene ligger, de får nå strafferunder på bakgrunn av hvilket tall de får. 1 = 1 runde, 2 = 2 runder etc. 6 = ball og ingen runder. <i>Variasjon:</i> Varier terrenget for å gi ulike tekniske utfordringer. f. eks legg terningene nede på en liten flate. Start og veksle på toppen av en bakke, løp/kjør ned bakken, kast terning og så gå strafferunde, før man løper/går opp igjen og veksler. <i>Tips:</i> Hjelp for å huske hva som skal gjøres på de ulike verdiene på terningen.
HANDS OFF:	Ha en trener som står ved terningene og hjelper utøverne med å huske hva de skal gjøre.
TEKNIKK:	Løp i ulikt terreng

Nøttesamler

MÅL MED ØVELSEN:	Lagarbeid gir godt sosialt samspillet i gruppa, utholdenhet
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Tennisballer, erteposer, kinahatter, kjepler og annet utstyr man har som kan passe
ALDER:	6 ->
TRENNINGSFORM:	Utholdenhet, allsidighet, for ungdom er dette en oppvarmingsøvelse
ORGANISERING:	Lag et kvadratisk område med 4 hjørnemarkører, del inn i 4 lag, lagene har base i hvert sitt hjørne. Legg en haug med ting (tennisballer, kjepler, klesklyper, erteposer osv.) i en stor haug i midten, Ved få utøvere, del inn i to lag. Legg alt utstyret i midten, langs en linje. Løper inn mot midten fra hver sin kant
BESKRIVELSE:	På startsignal skal alle bevege seg inn til tingene i sentrum for å hente en ting av gangen (pass på at det bare er en ting som hentes av hver utøver) som de tar med tilbake til hjørnet sitt. Alle jobber for å hente ting kontinuerlig, dette gir fin utholdenhet. Når alle tingene er hentet fra haugen i midten, begynner lagene å stjele fra hverandre (en ting for hver tur). Stopp aktiviteten når du ser at de begynner å bli ukonsentrerte eller etter en viss tid. Lagene teller opp antall ting de har erobret. Neste runde gjøres øvelsen i revers, det vil si at alle lagene må legge en og en ting tilbake til sentrum, hvem blir først ferdig NÅ? <i>Variasjon:</i> Stafett: Denne øvelsen kan fint organiseres som stafett, en fra hvert lag løper inn og henter ting, returnerer til basen og veksler. Da blir det mer pause mellom deltakerne. Er fint hvis gruppa er liten, 2-3 pr lag, hvis lagene blir for store blir det for lite aktivitet. <i>Tips:</i> Her kan det være fint å hjelpe til med å huske at de bare skal hente en ting av gangen. Avstanden fra sentrum og ut til kjepler der lagene har kan økes når utøverne utvikler mer utholdenhet. Varier terrenget du bruker til øvelsen, eldre utøvere kan denne legges i en myr, på en bakketopp, vær kreativ.
HANDS OFF:	Se etter at alle følger reglene
TEKNIKK:	Start-stop, unnamanøvrer, balanse (ski)



Skiskytterstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet og styrkelagfølelsen
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler, tennisballer, brusflasker med tau, bøtte eller rokkeringer, kinahatter
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del gruppa inn i lag med 2-3 deltakere. Start og veksling markeres med kjegler. Lag en runde frem til standplass. På standplass settes det opp skyting på blink: dette kan være tennisball som skal treffe en bøtte. En 1/2l flaske som skal kastes inn i en rokkering, flasken har ett tau som utøveren trekker i for å få flasken tilbake. Strafferunde merkes opp med kinahatter, størrelsen justeres etter alder, eldre barn får større runde. Det bør være en voksen på standplass for å hjelpe til for de yngste.
BESKRIVELSE:	Hvert barn løper runden frem til standplass. Her skal de treffe blinken en gang og får tre forsøk. Lykkes de ikke med å treffe får de en strafferunde. Når utøveren er ferdig på standplass går de tilbake til start og veksler med nestemann på sitt lag. <i>Tips:</i> Ha en trener ved start/veksling og på standplass.
HANDS OFF:	La terrenget undervise. Legg løypa innom ulike terrengformasjoner for at utøverne må velge forskjellige tekniske løsninger. Legg løypa ut i skogen, over en bakketopp, gjennom en slalåmmodell.
TEKNIKK:	Situasjonstyrt læring



Postkasseintervall

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet med høy «gøyfaktor»
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	10stk pappkopper (postkasser) med 10 poster med stikk for feste til tre/gjerde/ribbevegg osv, ferdig klippet remser med 10 lapper /brevene som skal postes.
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet (naturlig intervall, distanse)
ORGANISERING:	10 Postkasseark med pappkopp under settes ut vilkårlig i et definert område. Området kan være deler av stadion, deler av lysløypa, ut i skogen, i en skråning inne i gymsalen o.l. Avstandene til postkassene bestemmes ut fra gruppas alder og hvilken treningsform som er definert.
BESKRIVELSE:	Versjon 1 Individuelt: Alle utøverne får hver sin remse med poster, lag en startsrinkel som alle står inne i dette er postkontoret. Alle river av den ytterste firkanten/brevet som skal postes, leser hva som står eller ser på illustrasjonen. Dette navnet eller illustrasjonen er beskrivelsen av postkassa de skal ut i terrenget/angitt område, for å finne. Ingen vet i starten hvor de ulike postene er. Utøveren skal prøve å huske hvor de ulike postkassene ligger. Når de finner riktig postkasse, skal de legge brevet i pappkruset under, dette er postkassa. (Pappkruset gjør det enklere å rydde opp igjen når aktiviteten er over, søppel er viktig å ta med). Utøveren må tilbake til postkontoret for å rive av neste brev på postremsa si. NB, kun inne på postkontoret det er lov å rive av neste brev. Løper ut igjen for å poste brevet i riktig postkassekopp. Dette gjentas helt til remsa er postet ferdig. Aktiviteten pågår helt til alle har postet 10 brev, det vil derfor være mange som får en ny remse å poste. Derfor vil alle poste minst 10 brev og noen poste flere. På denne måten er alle i aktivitet samtidig og like lenge. Versjon 2: Stafett: Gjennomføres som beskrevet over. Del inn i lag med 2-3 utøvere. Det er kun når det skal veksles at ett nytt brev kan rives av remsa til laget. Bruk 10 eller 20 brev pr lag (en eller to remser). Denne organiseringen vil gi utøverne intervall trening. Det laget som er først ferdig vinner. Det kan også her være slik at aktiviteten er ferdig når alle lag har klart 20 poster. Da blir det noen lag som må få en remse til og vil levere flere poster. Da blir varigheten på intervallene like lang for alle og det fokuseres på at det er aktiviteten og innsatsen som teller og ikke hvem som vinner. <i>Tips:</i> Bruk bilder istedenfor tekst på postkassene til de yngste.
HANDS OFF:	Benytt terreng og underlag som underviser.
TEKNIKK:	Løp

Slalåm og åttetalsløype

MÅL MED ØVELSEN:	Stor utfordring på teknikk, sideveis og sving
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Staur, kjepler og kinahatter
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Sett opp to parallelle slalåmløyper (6-10 porter), 25-40 meter bortenfor lages et stort åttetall med kjepler/ kinahatter. Marker start / veksling, vending og mål.
BESKRIVELSE:	Stafett: Del inn i lag med 2-3 deltakere. Deltakerne gjennomfører en runde i slalåmløypa + åttetallet før de går til veksling. Individuell jobbing: Del inn i to grupper. De to gruppene veksler på å jobbe og ta pause i 1 minutt. <i>Tips:</i> Tydelig startposisjon, tydelig modell ved at sirklene er laget med mange kinahatter i rød/blå farge. Og gå gjennom runden på forhånd slik at de får sett hvor de skal gå, benytt følg meg prinsippet i istedenfor å forklare med ord.
HANDS OFF:	Legg til rette for variasjon, slalåm i motbakke/nedoverbakke/flatt, snu runden med å løpe åttetall først deretter slalåm og inn til veksling.
TEKNIKK:	Løp

Enkel hinderløype 1

MÅL MED ØVELSEN:	Basis, variasjon, koordinasjon, hopp-, hinketeknikk.
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hekker til å kunne gå over og under (eller lignende), kjepler, tennisballer, liten ball, rokkering/ bøtte/ eller lignende til å kaste ball i.
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Basis, koordinasjon og utholdenhet
ORGANISERING:	Sett opp en hinderløype basert på det utstyret du har og evt det du finner i naturen. Organiser enten som individuell jobbing, dueller eller stafett.
BESKRIVELSE:	Forslag på øvelser: • Løpe baklengs • Hinke på høyre fot, • Hoppe med samlede bein • Hinke på venstre fot • Krype over/ under hinder (4-6 stk hekker) • Flytte tennisball fra bøtte og legge på angitt sted (3 stk., en av gangen) • Løpe en slalåmløype (8 store kjepler, stikker o.l) • Løpe fra A-B • Rulle tømmerstokk (gressplen) fra A-B <i>Tips:</i> Varier terrenget. Varier også hvilke øvelser man gjør av gangen.
HANDS OFF:	Utforskende læring, forklar løypa med «FØLG MEG» metoden.
TEKNIKK:	Løp

Blekksprutintervall

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet.
MILJØ:	Barmark, ski.
UTSTYR:	Kjegler
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet.
ORGANISERING:	Ta utgangspunkt i et løypekryss. Sett ut 3-6 kjegler med ulik lengde fra start alt etter hvor mange «veier» en har til rådighet. La terreng og løypeforhold bestemme variasjonsmuligheter.
BESKRIVELSE:	Ulike måter å gjennomføre på • Individuell jobbing på tid fra 45 sek – 2 min, NB man må innom «hodet på blekkspruten før man kan løpe ut på en ny arm • To og to sammen, den ene løper en runde, deretter veksling • To og to sammen på tid <i>Tips:</i> For å få ulike lengder på dragene kan det settes opp rundingskjegler i ulike avstander fra startstreken.
HANDS OFF:	Benytt terreng og underlag som underviser.
TEKNIKK:	Løp.

Bøttestafett

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	To bøtter, erteposer/tennisballer etc, kjegle til å markere start.
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Plasser ut en bøtte midt i løypa og en i enden. Utøverne deles inn i lag med 2 – 4 per lag.
BESKRIVELSE:	Første utøver starter løper til første bøtte, tar med en ting som han/hun frakter til bøtte to, deretter løper han/hun tilbake for å veksle. Om det er tomt i bøtte en løper utøver til bøtta lengst borte og frakter en ting tilbake til bøtta i midten. <i>Variasjon:</i> Utøver skal frakte to eller tre ting før han/hun kan veksle. Tingene må hentes fra samme bøtte. <i>Tips:</i> Varier terreng
HANDS OFF:	Heie og oppmuntre til god innsats
TEKNIKK:	Løp

Løp med staver

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Skistaver. Anbefales at disse er 10 cm kortere enn klassisk stavlengde for utøveren.
ALDER:	8 ->
TRENNINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Fin en passe lang motbakke evt motbakke med bakketopp. Velg bakke som gir fin rytme og mestring (dvs. ikke for bratt).
BESKRIVELSE:	Løp diagonaldrag i en motbakke. Lengde på drag er fra 30 sekunder – 2 minutter. Pausen er å jogge ned til start (da brukes ikke stavene, stavene holdes i hendene mens man løper). <i>Progresjon:</i> prøve elghufs som er en mellomting av løp og sprettende skigang, er mer krevende. (Lurt å introdusere sen høst sept/okt). <i>Tips:</i> For å få ulike lengder på dragene kan det settes opp rundingskjegler i ulike avstander fra startstreken.
HANDS OFF:	Benytt terreng og underlag som underviser.
TEKNIKK:	Simulering av diagonalgang, rytme.



Enkel hinderløype 2

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet med stor variasjon og krav til basisferdigheter.
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Hekker, kjegler, to tau à 20 meter, markører og balanseklusser.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Basis, koordinasjon og utholdenhet.
ORGANISERING:	Sett opp en hinderløype basert på det utstyret du har og evt det du finner i naturen. Organiser enten som individuell jobbing, dueller eller strøm.
BESKRIVELSE:	Forslag på øvelser: • Skøytesprett (legg 15m med to tau i en passe avstand for treningsgruppa) • Løpe fra A-B (20-50 meter) • Hoppe med samlede bein over hekker 10stk • Bamsegange (30meter) (armer og bein i bakken) • Løpe en slalåmløype (10 store kjegler, stikker o.l.) • Hoppe baklengs 20 meter • Bruke 2 balanseklusser for å flytte seg 20 meter (bare hendene kan flytte klussene) <i>Tips:</i> Organiser i strøm, pause bør være minimum 1 minutt, antall avhenger av alder (5-10stk).
HANDS OFF:	Utforskende læring, forklar løypa med «FØLG MEG» metoden.
TEKNIKK:	Løp.

Intervallstafetter, 100m og 200m (friidrettsbane)

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet, løpsteknikk
MILJØ:	Barmark (friidrettsbane)
UTSTYR:	Stafettpinner, kjepler til vekslingsfelt (ved gjennomføring utenfor friidrettsbane)
ALDER:	11 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del gruppa inn i lag med 3 - 5 deltakere per lag.
BESKRIVELSE:	100 meter stafett • 5 utøvere på hvert lag (to utøvere må være på start, første og siste) • Veksling for hver 100 meter, alle løper inn til lista. • 11-12 år (6 etapper hver) • 13 år og eldre (10 etapper hver) 200 meter stafett • 3 på hvert lag (to utøvere må være på start, første og siste) • Veksling for hver 200 meter, alle løper inn til lista. • 11-12 år (6 etapper hver) • 13 år og eldre (10 etapper hver) <i>Tips:</i> Friidrettsbaner er fine for slik trening, men det egner seg også på gressplener og grusbaner.
HANDS OFF:	Skryt av innsats, bidra til at alle føler mestring.
TEKNIKK:	Løpesteg, stegrytme, stegfrekvens, aktive armer og stabil overkropp.

Aktivitetsbingo

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet på en morsom måte
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	20 kjepler
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Plasser 10 kjepler på hver sin side av banen – avstanden mellom kjeplene justeres etter alder på utøverne - med nummer på hver kjeple (1 – 20). Legg en fargeblyant på hver kjeple. Del ut bingobrett til utøverne.
BESKRIVELSE:	Ved start løper utøverne til en vilkårlig kjeple, herfra skal de ta kjeplene i numerisk rekkefølge. En utøver er fanger (er det mange utøvere kan dere ha to fangere) og skal ta en av de andre utøverne. Fangeren overtar brettet til den han/hun tar. Det er kun fri når man står ved en kjeple. Da man har krysset av alle numrene løper man tilbake til start/mål. <i>Tips: Øk antall fangere og avstand mellom kjepler for å øke vanskelighetsgraden.</i>
HANDS OFF:	Skryt av innsats, bidra til at alle føler mestring.
TEKNIKK:	Løp.
ILLUSTRASJON	<i>Forslag på bingobrett:</i>

1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Pyramideintervall

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Kjegler for å markere hvor langt man skal hver gang.
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del inn i lag med to deltakere på hvert lag. Sett opp kegler i en slak motbakke. Eksempel 1: ½-½-1-1-1½-2-1½-1-1-½-½ (11 drag) Eksempel 2: ½-1-1½-2-1½-1-½ (7 drag)
BESKRIVELSE:	Førstemann løper til første kegle og tilbake, veksler, og andremann løper til samme kegle. Pause er mens partneren løper. Antall kegler avgjør hvor mange drag det blir. <i>Tips:</i> Korte drag for unge utøvere, lengste drag bør være inntil 2 minutter.
HANDS OFF:	Bruk trenere foreldre som rundingsbøyer, gi beskjed om at de kan oppmuntre alle utøverne med positiv språkbruk, gi tilbakemelding på det utøveren gjør bra. <i>Gi enkle arbeidsoppgaver:</i> Lett rytme: kjenn at du finner en lett rytme de 2 første dragene. Høy hofte: Opp med «gladpunktet» dvs. brystkassen heves opp og frem (være stolt med nesen opp i sky). Dyp pust: kjenn at magen går ut og inn når du løper draget. Lave skuldre: slapp av i skuldrene med en større pendel/bruk av armene/spiss albue. Forfot: steget skal starte med at tærne/forfot er først i bakken.
TEKNIKK:	Løp.



Intervallstafetter, 100m og 200m (friidrettsbane)

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet, løpsteknikk
MILJØ:	Barmark (friidrettsbane)
UTSTYR:	Stafettpinner, kjepler til vekslingsfelt (ved gjennomføring utenfor friidrettsbane)
ALDER:	11 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del gruppa inn i lag med 3 - 5 deltakere per lag.
BESKRIVELSE:	100 meter stafett • 5 utøvere på hvert lag (to utøvere må være på start, første og siste) • Veksling for hver 100 meter, alle løper inn til lista. • 11-12 år (6 etapper hver) • 13 år og eldre (10 etapper hver) 200 meter stafett • 3 på hvert lag (to utøvere må være på start, første og siste) • Veksling for hver 200 meter, alle løper inn til lista. • 11-12 år (6 etapper hver) • 13 år og eldre (10 etapper hver) <i>Tips:</i> Friidrettsbaner er fine for slik trening, men det egner seg også på gressplener og grusbaner.
HANDS OFF:	Skryt av innsats, bidra til at alle føler mestring.
TEKNIKK:	Løpesteg, stegrytme, stegfrekvens, aktive armer og stabil overkropp.

Bevegelighet og koordinasjon

Hva er bevegelighet:

Bevegelighet blir definert som evnen til bevegelsesutslag i ledd og kjeder av ledd. Vi skiller mellom *aktiv* og *passiv* bevegelighet. *Aktiv* bevegelighet er det leddutslaget en klarer å oppnå ved å ta i med den eller de musklene som må trekke seg sammen for å skape leddutslaget. *Passiv* bevegelighet er det leddutslaget en klarer å oppnå ved hjelp av en ytre kraft eller egne muskler i andre deler av kroppen enn der du tøyser.

Hva er koordinasjon:

Koordinasjon er evnen til å samordne kroppsbevegelser, er en god egenskap å ha for å lære fysiske ferdigheter. Det er en fordel hvis vi behersker flest mulig bevegelser og har et så allsidig bevegelsesgrunnlag som mulig. Har utøverne god koordinasjon, kan de lære nye bevegelser raskere og mer presist. De klarer hurtigere å tilpasse innlærte bevegelser til nye situasjoner, og evnen til omstilling fra én bevegelse til en annen kan bli forbedret. Ensidig trening kan derimot medføre at evnen til å lære nye bevegelser blir dårligere.

Taubane

MÅL MED ØVELSEN:	Sansemotorikk, balanse og koordinasjon
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	50 meter tausnelle, 10-30 kinahatter.
ALDER:	6 ->
TRENNINGSFORM:	Sansemotorikk, koordinasjon og balanse
ORGANISERING:	Fest tauenden i et tre, strekk tauet (50 meter) mellom trærne i et skogholt til sammen 50 meter. Ved START tres ca. 30 kinahatter inn på tauet.
BESKRIVELSE:	Utøveren skal gå i blinde ved å ta tak i en kinahatt og føre den bortover tauet uten å slippe taket gås 50 meter helt til enden av tauet. Buff og pannebånd kan benyttes for å dekke øynene. <i>Tips:</i> Test banen slik at svingene fungerer slik du har tenkt. Yngre barn: La utøveren prøve taubanen seende de første gangene.
HANDS OFF:	Trener/foreldre bør gi minst mulig innspill, la utøveren føle seg frem
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor»



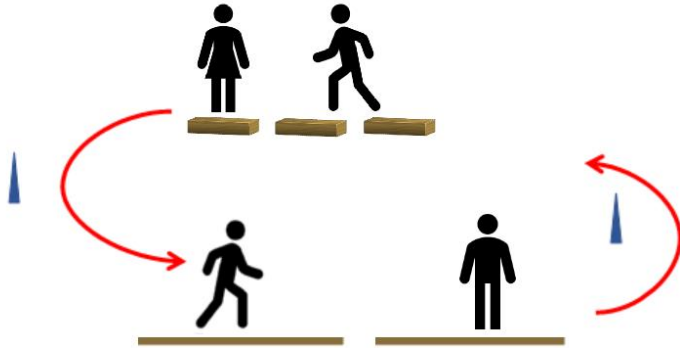
Blindebukk

MÅL MED ØVELSEN:	Sansemotorikk, balanse, koordinasjon og samarbeid
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	1 hoppetau pr par
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Sansemotorikk, koordinasjon og balanse
ORGANISERING:	Samarbeidsøvelse der to og to utøvere jobber sammen. (kan også være tre utøvere hvis oddetall i gruppen/ to blinde og en ledsager). En skal være blind (buff dekker øynene) partneren skal ledsage sin blinde partner ved at de sammen holder i et tau (kort hoppetau). Treneren viser vei gjennom ulent terreng.
BESKRIVELSE:	Utøveren skal gå i blinde (buff dekker øynene) ved å ta tak i tauenden og bli ledet av sin seende partner rundt i terrenget. <i>Tips:</i> Yngre grupper bør treneren vise vei, eldre utøvere kan ta ansvar med å vise vei selv.
HANDS OFF:	Trener/foreldre bør gi minst mulig innspill, la utøveren føle seg frem
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor», utvikle evne til å ledsage og beskrive terreng for hverandre, stole på hverandre og lytte til veibeskrivelse.

Potetløp

MÅL MED ØVELSEN:	Trene balanse og konsentrasjon med «gøyfaktor»
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Spiseskjeer, tennisballer, kjepler og bøtte.
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Koordinasjon og konsentrasjon.
ORGANISERING:	Del inn i lag på 2 – 4 per lag. Del ut 2 spiseskjeer og 1 tennisball per lag. Marker start/veksling og runding ca 20 – 40 meter fra start/veksling 2-3-4 pr lag. Start/vekslings markør og rundingsbøye 20-40meter mellom. For variant 2: Sett ut en bøtte med tennisballer.
BESKRIVELSE:	Utøveren skal en og en bevege seg rundt i balanseløypa. Variant 1: Førstemann på alle lagene får en tennisball på en spiseskje, en etappe er å løpe og runde sin rundingskjeple før utøveren løper tilbake og veksler ved å gi fra seg tennisballen til nestemann som også har en spiseskje. Dersom tennisballen detter av, må den tas opp igjen og løpet fortsetter. Variant 2: Førstemann løper frem til bingen/bøtta med "poteter"/tennisballer. Ved hjelp av en spiseskje prøver han/hun å få opp en tennisball. Det er ikke tillatt å hjelpe til med hendene. Før tennisballen på skjen tilbake til laget - veksle til neste. Den som mister tennisballen på vei tilbake, tar den opp med hendene springer til bingen/bøtta og returnerer til laget sitt uten tennisball og veksler. Laget med flest tennisballer vinner.
HANDS OFF:	Oppmuntre til god innsats.
TEKNIKK:	Løp.

Enkel balanseløype med bommer og klosser

MÅL MED ØVELSEN:	Sansemotorikk, balanse og koordinasjon
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Balanseklosser, avstandskjegler, rep, balansebommer og evt annet utstyr du har lyst til å benytte.
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Sansemotorikk, kroppsposisjoner, koordinasjon og balanse.
ORGANISERING:	Lag en runde med balansebommer langs en langside, hekker til å hoppe over i svingen og balanseklosser til bruk på motsatt langside, klossene kan kun flyttes med hendene, det er ikke lov å sette føtter eller hender i bakken, legg et tykt rep i siste sving for å hoppe på høyre bein baklengs ½svingen og venstre bein andre ½svingen.
BESKRIVELSE:	Utøveren skal en og en bevege seg rundt i balanseløypa. <i>Tips:</i> Øk vanskelighetsgraden ved å f.eks ha en ertepose på hodet, gå baklengs på enkelte elementer. Kan også gjennomføres som forfølgelsesløp.
HANDS OFF:	La utøveren føle seg frem for å finne riktige posisjoner slik at de får balanse, tips er rak overkropp.
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor» og balanse
ILLUSTRASJON:	

Balanse på tau:



Balanse på bom:



Rødt lys

MÅL MED ØVELSEN:	Trene konsentrasjon med «gøyfaktor».
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjegler.
ALDER:	6 ->
TRENNINGSFORM:	Fokus, reaksjonsevne og balanse.
ORGANISERING:	Trekk opp to streker med ca. 30 meters avstand. En deltaker er politi og står ved den ene streken. De andre er fotgjengere og står ved den andre streken.
BESKRIVELSE:	Når politikonstabelen står med ryggen til, er det grønt lys. Da kan fotgjengerne forsøke å nærme seg politikonstabelen. Når politikonstabelen snur seg, er det rødt lys. Da må fotgjengerne stå helt stille. Dersom politikonstabelen ser noen som beveger seg, må de gå tilbake til utgangspunktet. Poenget er å komme seg helt fram til politikonstabelen uten å gå på rødt lys. Den som klarer det, blir ny politikonstabel. <i>Tips:</i> her kan det hende at man må være litt fleksibel på hvor streng politikonstabelen er og hvor mye de forskjellige utøverne faktisk beveger seg. Det kan hende at utøverne ikke alltid må gå helt tilbake, men at det av og til holder å gå en til to meter tilbake. Varier bevegelsesmåte.
HANDS OFF:	Oppmuntre til god innsats.
TEKNIKK:	Start-stopp og balanse.

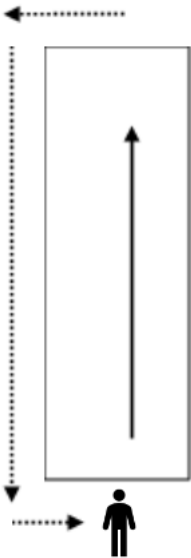


Fallende staur

MÅL MED ØVELSEN:	Reaksjon, koordinasjon og konsentrasjon
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	1 staur per utøver.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM: ORGANISERING:	Sansemotorikk, kroppsposisjoner, koordinasjon og balanse. Alle utøverne får en staur. De stiller seg i en stor ring med passe avstand mellom seg. Større avstand mellom eldre utøvere. Avstanden kan også endres utover øvelsen.
BESKRIVELSE:	Når treneren sier høyre eller venstre må alle slippe sin staur og bevege seg et hakk til høyre eller venstre og ta tak i den stauren som står i denne posisjonen. Dersom stauren går i bakken, får disse utøverne en ekstra oppgave for eksempel 10 spensthopp. Den som ikke har fått fallende staur vinner konsentrasjonskampen. Tips: For å øke vanskelighetsgrad kan man kun ta tak i stauren med venstre hånd (ev. høyre for de som er venstrehendt)
HANDS OFF:	Gi gode tilbakemeldinger på konsentrasjon og fokus.
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor», sideveis bevegelser, reaksjon.



Matteturn

MÅL MED ØVELSEN:	Trene balanse og koordinasjon.
MILJØ:	Barmark.
UTSTYR:	Matter.
ALDER:	6 ->
TRENNINGSFORM:	Koordinasjon og konsentrasjon.
ORGANISERING:	Legg 3 – 4 matter etter hverandre, still utøverne opp i en kø på kortsiden av mattene. Ved mange utøvere lag flere mattelengder og køer.
BESKRIVELSE:	Utøverne utfører gitte øvelser på matte og jogger rolig tilbake til køen når matta er slutt. Hver øvelse gjentas to ganger. Eksempler på øvelser: • Løp forlengs • Løpe baklengs • Lette steg • Tunge steg • Små steg • Lange steg • Sparke bak • Høye kneløft • Lavgang • Hoppe med samlede ben • Indianer hopp • Harehopp • Side hopp • Sidekryss <i>Tips:</i> Legg opp til lette øvelser i starten og øvelser som utfordrer mer etter hvert.
HANDS OFF:	Delta som øvingsbilde.
TEKNIKK:	Løp, koordinasjon
ILLUSTRASJON:	 

Balanse med klosser 1

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse, kroppsposisjoner og koordinasjon.
MILJØ:	Barmark.
UTSTYR:	1 kloss per utøver.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Sansemotorikk, kroppsposisjoner, koordinasjon og balanse.
ORGANISERING:	Hver utøver får 1 kloss. Utøverne jobber individuelt.
BESKRIVELSE:	Knebøy - balanse på 1 kloss: • Stå på ett bein prøve å få nesetippen til å berøre kneskåla på det beinet det balanseres med • Stå på ett bein, motsatt bein strakt rett frem, utføres som knebøy på ett bein • Stå på ett bein, motsatt bein strekkes sideveis, utføres som knebøy Gjør like mange repetisjoner på høyre og venstre fot. Bevegelsene skal gjøres sakte og kontrollert. <i>Tips:</i> Øvelsen kan også gjøres uten å stå på kloss. For å øke vanskelighetsgrad kan øvelsen utføres i blinde
HANDS OFF:	La utøveren føle seg frem for å finne riktige posisjoner slik at de får balanse, tips er rak overkropp.
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor» og balanse.

Balanse med klosser 2

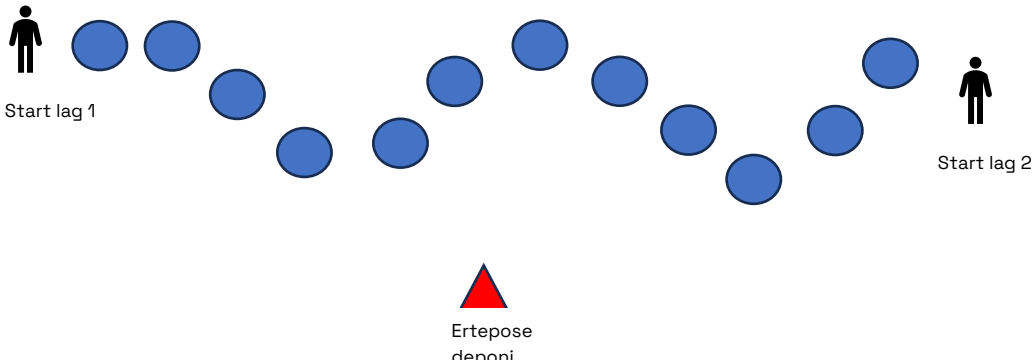
MÅL MED ØVELSEN:	Sansemotorikk, balanse og koordinasjon.
MILJØ:	Barmark.
UTSTYR:	2 klosser pr utøver, kjegler og hinderløype.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Sansemotorikk, kroppsposisjoner, koordinasjon og balanse.
ORGANISERING:	Lag en rundløype, utøveren skal komme seg rundt ved å bruke to klosser, klossene kan kun flyttes med hendene, det er ikke lov å sette føtter eller hender i bakken.
BESKRIVELSE:	• Gjennomfør runden uten å komme nedi bakken. • For å skape større fokus kan utøverne få oppgaver dersom de mister balansen og kommer borti bakken. ○ F.eks: Spenstøvelser (10 høye knehopp, 10 vristhopp, 10 telemarkhopp, 10 hink H/V-bein osv.) ○ Styrkeøvelser (10 armhevinger, 10 situps, planke m/10 kne mot bryst osv) <i>Tips:</i> For å øke vanskelighetsgrad bygges det inn hindre i rundløypa • 360 grader • Under hekk og over hekk • Naturlige formasjoner i terrenget der du befinner deg • Labyrint (kan lages med hoppetau) • Øk vanskeligheten med å ha en ertepose på hodet, gjennomfør øvelsen uten å miste posen ned på bakken
HANDS OFF:	La utøveren føle seg frem for å finne riktige posisjoner slik at de får balanse, tips er rak overkropp.
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor» og balanse.



Balanse med klosser 3

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse, sansemotorikk og koordinasjon.
MILJØ:	Barmark.
UTSTYR:	Klosser, avstandskjegler og hinderløype.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Sansemotorikk, kroppsposisjoner, koordinasjon og balanse.
ORGANISERING:	Lag en rundløype, utøveren skal komme seg rundt. Del inn i lag (bruk en kloss mer enn deltakere på laget): • 2stk (3 klosser) • 3stk (4 klosser) • 4stk (5 klosser) Lagene skal gå rundløypa sammen med hjelp av klossene. Klossene kan kun flyttes med hendene, det er ikke lov å sette føtter eller hender i bakken.
BESKRIVELSE:	Gjennomfør runden uten å komme ned i bakken. For å skape større fokus kan de få oppgaver dersom de mister balansen og kommer bort i bakken. • Spenstøvelser (10 høye knehopp, 10 vristhopp, 10 telemarkhopp, 10 hink H/V-bein osv.) • Styrkeøvelser (10 armhevinger, 10 situps, planke m/10 kne mot bryst osv.) <i>Tips:</i> For å øke vanskelighetsgrad bygges det inn hindre i rundløypa • 360 grader • Under hekk og over hekk • Naturlige formasjoner i terrenget du befinner deg • Labyrint (kan lages med hoppetau) Øk vanskeligheten med å ha en ertepose på hode, gjennomfør øvelsen uten å miste posen ned på bakken (gi oppgaver dersom erteposen faller ned på bakken). Lag en lagkonkurranse med fellesstart.
HANDS OFF:	La utøveren føle seg frem for å finne riktige posisjoner slik at de får balanse, tips er rak overkropp.
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor» og balanse.

Ringbattle

MÅL MED ØVELSEN:	Trene koordinasjon og konsentrasjon med «gøyfaktor».
MILJØ:	Barmark.
UTSTYR:	20 – 30 rokkinger eller kinahatter og 10 erteposer eller lignende.
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Fokus, koordinasjon
ORGANISERING:	Marker en lang løype med rokkinger eller kinahatter. Løypen kan gjerne være s-formet eller en annen form. Legg erteposer eller lignende ved siden av banen. Del gruppa i to lag. Lagene starter i hver sin ende av løypa og stiller seg på en lang rekke. Det anbefales å være 4-6 personer per lag. Om dere er flere, kan dere lage en bane til og ha f.eks. 4 lag.
BESKRIVELSE:	Når leken starter skal en deltaker fra hvert lag løpe innom hver rokking/kinahatt for å komme seg over på den andre siden av løypa. Når man møter en person fra motsatt lag skal de duellere i stein, saks og papir (best av en): • Taper du duellen: løper du tilbake og stiller deg bakerst i rekken på ditt lag og neste person i køen starter • Vinner du duellen: fortsetter du videre i løypa til du møter neste person og duellere mot • Vinner mann i en av de tre siste rokkingene har man vunnet og får ett poeng. Deltakeren tar da med seg en ertepose eller lignende tilbake til laget sitt. NB: Det er ikke lov å starte i løypa før lagkameraten som taper duellen har løpt ut av løypa. Kroppskontakt er ikke lov.
HANDS OFF:	Oppmuntre til god innsats og at regler følges
TEKNIKK:	Start-stopp, fokus og koordinasjon
ILLUSTRASJON:	

Løpedrill + dynamisk bevegelighet

MÅL MED ØVELSEN:	Styrke, mobilitet, smidighet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	Kjegler
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Mobilitet, bevegelighet
ORGANISERING:	Starter drilløkta med å fortelle litt om hvorfor vi trener drills. Varighet på økta ca. 25 minutter, det er satt av ca. 5 minutter til hver øvelse. Hver øvelse utføres ca. 40 meter. Startsted og sluttsted blir markert med kegler. Gjenta hver øvelse 3 ganger, pausene er å gå rolig tilbake. Mellom øvelsene gi generelle tips, gi konstruktive og positive tilbakemeldinger individuelt.
BESKRIVELSE:	Drilløvelser: • TRIPLINGS: Øvelsen utføres med armene festet i hoftefeste første gang, mens andre og tredje gang blir den utført med hendene rett opp i været for å utfordre rotasjonsstyrke. Fokuset ligger å aktivisere ankelpartiet på riktig måte, og klare å få til «grafset» som man gjør når man løper. Som i alle drilløvelser er kroppsholdning viktig. Øvelsen er fin for å bli bevisst på «grafset» man gjør når man løper. Det gir fin snert i løpssteget samt at det styrker leggene. • HÆLKICK: Øvelsen utføres med armer på samme måte som når man løper. Fokuset ligger på god kroppsholdning, og å få til «grafset» med foten tilsvarende det man gjør på triplings. Øvelsen er fin for å styrke hamstring, skape snert i steget og utvikle bedre bevegelighet. • HØYE KNELOFT: Utføres med armene på samme måte som når vi løper. Fokus på å få knærne temmelig høyt opp samtidig bevare god kroppsholdning. Når utøveren mestrer øvelsen, kan de prøve å få til «grafset» også her. Øvelsen både styrker og gjør hofteleddsbøyerne mer bevegelig. Det gir også fin snert i løpssteget. • STRAKE BEIN: Som navnet sier handler øvelsen om å løpe med strake bein og ta lange steg. Når man lander utfordrer man foten til å holde seg på forfot, og dermed styrker spesielt leggene. • STREKK UT: Fordi det er nettopp det denne øvelsen handler om. Denne er lik spretten skigang, bare at fokus ligger på å komme godt opp og fram. Den kjøres også flatt. Hvert hopp har bra innsats, men ikke helt maks. Fokuset ligger på å strekke bra ut i lyskepartiet, akkurat som man gjør når man løper i høy hastighet som på en 800 meter. Øvelsen gjør lyskepartiet mer bevegelig og gir bra med spenst. Dynamisk bevegelighet: • Stå vendt mot et gjerde, hold i gjerdet med hendene. Beinene skal slenges sideveis til høyre så til venstre, (tå og fot peker rett frem). Beinene skal pendle til ytterstilling på høyre og venstre side, hofta må delta i bevegelsen uten at overkropp roterer. Inntil 30 repetisjon er på hvert bein, 2-3 serier • Stå med høyre siden mot gjerde (eller noe å holde seg i) hold fast med høyre arm. Stå med venstre fot i bakken, løft høyre fot og venstre arm diagonalt foran kroppen mot hverandre strak fot og ta tak med hånda på tåa, bøy deretter samme arm og bein bakover slik at det blir en bue med full strekk av hoftebøyer, mage og skuldre. Bøy frem igjen og repeter. Inntil 30 repetisjon er på hvert bein, 2-3 serier • Motsatt Jesus: ligg på magen med armene som et kors. Roter beinet rundt og opp mot motsatt arm. Høyre og venstre side annen hver gang. Inntil 20 repetisjon, 2-3 serier <i>Tips:</i> Friidrettsbaner er fine for slik trening, gressplener og gjerde
HANDS OFF:	Husk at utøveren trenger tid til å lære øvelsene godt (mange repetisjoner) før innspill på utførelse bør korrigeres. Bruk øvingsbilder, der de aper etter hverandre og de som har gjort øvelsen før og mestrer dem.
TEKNIKK:	Skape normalt leddutslag

Eksempler på øktplaner

Bli kjent, utholdenhet, hurtighet 6 – 8 år

Mål: Bli kjent med de andre utøverne på gruppa og ha det gøy gjennom ulike leker og stafetter

Alder: 6 – 8 år

Miljø: Barmark

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Troll og stein Marker et passe stort område. Velg en eller flere som er troll (avhenger av størrelse på gruppa). Blir du tatt av trollet, sitter du i hockeyposisjon inntil noen hopper over deg da er du fri NB! Bytt troll ofte	Vest eller lagsbånd til den/de som er troll
		Lære navn En ball sendes rundt, den som får ballen sier navnet sitt, to runder.	Softball
15 min	Utholdenhet	Hinderløype Lag en enkel liten hinderløype Bruk det du har av utstyr, samt naturen	Porter Kjegler Tennisballer Rockeringer Kinahatter Terninger
15 min	Hurtighet	Terning pyramide Del gruppa i lag – sett ut kjegler med nummer 1 – 6 Får de en på terningen løper de til 1 og snur får de to løper de til to osv.	Terninger Kjegler med 1 – 6
10 min	Avslutning	Hauk og due	Kjegler til å markere området

Hurtighet, utholdenhet - lek 6 – 10 år

Mål: Lek, hurtighet og utholdenhet med høy gøyfaktor

Alder: 6 – 10 år

Miljø: Barmark

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Posemonstersisten Hvert barn får utdelt en tennisball eller en pinne. To eller flere barn (avhenger av gruppas størrelse) får utdelt en bærepose. Barna med bæreposer er posemonstre og skal samle flest mulig ting i posen sin ved å ta på de andre barna. Når et barn mister sin ting (ball/pinne etc) går de til treneren og får en ny ting, på denne måten har alle alltid noe i hånda. <i>*Om dere er mange kan dere dele gruppa i to, hvor den ene gruppa gjør denne øvelsen og den andre gjør kinahatt øvelsen – deretter bytter dere gruppe etter ca 10 min</i>	Kjegler/ kinahatter Bæreposer Tennisballer
		Snu hatter Legg ut mange kinahatter, hvor halvparten ligger riktig vei og halvparten feil vei. Kan bruke kjegler også – hvor halvparten står og halvparten er veltet. Del inn i to lag. Det ene laget sin oppgave er å få alle kinahattene til å ligge riktig vei. Det andre laget sin oppgave er å få alle kinahattene til å ligge feil vei. Kinahattene/kjeglene skal snus/veltes med hånda ikke foten	Kinahatter evt mange små kjegler Lagvester
10 min	Hurtighet	Ringsisten Still utøverne opp i en sirkel med ansiktet vendt innover, velg en som har sisten. Den som har sisten, løper rundt ringen. Når han/hun "slår" på ryggen på en person, skal disse to løpe hver sin vei rundt ringen. Den som kommer sist til den ledige plassen har sist videre. Ordregle «slå på ring, slå på den du vil ...» <i>Tips:</i> Ved en mindre gruppe blir det mer løping på alle.	
15 min	Utholdenhet	Nøttesamler Del gruppa i to lag, midten legger dere masse utstyr (tennisballer, kinahatter etc). Lagene	Kjegler Kinahatter Tennisballer

		starter på hver sin side av midten ca 15 m. På klar ferdig gå starter alle samtidig og løper inn i midten. De har lov til å ta med en ting tilbake til laget sitt. Slik fortsetter de å løpe til alt i midten er tomt. Da kan dere telle opp hvem som vant. Rund to kan være å stjele fra hverandre (dere kan velge å avslutte etter runde en)	Evt annet tilgjengelig utstyr Lagbånd
10 min	Avslutning	Hauk og due En deltaker er hauk, en annen er duemor. Resten er duebarn. Duemor står i den ene enden av området, duebarna i den andre enden, mens hauken står midt imellom. Duemor roper: "Alle mine duer fly ut!" Duebarna svarer: "Vi tør ikke for hauken tar oss!" "Kom allikevell!" roper duemoren. Duene skal forsøke å løpe over til duemoren uten å bli tatt av hauken. Hvis duebarna blir tatt av hauken, blir de også hauker som skal ta de resterende duebarna.	Kjegler til å markere området

Utholdenhet og spenst 8 – 10 år

Mål: Aktiviteter som inspirerer slik at utøverne ikke tenker på at de trener hardt/intervall. Spesifikk spenst for å få eksplosiv muskelkraft i legger og armer samordnet (sprettendesigang m/staver).

Alder: 8 – 10 år

Miljø: Barmark

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Troll og stein Marker et passe stort område. Velg en eller flere som er troll (avhenger av størrelse på gruppa). Blir du tatt av trollet, sitter du i hockeyposisjon inntil noen hopper over deg da er du fri NB! Bytt troll ofte	Vest eller lagsbånd til den/de som er troll
		Stigningsløp: 40 – 60 m 3 – 4 stk per person	Kjegler
15 min	Utholdenhet	Postkasseintervall Legg de 10 postene i ulik avstand fra start/posthuset (her henter de ny post) Alder på utøverne avgjør hvor langt det bør være til de ulike postene.	Poster MAL
25 min	Spenst	Sprettende skigang m/staver 4*8 sekunder. Pause minimum 1 minutt <i>Sprettende skigang + sprint</i> Start med sprettende skigang med staver, når utøverne kommer på toppen av bakken slår de om til løp og sprinter i 4-6 sekunder (velg terreng der dette mulig) 4*12-14 sekunder. Pause minimum 1 minutt	
10 min	Bevegelighet	Gjennomfør en god jobb med tøyninger	

Konsentrasjon, balanse, sansemotorikk 8 – 10 år

Mål: Konsentrasjon med fallende staur, balanse og stabilitet med forflytning på klosser. Sansemotorikk og balanse med blindebukk i taubanen. Sansemotorikk gir utøveren utvikling i å kjenne hva fotsålen gir av informasjon.

Alder: 8 – 10 år

Miljø: Barmark

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Dansk stikkball (shiraja)	Kjegler softball
		Fallende staur	Staur
		Stigningsløp: 40 – 60 m 3 – 4 stk per person	Kjegler
20 min	Balanse	Klosser Balanse med klosser 1 Balanse med klosser 2 Balanse med klosser 3	Klosser
15 min	Sansemotorikk	Taubanen 50 meter i blinde ved å følge et tau gjennom skogen.	Rep
10 min	Bevegelighet	Gjennomfør en god jobb med tøyninger	

Hurtighet, styrke 8 – 12 år

Mål: Allsidig oppvarming, mye reaksjon og hurtighet med ulikt terreng flatt/motbakke/nedoverbakke. Styrke med høy gøyfaktor.

Alder: 8 – 12 år

Miljø: Barmark

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Alt. 1. 1. Snu hatter 2. Over og under langt tau 3. Tre på rad Del gruppa i tre (dersom treningsgruppa har mange utøvere) Bruk ca. 5-7 minutter pr øvelse. En voksenperson per øvelse. Barna ruller mellom øvelsene. Alt. 2. Gjør øvelser etter hverandre	Kinahatter Tau Erte poser (to ulike farger) Hoppetau
20 min	Hurtighet	Pendelstafett Pendelstafett flatt 5 utøvere pr. lag, 30-50 meter flat slette, husk stafettpinne. La stafetten rulle og gå til du sier stopp. Pendelstafett oppover/nedover Velg en kort slak motbakke ca. 15 sekunder lang. 5 utøvere pr. lag, husk stafettpinne. La stafetten rulle og gå til du sier stopp.	Kjegler Stafettpinne
20 min	Styrke	BINGO Velg bingo med styrkeøvelser tilpasset aldersgruppen. Egen mal for BINGO-styrke følger med i vedlegg til dette heftet.	Rep MAL
10 min	Bevegelighet	Gjennomfør en god jobb med tøyninger	

Spenst, hurtighet, utholdenhet 11 – 14 år

Mål: Allsidig basistrening med høy gøyfaktor.

Alder: 11 - 14 år

Miljø: Barmark

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
25 min	Oppvarming	Offpistoløp	
		Snu hatter Legg ut mange kinahatter, hvor halvparten ligger riktig vei og halvparten feil vei. Kan bruke kjepler også – hvor halvparten står og halvparten er veltet. Del inn i to lag. Det ene laget sin oppgave er å få alle kinahattene til å ligge riktig vei. Det andre laget sin oppgave er å få alle kinahattene til å ligge feil vei. Kinahattene/kjeplene skal snus/veltes med hånda ikke foten.	Kinahatter / kjepler
10 min	Hurtighet	Snipp og snapp Begge lag ligger nede på to linjer, Avstand mellom lagene (linjene) er 1-2 meter. Ved signal "Snipp!" skal lag 1 innhente lag 2. Ved signal "Snapp!" skal lag 2 innhente lag 1. Varier utgangsposisjon: - stående med ryggen mot hverandre - stående med ansiktet mot hverandre - på kne - på rumpa - på rygg	Kjepler / kinahatter
15 min	Spenst	Spenstserie 1. LETTE SPENSTHOPP: lette hopp med samlede ben, landing langt fremme på foten (2-4 serier 20-30 sekunder) 2. HØYE HOPP: lårene trekkes mot brystet, ingen stans mellom hoppene, landing langt fremme på foten (10-15 hopp) 3. HØYE STRAKE HOPP: Strake bein, leggen gjør det meste av arbeidet, kjapp avvikling (10-20 hopp) 4. HØYE KNELOFT: på stedet, god armbruk, rask takt (10-20 hopp) 5. HØYE HOPP 2: på stedet, opptrekk av beina bak, hælene slår mot setet, hoftene godt fremme (10-15 hopp) 6. SIDESPLITT: hopp ut- hopp sammen- hopp ut osv, lett kjapp takt, (15-30 hopp)	

		7. HOPP FRAM OG TILBAKE: hopp med samlede bein, hopp fram og tilbake, korte og lange utslag fram og tilbake, god koordinasjonstrening (10-20 hopp) 8. SPLITTHOPP: hopp splitt fram og tilbake, lette hopp, (15-30 hopp) 9. TELEMARKSHOPP: hopp med telemarksnedslag for hvert hopp, lette hopp, kan også gjennomføres med et mellomhopp med samlet bein (7-15 hopp) 10. KENGURUHOPP: samlede bein, stille lengde uten stopp (10-15 hopp) måle hvor langt kommer du, kan du slå deg selv?	
20 min	Utholdenhet	Terningstafett Terningstafett – i motbakke 2- mannsstafett Plasser terningene på toppen av bakken – ved 6 får du med deg en tennisball – ved 1 – 5 må du snu og løpe tilbake igjen. Alternativt: - strafferunder om en får 1 – 5 Laget med flest tennisballer vinner	Terninger Tennisballer Kjegler
20 min	Avslutning	Kjegletjuven Del ut øverne inn i fire lag. To baller skal være i spill samtidig og alle lagene spiller mot hverandre. Målet er å samle flest mulig kjegler til eget lags hjørne. Erobring av kjegler skjer ved å kaste en ball på motstanderens kjegler slik at de velter. Når man treffer en kjegle, mister mann ballen til motstander laget. Den veltede kjeglen tas så med tilbake til eget hjørne. Laget som mister en kjegle kan få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen med en ball på vei hjem Lett uttøying	Softball Kjegler

Ukas økt

I ukas økt kan du finne flere øktforslag fra ulike idretter. Her ligger det både øktplan som kan printes ut, samt en film av økta som du kan se på.

Ukas økt finner du ved å klikke her: [Ukas økt \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no) eller ved å scanne QR koden

