



Kvam IL

Allidrett



Øvelsesbank

2016-



Kvam IL er opptatt av gode og ryddige rutiner for våre medlemmer.

Samtidig ønsker styret i Kvam IL at det er innarbeidet gode holdninger blant sine spillere, trenere, ledere og foreldre.

Med denne øvelsesbanken ønsker vi å gi alle våre trenere et enkelt sted å finne et utvalg av øvelser som kan benyttes under trening.

Kvam IL Allidrett Øvelsesbank

Øvelser Allidrett

1. Koordinasjonsløp

Løp frem og tilbake på et begrenset område. Varier med jevne mellomrom hvordan man skal løpe.

Eks. –som en hund, –som en hest, –med korte skritt, –med lange skritt, –med tunge skritt, –med lette skritt, –baklengs, –i sirkler, –i åttetall osv.

Øvelsen kan også gjøres som «hermegås» hvor man løper etter hverandre og førstemann i rekka bestemmer måten det skal løpes på.

2. Soldat og røver

Del gruppen opp i par. Den ene er soldat og den andre er røver. Røveren skal prøve å komme seg over ei linje, mens soldaten må fange ham før han når dit.

Begge starter med ansiktet i samme retning. Aktivitetsleder blåser i fløyte eller klapper når de skal starte.

Varier startposisjonene underveis; sitte, ligge, ryggen til grensen osv. Bytte roller noen ganger.

3. Trollmannens hatt

Leder tryller barna til for eksempel en hare. Barna hopper rundt i salen, eller på et avgrenset felt på banen, som harer. På signal kommer barna tilbake til «trollmannen», hvor de blir tryllet til noe annet.

Eksempel på hva barna kan trylles til: frosk, galopperende hest, hoppende ekorn, ålende slange, en sprettball, en rullende tømmerstokk, et fly, en hinkende fugl med skadet ben, en krabbende skilpadde etc.

4. Apparatintervall

Plasser noen apparater, tau, matter og benker i salen.

La barna løpe rundt i 15 sekunder. Blås i en fløyte eller klapp og ingen skal berøre gulvet. Vent 15 nye sekunder og la barna løpe igjen.

5. Hawk og due

Antall deltakere bør være over seks. En velges til hawk og en til duemor. De andre er dueunger og stiller seg ved scenekanten. Fra utgangspunktet skal de løpe til motstående vegg. Der står duemor. Leken starter når duemor roper «Alle mine duer, kom hjem!». Ungene svarer «Vi tør ikke, for hauken tar oss!». Duemor sier «Kom likevel». Nå løper dueungene over til den andre siden. Hauken står i midten og forsøker å fange duene når de flyr forbi. Alle som blir fanget, forvandles til hauer og skal hjelpe til med å fange duene. Den duen som klarer seg lengst, har vunnet, og leken kan begynne på nytt.

6. Hull i rekke

Dele barna i 2-3 rekker som løper sakte rundt. På signal skal 1.mann i rekka lage et hull som de andre skal krype gjennom. Eks. krype mellom beina. Hullene må være forskjellige fra gang til gang. Så er det nestemann i rekka som skal løpe først og lage et hull osv.

7. Nat i lekebutikken

Alle barna ligger på gulvet og «sover», så våkner de opp og er forskjellige leker – etter instruksjoner fra leder. Leker barna kan være: baller, dukker, roboter, fly, traktorer, racerbiler osv.

Kvam IL Allidrett Øvelsesbank

8. Apparatsisten

Sett ut apparater, benker, matter, rokkeringer mm. rundt om i salen. Barna løper rundt og det er ikke lov å trå på gulvet. 1-2 barn har sisten. Blir man tatt, er man ute av leken eller man kan gå og sette seg og vente i 30-60 sek før man deltar igjen. Bytte på hvem som har sisten.

9. Stjele fra butikken

Dele i 2-4 lag, alt ettersom hvor mange barn som deltar. Hvert lag går i hvert sitt hjørne som er deres «skurkehus». Legg mange små ting i midten av salen (erterposer, kjegler, baller o.l.)

Når leder blåser eller klapper, skal en fra hvert lag løpe så fort de kan inn til midten av salen og ta EN ting som ligger der og ta den med tilbake til «skurkehuset». Så er det nestemann osv. Hold på helt til det blir tomt for ting.

Tell opp hvilket lag som har stjålet mest. De vinner leken.

Man kan avgrense området og bare bruke halve salen.

10. Kortstafett

Dele i 2 lag. Fordele korta i kortstokken jevnt utover midtstreken i salen. Korta skal ligge opp ned. Det ene laget skal finne røde kort, det andre laget skal finne de sorte. Lagene står i hver sin ende av salen. På signal løper en fra hvert lag frem og trekker ETT kort. Finner de riktig kort, tar de det med tilbake til laget sitt. Trekker de feil, må kortet legges ned igjen. Det laget som først finner alle korta i sin farge, vinner.

De aller minste barna har nok med å skille mellom røde og sorte kort. Med større barn kan en dele i 4 lag, og la de lete etter kløver, spar, ruter og hjerter.

11. Nappe haler.

Barna får en hale hver som festes i buksekanten. Om å gjøre å stjele så mange «haler» som mulig fra de andre. Overskuddshalene festes også i buksekanten. Opptelling når aktivitetsleder synes det er nok.

12. Hinderløype

Sett ut ulike hinder i salen, f.eks. benk til å balansere på, stol til å krabbe under, kjegler til å løpe slalåm mellom, små stativ til å hoppe over, springbrett og tjukkas mm.

La barna løpe gjennom denne runden noen ganger.

13. Stasjonstrening

Sett ut apparater og utstyr rundt om i salen. For eksempel hoppetau, balansebenk, matte til å stupe kråke på, kurv til å kaste ball oppi, tjukkas til å hoppe oppå, kjegler til å springe eller føre ball mellom osv.

Fordele barna på stasjonene og la de være på hver stasjon ca.2-3 minutt. Når leder blåser i fløyte eller musikk stopper, er det skifte av aktivitet. Alle barna må gjennom alle stasjonene.

14. Løp og hent - stafett

Dele barna i 2-3 lag, alt ettersom hvor mange som er med. Alle stiller opp bak ei linje.

På signal fra leder, løper førstemann fra hvert lag fram til f. eks midtstreken og legger fra seg en ertepose eller noe annet. Springer så tilbake og veksler med nestemann på laget, som da skal hente inn erteposen. Tredjemann legger den ut igjen osv.

15. Fjell, sjø og land

Når musikken spiller skal barna bevege seg fritt på gulvet. Når musikken stopper roper treneren enten «fjell», «sjø» eller «land». Roper treneren «fjell» skal barna skynde seg å klatre oppå et apparat. Roper treneren «sjø» skal barna legge seg på magen på gulvet og late som om de svømmer. Roper treneren «land» skal barna stille seg på en dynematta eller en matte. Etter hvert kan de få ulike oppgaver som: Løpe med høye knær når treneren roper «land», ta «rotak» når treneren roper «sjø» og henge i ribbeveggen og løfte bena når treneren roper «fjell».

16. Innebandy, kurvball og fotball på halv bane.

17. Stiv heks og andre sisten-leiker. Stol-leiken.