




## Barmarkstrening uke 44

Alder: 8 år – 12 år

Tema for økta: Morsom intensiv trening

Mål med økta: Trene spenst, hurtighet og utholdenhet

| Treningsform | Tid    | Beskrivelse   | Utstyr  |
|--------------|--------|---|---|
| Oppvarming   | 10 min | <p><b>Dosisten</b></p> <p>Den som har'n prøver å ta på de andre. Blir du tatt blir du en do. Da setter du deg ned med et kne på bakken og armen rett frem, De andre kan befri deg ved å sette seg på doen og trekke i snora. Dvs. å sette seg på kneet ditt og trekke ned armen din.</p>  | <p>Kjegler til å markere området</p> <p>Vest/bånd til den som har'n</p>           |
|              | 10 min | <p><b>Posemonstersisten</b></p> <p>En, to eller tre har poser i hendene, disse er pose-monstre og skal ta på de andre. De andre har en tennisball/pinne/kongle etc. i hånda. Blir de tatt på må de legge tingen de har i hånda oppi posen. Monstre skal samle mest mulig ting i posen sin. De som mister tingen sin får en ny ting, slik at de alltid har noe i hånda og er med i aktiviteten.</p> <p><a href="#">Posemonstersisten :: Aktivetsbanken</a></p>   | <p>Kjegler</p> <p>Stort tau</p>   |
| Spenst       | 10 min | <p><b>Gruppelengdehopp</b></p> <p>Del inn i lag på 5 – 6 deltakere. En starter å hoppe, der han/hun lander starter nestemann osv. Hvilket lag klarer samlet å komme lengst? Her kan alle hoppe ett hopp eller to – tre hopp hver.</p> <p>Gjenta – kanskje klarer et annet lag å komme lengst denne gangen</p> <p><i>Variasjon:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hink på ett bein</li> </ul> <p><a href="#">Gruppelengdehopp :: Aktivetsbanken</a></p>   | <p>Kinahatter til å markere start og total lengden for laget</p>                  |
| Hurtighet    | 15 min | <p><b>4 – på rad stafett (bondesjakk)</b></p> <p>Lag et eventuelt to rutenett med 16 ruter, bruk kinahatter/kjegler/hoppetau eller det du har.</p> <p>Lagene får utdelt fire ting f.eks. mini kjegler baller etc. i samme farge per lag (ulike farger på ulike lag). De starter ca. 50 – 60 m fra rutenettet – løper bort plasserer en ting i en rute for så å løpe tilbake og veksle. Når alle tingene er plassert ut begynner nestemann å flytte på sitt lags ting til en ledig rute (kun en ting per gang)</p> <p>Hvert lag består av 4 – 6 utøvere – to og to lag konkurrerer mot hverandre om å få fire på rad, loddrett, vannrett eller vertikalt, først.</p> <p>NB! Husk å stoppe det andre laget fra å få fire på rad først</p> | <p>Kjegler/<br/>Kinahatter /<br/>hoppetau</p> <p>4 ting i samme farge per lag</p> |

|             |        |  |  |
|-------------|--------|--|--|
|             |        | <a href="https://aktivetskassen.no/bondesiakk/">https://aktivetskassen.no/bondesiakk/</a><br><br><i>Variasjon:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tre på rad</li> <li>- Legg inn hindre underveis</li> <li>- Varier terreng og avstand til rutenettet</li> </ul>   |  |
| Utholdenhet | 15 min | <b>Terningstafett</b><br><br>Sett ut 6 kjegler, samt en start kjegele per lag<br><br><br>Del inn i lag med 2 - 4 per lag. Hvert lag får utdelt en terning.<br><br>På signal starter førstemann i rekka å kaste terningen. Det antall øyne han/hun får på terningen viser hvilken kjegele han/hun skal løpe til. Terningen kan gjerne tas med som stafettpinne.<br><br><i>Variasjon:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avstand mellom kjegele og mellom start og første kjegele</li> <li>- Plassering av kjegele – flatmark, bakke</li> <li>- Gjennomføres enten på en gitt tid eller med antall repetisjoner</li> </ul>   | 6 Kjegler<br><br>Startkjegler og Terninger til hvert lag |
|             | 15 min | <b>Kortstokk stafett</b><br><br>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 fra start - ut ifra hvilken type intervall som er ønskelig (kan godt ligge på toppen av en bakke om det er bakkeintervall som er målet). På signal løper en deltaker fra hvert laget bort til kortene og snur ett kort. Om det er det samme slaget (hjerter, ruter, spar, kløver) som esset laget har fått utdelt tar han/hun det med tilbake til laget om ikke snur han/hun det og løper for å veksle.<br><br>Det laget som først samler alle sine 13 kort (inkl. esset har vunnet)<br><br><i>Variasjon:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- For de aller yngste – istedenfor å dele inn etter kortslag del inn etter farge. Noen lag skal bare finne røde kort og noen skal finne svarte.</li> <li>- Om det er mange utøvere, lag to eller flere løyper.</li> </ul> | Kortstokk x 4<br><br>Start kjegler                       |
| Avslutning  | 10 min | <b>Dansk stikkball</b><br><br>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».<br><br>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<br><br><i>Variasjon:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Når en blir tatt må en stå på sidelinjen, en er fri når den som tok deg blir tatt</li> <li>- Ingen skritt, ett skritt, to skritt med ballen</li> </ul>  | Softball(er)<br><br>Kjegler til å markere området        |

|        |       |   |  |
|--------|-------|---|--|
|        |       | - Endre størrelsen på området og antall baller for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad |  |
| Tøying | 5 min | <b>Lett tøying</b>  |  |