

Tema/tittel for inspirasjonsøkta:

POSTKASSELØP-
intervall-distanse-hurtighet

Beskrivelse av formål med økta:

- Alle, fra 6 år, trene utholdenhet og hukommelse("memory") med gøy faktor
- Tilpasning til para(UH, sittende, stående, svaksynt, blind); UH passer fint- bilde er best å bruke, sittende kan gjøre denne om det ikke er i ulent terreng, stående passer bra, svaksynt trenger tydelig farge/størrelse på "postkassen" blinde trenger ledsager (ev om man kan få til blinde skrift på lappene)

Mål: LUB(læringsutbytte):

Trene utholdenhet og fart, og kan brukes i alle terrengunderlag

Øvelser

Tittel øvelse 1:

Tidsbruk: fra 10-40 min

Treningsform: Individuelt Utholdenhet **Intervall**

Beskrivelse:

Organisering: 10 Postkasseark(ev flere) med pappkopp(bøtte) 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. Lange drag for eldre utøvere ser man ikke alle postkassene, de yngste må se alle postkassene og ha ca 30 sek å løpe til de.

Alle utøverne får hver sin remse med poster(ev ha en pose med en lapp for hver post lapper), lag en start sirkel 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. Man kan også ha gjenbruk ved å laminere brevene(ha minst 10-15 sett med brev) Uansett er det lurt å laminere bilde teksten som er ved postkassen.

Intervall :

Alle starter samtidig hvor de enten henter en remse eller mappe med samlet pakke/pose med brev ved utdelt startnummer på pakken/posen en felles base, de løper det de kan til posten, poster der det er likt/stemmer eller må løpe til neste, og så fort tilbake. Så løpe en rolig pauserunde som er satt opp med kjegler, før de henter ny lapp.

Utstyr:

10 stk pappkopper/bøtter (postkasser) med 10 poster med stikk for feste til tre/gjerde/ribbevegg osv, ferdig klippet remser med 10 lapper /brevne som skal postes. Postene kan med fordel lamineres så kan man bruke de gang på gang. Eventuelt tape de til bøtta om du ikke kan henge de opp.

Man kan ha flere poster om man vil ha en lenger/vanskeligere økt. Små barn er bilder det enkleste, større barn/ ungdom kan ha tekst som de skal lete opp samsvarende bilde(eks fjelltopper, navn på personer, eller annen vrien tekst som kobles til et bilde i postkassen), man kan også lage matteoppgaver hvor svaret er på postkassen.

Tittel øvelse 2:**Tidsbruk:** 10-40 min**Treningsform:** Utholdenhet-**distanse**-individuell**Beskrivelse:***Beskrivelse som i øvelse 1*

Her løper man uten pause og henter ny lapp med en gang man har postet en.

Når man er ferdig med å poste alle, kan man hente inn en og en lapp tilbake i posen sin.

Utstyr: som i øvelse 1**Tittel øvelse 3:****Tidsbruk:** 10-15 min**Treningsform:** hurtighet

Beskrivelse: som i øvelse 1, men avstand mellom lapp og postkasse må være max 15 sek, gå rolig tilbake til base i pause(pause min 45 sek), gå også tilbake til base om det var feil postkasse, her kan ev trener blåse i fløyte og de løpe ut samtidig(ev om de gjøres som lag, som beskrevet i øvelse under(4)

Utstyr: som i øvelse 1**Tittel øvelse 4:****Tidsbruk:** 10-40 min**Treningsform:** utholdenhet eller hurtighet ; **samarbeid to og to eller stafett**

Beskrivelse:

Stafett: Gjennomføres som beskrevet i intervall, pauserunde om man løper samtidig to og to eller pause når lagkompis løper i stafett. 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. Tips: Bruk bilder istedenfor tekst på postkassene til de yngste.

Dersom noen er ferdig tidlig kan de gjøre vente øvelser, for eks om bildene på postkassen viser styrkeøvelser gjør de det. Eller man kan ha med terninger og de bestemmer hver sin gang hvilken øvelse som skal gjøres først. Triller så 2 terninger og så skal man gjøre øvelsen.

Utstyr: som i øvelse 1, men også 2-8 terninger