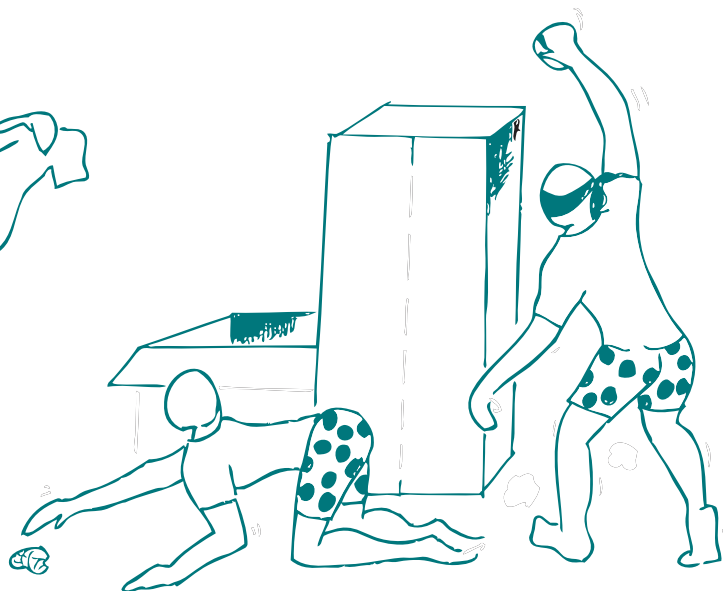
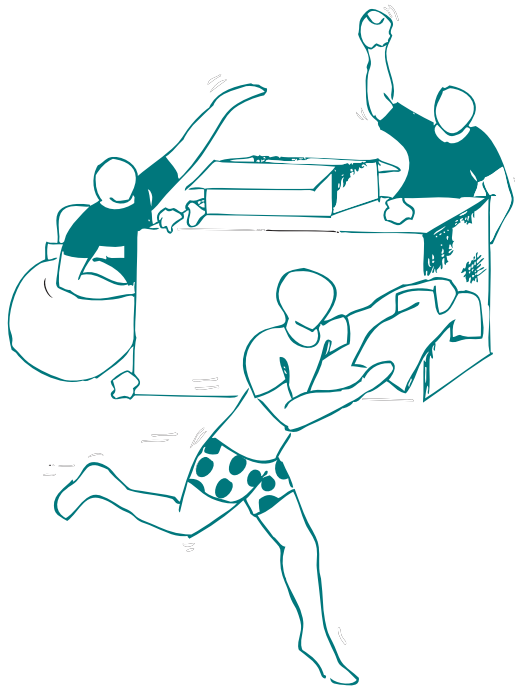


MAJ BRITT NYHEIM

Fra lek til friidrett  
basistrening med tilpasninger  
for barn og unge med  
spesielle behov

FØRSLAG TIL ØVELSER



# Innhold

Del 1	Fra lek til barnefriidrett Basistrening med tilpasninger for barn med ulike typer nedsatt funksjonsevne	1
DEL 2	LØP – tilvenning til løpsøvelser	4
DEL 3	Hopp	10
DEL 4	Kast	12
DEL 5	Team Athletics – friidrett som lagkamp	14

## Del 1

### Fra lek til barnefriidrett

# Basistrening med tilpasninger for barn med ulike typer nedsatt funksjonsevne

## Fra grunnleggende bevegelser til friidrett

Når du skal inkludere mennesker med nedsatt funksjonsevne i friidrettsaktiviteter, er det viktig å kjenne til de spesielle kroppslige, bevegelsesmessige og psykososiale forutsetningene disse personene har. Differensiert opplæring i den frivillige idretten danner grunnlaget for at vi som idrettsledere og instruktører skal kunne lykkes med å inkludere barn og unge med spesielle behov.

Generelt kan vi si at barns utvikling og læring foregår i ulikt tempo og gjennom ulike stadier. Idrettslag som driver med lek og aktivitet rettet mot friidrett, ønsker å gi barn med nedsatt funksjonsevne et tilbud tilpasset deres fysiske, psykiske og sosiale funksjonsnivå. Den viktigste oppgaven vil være å finne alternative løsninger og muligheter i lek. I tillegg må vi finne fram til tilvenningsøvelser til disipliner som løp, hopp og kast.

Denne oppgaven medfører at instruktører og ledere i friidrettsklubbene må skaffe seg

informasjon om barn med nedsatt funksjonsevne gjennom foresatte, nettsider eller interesseforeninger.

En god start kan være å følge noen grunnleggende prinsipper for tilpasninger og kartlegge ulike forhold ved hjelp av følgende modell:

- barnets læringsforutsetning
- rammefaktorer
- mål og innhold
- metoder for innlæring
- regelverk
- organisering

### 1) Barnets læringsforutsetninger

- 1 fysisk, motorisk, psykisk og sosialt funksjonsnivå
- 2 motivasjon og modning
- 3 medfødte egenskaper

### 2) Rammefaktorer

- 1 disponibel sal, treningsrom eller utearenaer

- 2 utstyr, hjelpemidler og spesialutstyr
- 3 leieavtaler og den tida man kan disponere ulike arenaer og rom

### 3) Mål og innhold

- 1 Hvilke mål har du for gruppa som helhet?
- 2 Hvilke behov har du for hjelp fra trenere, assistenter, ledsagere eller treningskontakter?
- 3 Hvilke mål har du for den enkelte utøver?
- 4 Hvilke aktivitetsformer ønsker du å legge vekt på?
- 5 Hvor mange timer pr. uke har du til disposisjon for gruppa?
- 6 På hvilken måte skal inkluderingen foregå? Skal alle trene felles, eller skal du opprette en parallell gruppe som trener samme sted, til samme tid og i samme sal?

### 4) Metoder for innlæring – hva vil egne seg best for barn med nedsatt funksjonsevne?

- 1 Oppdagende læring
  - Instruktøren gir oppgaver, og utøveren skal finne egne løsninger på disse. Denne undervisningsmetoden egner seg meget godt å bruke overfor de fleste med nedsatt funksjonsevne.
- 2 Situasjonsbestemt læring
  - Arenaene er tilrettelagt på en slik måte at aktiviteten gir seg av seg selv. Man kan f.eks. bruke sal og lage en hinderløype tilpasset rullestolbrukere,

og man kan bruke apparater og stasjonstrening. Utendørs kan man bruke skileikområdet eller en bane utstyrt med for eksempel Team Athletics-utstyr.

### 3 Instruksjonsmetode

- Instruktøren kan vise, forklare, tegne eller benytte visuelle hjelpemidler for å forklare øvelser.
- Instruktøren kan benytte manuell veiledning der utøveren blir hjulpet til ønsket kroppstilling. Dette kan være en god metode for utøvere med nedsatt syn.
- Instruktøren og utøveren kan jobbe sammen og herme hverandre etter tur. Denne metoden benyttes ofte når barn og voksne jobber sammen (et barn med nedsatt funksjonsevne sammen med en assistent eller treningskontakt). Metoden hjelper utøveren til å ta initiativ og bidrar til å utvikle kreativitet og oppfinnsomhet.

### 5) Regelverk

- 1 Regler i lek og friidrettsøvelser må tilpasses barn med nedsatt funksjonsevne.
- 2 Instruktøren må undersøke om øvelsene har spesielle regler for barn med nedsatt funksjonsevne.
- 3 Regelverket gir ofte god mulighet for inkludering. Lag avtaler med hele gruppa slik at reglene blir mest mulig rettferdige for alle.

## 6) Organisering

En god tilrettelegging av det fysiske miljøet kan bidra til optimal differensiering og stimulering av grunnleggende bevegelsesferdigheter for alle barn, også de med spesielle behov. Dette gjelder enten aktiviteten foregår i sal, i bassenget eller i ulike uteområder, det være seg i snø, på asfalt eller på skogstier.

### Tenk gjennom og vurder følgende:



- 1 Hvordan vil du organisere de ulike aktivitetene?
- 2 Skal de løses som gruppearbeid, parøvelser eller ved individuell aktivitet?
- 3 Skal dere bruke hele salen eller bare deler av den? Hvilke arenaer egner seg for rullestolbrukere?
- 4 Vurder muligheten for at elever med bevegelsesvansker kan gjøre ulike øvelser på en matte eller stasjon i stedet for å følge en sirkelløype eller stasjonstrening. utfordringer kan reduseres ved at utøvere må vente på tur.
- 5 Kan noe av aktiviteten foregå i en skolegård, i stedet for i skogen, for å inkludere en rullestolbruker?
- 6 Skal deltakerne stille på rekke, i halvsirkel eller inntil veggen? Hva egner seg best for at informasjonen skal nå fram til alle? Kan visuelle hjelpemidler, som tegninger eller plansjer, gjøre informasjonen enklere tilgjengelig?
- 7 Husk å gjøre klare avtaler med utøverne med hensyn til valg av organiseringsform.
- 8 Formidling av beskjeder på en enkel måte gjør det ofte enklere for barn med konsentrasjonsvansker å følge med.
- 9 Det er viktig å finne fram til aktiviteter som senker tempoet.

## LØP – tilvenning til løpsøvelser

### Mål:

Gjennom lek skal vi skape situasjoner som fremmer egenskaper som er viktige for utvikling av hurtighet. Vi skal gjøre generelle tilpasninger beregnet på rullestolbrukere og barn med nedsatt syn, men øvelsene kan brukes av alle grupper barn og unge med spesielle behov. **Det viktigste er å tilpasse øvelsene og ta hensyn til følgende:**

- Tempoet må tilpasses utøverne.
- Salen må avgrensnes slik at man bare behøver å bevege seg over en mindre flate.
- Oppdagende læring og oppgavestyrte aktiviteter skal i større grad anvendes som undervisningsmetoder, og vi skal i mindre grad bruke instruksjonsmetode. Barna skal få anledning til å eksperimentere og finne egne løsninger på oppgaver. Dette bidrar til at alle kan delta på sin måte uavhengig av ferdighetsnivå.
- Andre barn kan brukes som medhjelpere, f.eks. som ballhentere.
- Barn med nedsatt funksjonsevne kan få enklere vilkår og tilpassete regler.
- Vi kan korte ned avstanden for den som har svakere armstyrke.
- Det kan være aktuelt å bruke frisoner.

- Salen kan organiseres slik at den blir mer tilgjengelig og gir bedre framkommelighet.
- Vi må ha en bevisst bruk av musikk fordi barn med nedsatt syn er mer avhengige av å oppfatte lydlig instruksjoner.
- Vi må bruke samarbeidsøvelser, det inkluderer alle.
- Rom- og retningsvariasjon må tilpasses. Enkelte trenger fastere rammer og klarere grenser for å kunne bevege seg fra kortvegg til langside eller på tvers av salen.
- Vi kan bruke ark/poster med farger for å gi instruksjoner.

### Tilpasninger for rullestolbrukere

- Tilpass tempoet.
- Hjelp til med å utvikle kjøreferdigheter.
- Gi rullestolbrukeren mest mulig selvstendighet.
- Sørg for å oppøve balanse og trygghet med rullestolen.
- Finn alternative øvelser for overkropp/armene som erstatter hopp, hink, sats og landing, evt. kan utøveren bevege seg ut av rullestolen og bruke rullebrett.
- La rullestolbrukeren jobbe mer stasjonært, dvs. forholde seg til et mindre område.

## Tilpasninger for barn med nedsatt syn

- Gi barnet med nedsatt syn tid til å bli kjent i rommet, i salen eller på banen.
- Sørg for god trening i å forflytte seg i rommet.
- Merk utstyr, stolper, dører m.m. som kan være til hinder for den som har nedsatt syn. Bruk gjerne svart- og gulstripet tape, den skaper god kontrastfarge mot underlaget.
- Rydd området før dere begynner, og sjekk at det ikke ligger småutstyr, redskap, hekker, baller e.l. i salen.
- Ledsager mottar beskjed fra trener/instruktør og lar den som har nedsatt syn løse oppgavene mest mulig selvstendig.
- Bruk et merkebånd mellom den med nedsatt syn og ledsager.
- Bruk musikk på en bevisst måte da det er større behov for å kunne høre beskjeder.
- Noen aktiviteter krever grundig instruksjon av bevegelser, f.eks. ved at den med nedsatt syn kjenner på din kropp når du utfører en bevegelse, eller ved at du manuelt hjelper vedkommende med en øvelse.
- Henvend deg alltid til den med nedsatt syn, ikke til ledsageren.

## Oppvarming til løp

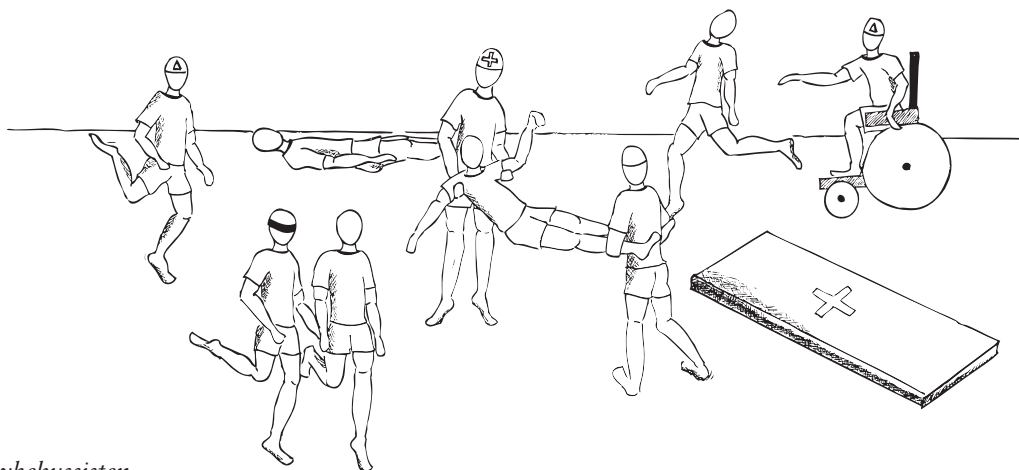
- 1 **Hilseleken.** Hils med hender, vekselvis høyre/venstre, hils med hodet og ulike kroppsdeler, hils ved å herme en bevegelse.
- 2 **Hilselek med kjepler.** Plasser fem kjepler rundt i salen. Utøverne forflytter seg fra

kjegle til kjegle og hilser på vei til og fra kjeglene. Dette er en enkel organiseringsform, og rullestolsbrukere kan kjøre mellom kjeglene.

- 3 **Bilrally.** Øvelsen medfører bruk av gir fra 1–5. Dette gir innlæring i bruk av ulikt tempo og variasjon i retning og bevegelsesmåter. Øvelsen kan utføres individuelt eller i par. Dette er en grei aktivitet både for barn med nedsatt syn og rullestolbrukere. Benytt gjerne oppgavestyrte undervisningsmetode slik at alle, uansett nivå, kan finne sitt tempo mht. ulike gir.

Instruksjonen kan være verbal eller visuell. Benytt gjerne fargekoder som angir gir, f.eks. angir fargen rød 1.-gir, 2.-gir er fargen gul, osv. Overfor barn med nedsatt syn benytter du gjerne både verbal og visuell instruksjon.

- 4 **Sykehussisten.** Utøverne jobber parvis. To av dem sprer et farlig virus. De som blir «smittet», faller på gulvet og blir fraktet til nærmeste «sykehus» (matte) av fire frivillige ambulansesjåfører. Varier måter å frakte de «smittede» på etter hvilken type nedsatt funksjonsevne deltakerne har.
- 5 **Troll og stein, sopp og stokk, trollmann eller hekssisten.** En utøver får utdelt en rød vest og har rollen som troll. Blir du tatt av trollet, står du stille. Den som skal befri deg, må kripe mellom beina eller kjøre rundt deg. Stein har fargen blå. Blir du tatt av steinen, skal du sitte på huk. Du blir fri ved at noen



*Sykehussisten.*

kryper mellom beina eller kjører rundt deg. Sopp har fargen gul. Når du blir tatt av soppen, må du stå stille med armene strekt ut. Du blir satt fri når noen dukker hodet opp mellom armene dine.

Stokk har fargen grønn. Hvis du blir tatt av stokken, legger du deg ned på gulvet til noen hopper over deg for å sette deg fri. Heks har fargen oransje. Heksa gir deg en bevegelse/dyrebevegelse som noen må imitere for å befri deg.

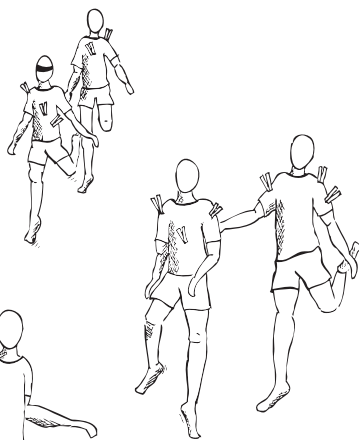
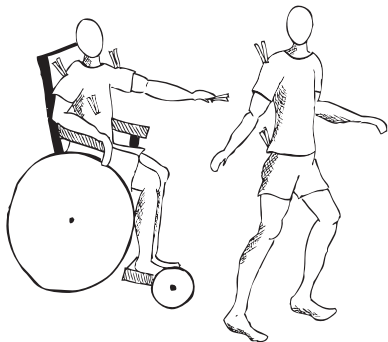
- 6 **Klypesisten.** Klyper settes på klærne på ulike deler av kroppen. Barna skal «stjele» klyper fra hverandre. Bruk tidsbegrensninger og lag regler som gjør det mulig for alle å delta. Aktiviteten egner seg mindre bra for blinde, men barn med nedsatt syn kan delta dersom leken organiseres som parsisten og man bruker klyper med god kontrastfarge.

- 7 **Løp på ulike måter.** Deltakerne skal løpe

som hest, som hund, med lange og korte steg, tungt, lett, i sirkel, i åttetall, langs veggen og i par.

- 8 **Løp etter signal.** Bruk fargekode og tall.
- 9 **Terningen med teppefliser/ark.** Utøverne går sammen i grupper, slår terningen og finner en post eller teppeflis med tallet de får fra terningen. Her kan det være oppgaver de skal løse sammen før de slår terningen på nytt. Når de legger sammen tallene, får de tallet for en ny stasjon de skal bevege seg til.
- 10 **Løp til musikk med stans/frysing av bevegelser.**
- 11 **Streksisten.** Denne leken passer for alle. Den kan tilpasses barn med nedsatt syn ved å utføres parvis, eller man kan senke tempo når barn med annen nedsatt funksjonsevne deltar.



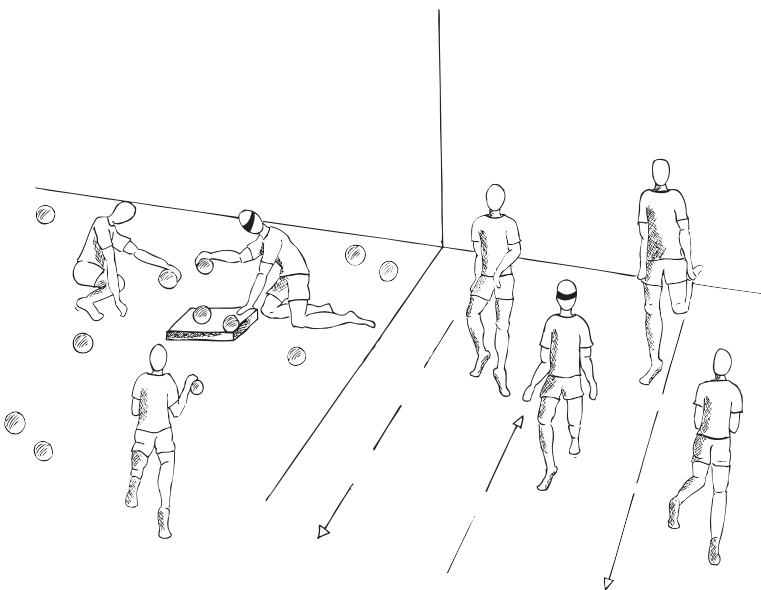


*Klypesisten.*

- 12 **Trollmannens hatt.** Jeg tryller deg til min... racerbil (pluss lyd).
- 13 **En som passer for meg?** På signal skal man finne en partner med samme type sko, samme øyefarge, skjortefarge osv.
- 14 **Atomleken.** Dann grupper på tre, fire eller fem, og pass på at tallet er delelig med antall utøvere. Da blir alle utøvere like viktige!
- 15 **Kjeglesisten.** Bruk kjegler/pappesker. Barna skal utvikle kroppsbevissthet ved å adlyde start- og stoppsignal parvis. På stoppsignal får de ulike oppgaver, de skal tøtsje ulike kroppsdeler mot kjeglen/pappesken, eller de får oppgitt et tall og skal tøtsje samme antall kroppsdeler mot kjeglen/pappesken.

6 «**Stratego**». Dette er et utmerket spill for alle med spesielle behov. Det passer best for barn over ti år. Utøverne deles inn i to lag og får utdelt alle røde og svarte kort. Barn som ikke passer til å spille, kan delta sammen med resten av gruppa og oppleve sosial spenning og samhold i lagene. Stratego kan spilles i gymsal, men det egner seg best i skolegården eller i skogen.

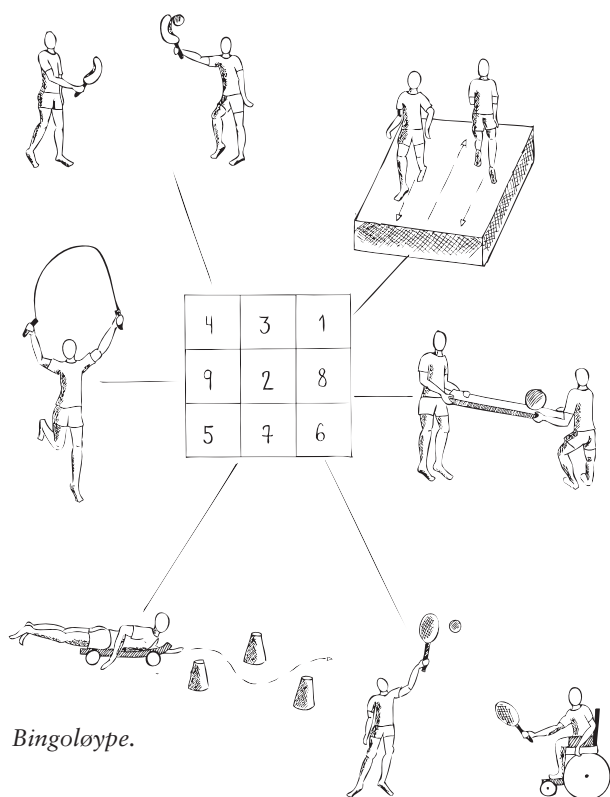
7 **Eggstafett.** Del utøverne i to lag. Hvert lag har sin banehalvdel. Lag A har et eggebrett (24) fylt med ping-pong-baller. På signal kaster lag A alle ballene over på den andre banehalvdelen. Mens lag B plukker opp ballene, løper deltakerne på lag A fram og tilbake i sin løpesone, merket med markører,



*Eggstafett.*

og teller antall ganger de rekker å løpe fram og tilbake. Når lag B har samlet inn alle ballene, må lag A stoppe. Instruktøren noterer hvor mange ganger hver enkelt løper har løpt fram og tilbake og legger sammen tallet for alle. Lagene bytter så roller. Aktiviteten egner seg for alle. Rullestolbrukere kan eventuelt få hjelp av en assistent som løper sammen med dem. Dette er en intervallpreget aktivitet som fremmer utholdenhet.

### 18 Bingoløype. Lag plakater med et tall på den ene siden og et øvelsesutvalg basert



på koordinasjonsøvelser på den andre. Utøverne jobber sammen to og to med et bingobrett hver. På signal løper parene til en stasjon, gjennomfører øvelsene og noterer tallet i bingobrettet sitt. Førstemann med vannrett eller loddrett rekke har vunnet! Dette er en glimrende aktivitet for alle, og øvelsene kan tilpasses rullestolsbrukere og barn med nedsatt syn.

Øvelser som fanger konsentrasjonen og utvikler reaksjon og akselerasjon

- 1 Sistenvarianter med tilpasninger
- 2 Haien kommer
- 3 Hauk og due
- 4 Rev og gås; tre til fem pr. rekke. Deltakerne skal holde rundt livet.

**Tilpasninger.** Lek parsisten eller rekkesisten, begrenns området og senk tempoet.

Leker/øvelser som fremmer hovedelementene i starten

- 5 Snipp og snapp (sort og hvit). Denne øvelsen trener opp reaksjon på lydstimuli; deltakerne kan f.eks. rope. «snute», noe som fører til full forvirring.
- 6 Nummerkappløp i ring, evt. kan det arrangeres etter farge.

**Tilpasninger.** Snipp og snapp kan organiseres på ulike måter avhengig av type nedsatt funksjonsevne og reaksjonsevne, enten ved bruk av lydstimuli eller visuelle stimuli.

## Start fra ulike posisjoner

- 7 Utøverne ligger på magen, på ryggen eller står i knestående. På signal skal de opp i startstilling.
- 8 Politi og røver/handikapløp. Barna arbeider i par og skal prøve å nå/ta i fremste utøver. De starter med mellomrom.
- 9 Introduksjon til stående start med full startprosedyre. Deltakerne skal stå med en avstand på én fot (30 cm) mellom beina, ha knekk i hofta, armer og bein i diagonal stilling og tyngdepunktet langt fram. De skal sparke fra med begge bein og se ned i bakken når de løper ut.
- 10 Liggende start uten blokk. Sprintstart fra blokk; deltakerne skal prøve hvilket bein som passer best å ha fremst (vanligvis satsfot). De skal ha en avstand på én fot mellom beina sidelengs og to fot i lengderetningen.

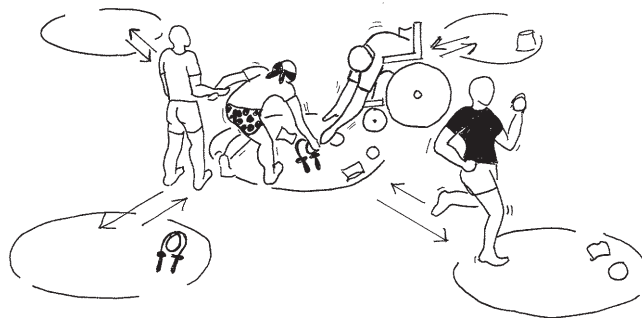
Det kan gjøres tilpasninger til startøvelsene. Starttrening fra rullestol kan gjøres med foroverbøyd overkropp, hender på hjulene og start på signal.

## INNTA PLASSENE – KLAR – GÅ

### Samarbeidsøvelser:

- 1 Sett sammen grupper på mellom tre og seks barn. Del ut en kjeGLE eller en pappeske og gi dem nøkkelord som «kaste», «sparke» eller «rotasjon». Gruppen skal finne øvelser og lage en serie til musikk.

- 2 **Stjerneløp.** Samle forskjellig småmateriell midt i salen. Plasser en gruppe i hvert hjørne og gi dem et navn hver. På signal skal én fra hver gruppe løpe inn til midten og ta med seg en gjenstand tilbake til «hjemmet» sitt. Tell opp til slutt og se hvor mange hver gruppe fikk tak i.



Stjerneløp.

- 3 **Losseball.** To barn står midt i salen og kaster ut baller. De andre samler dem inn legger dem i kassa. Øvelsen kan tilpasses ved at barn med nedsatt syn kan sitte i midten, og man kan bruke benker snudd opp ned som sone for å skape en fast ramme rundt stedet ballene samles. Eventuelt kan noen få bind for øynene slik at de har samme utgangspunkt som deltakere med nedsatt syn. Det samme kan gjøres i gruppearbeid med kjeGLE og pappeske, der én av utøverne kan ha bind for øyne som en avveksling og for å stimulere andre fjernsanser enn synet.

# Hopp

## Mål

Gjennom å stimulere til lek og tilrettelegge miljøet kan vi bidra til å utvikle god teknisk utførelse av lengdehopp med tilløp. Vi må presentere leker hvor bevegelsene tilløp, sats, svev og landing er dominerende elementer, og vi må tilrettelegge et fysisk miljø i gymsalen som stimulerer til lengdehopp: sats på ett bein, svev og landing på begge bein.

Vi må poengtere de viktige bevegelsene i et lengdehopp med tilløp: fart (i satsen), sats (god og effektiv sats gir større lengder), svev (få beina godt fram) og landing (må forberedes under svevet hvis den skal bli god).

## Øvelser med tilpasninger

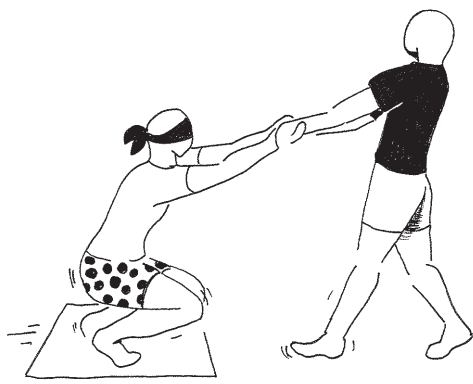
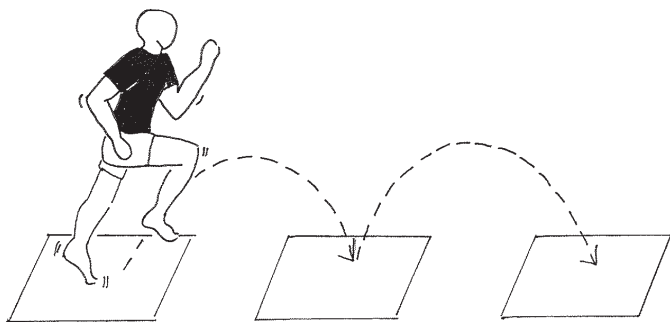
- Deltakerne arbeider sammen to og to.
- Barn med nedsatt syn starter i stående posisjon.
- Rullestolbrukere jobber med tilpassete øvelser hvor de bruker overkroppen, hodet eller et rullebrett. Kastøvelser og rullestolkjøring er velegnet for rullestolbrukere.
- Barn med nedsatt syn hopper med kraftig markert satsplanke eller satssone, eller de kan hoppe stille lengde på signal eller rop. Instruktøren må da stå bak lengdegropa på

midten, slik at den synshemmede hopper mot lyd-kilden når instruktøren roper.

- 1 Trollmannens hatt; man kan f.eks. trylle til en hare.
- 2 Alle mine barn kom hjem; man kan f.eks. hoppe som en kenguru.
- 3 Dyredramatisering; man kan f.eks. vise hvordan hesten galopperer.
- 4 Fuglene er sultne (firkanten); én og én henter baller i midten og legger dem tilbake.

## Ulike hoppvarianter

- 5 Fruksalat; barna hinker/hopper jamsis. De deles inn i pære, eple osv. Lederen roper navnet på en frukt, og alle bytter plass. «Fruksalat» betyr at alle går ut.
- 6 Teppefliser; ulike aktiviteter med teppefliser. Man plasserer den ene foten på en teppeflis og skyver seg fram med andre foten med bevegelser fram og tilbake, til siden og med rotasjon. Man kan øve med forflytning fra teppeflis til teppeflis. Det er viktig å jobbe med ulike organiseringsformer og øvelser som oppøver hopp- og satsbevegelser.



*Teppefliser.*

Vi kan tilpasse øvelsene til rullestolbrukere ved at de f.eks. kan kjøre slalåm mellom teppefliser, eller vi kan lage en slalåmløype ved hjelp av kjepler. Barn med nedsatt syn kan jobbe parvis. Dette er en aktivitet som også egner seg godt for barn med konsentrasjonsvansker. Organiseringen kan gjerne være strukturert og oversiktlig.

Øvelser hvor en øver ulike hoppvarianter med sats og landing på ett eller to bein (med og uten tilløp)

- 7 Man skal hoppe inn i ringen, stå på rekke, løpe, hoppe fra ring til ring og så tilbake.
- 8 Deltakerne hopper over og under ei snor, de hopper over benker, kasser eller hekker.
- 9 Vi kan trene ulike hoppformer ved å hoppe stille lengde fra en forhøyning, på flatt gulv eller gjøre flere hopp i serier.
- 10 Hoppmiljø øver vi ved å løpe fra matte til matte, trene satsrytme/galopp og ved å unngå å trå på noe på bakken.
- 11 Vi lager en konkurranse om hvem som kan ta to ganger inne i hver ring og løpe direkte inn i neste markering.  
Vi ser hvem som kan ta et langt steg over benken og lande med begge beina på matta/i gropa (benytt tryllesnor).

Øvelsene kan tilpasses ved å bruke rokkeringer, tau på gulvet eller kjepler som man kan kjøre rundt.

# Kast

## Mål

Gjennom lek og ved å legge til rette for et godt miljø skal vi stimulere og utvikle den grunnleggende kastebevegelsen til å bli en kastteknikk som er hensiktsmessig for spyd (grunnkast). Gjennom leken oppdager vi hvordan overhåndskast er dominerende. Det er viktig å ta opp sikkerhetsreglene som brukes i kastøvelser og understreke at vi må følge avtalte regler for ikke å skape farlige situasjoner!

Bevegelsen i grunnkast/spydkast er tilløp – stem – utkast. Vi skal utnytte tilløp og stem og sørge for at spydet får riktig kurve i luften.

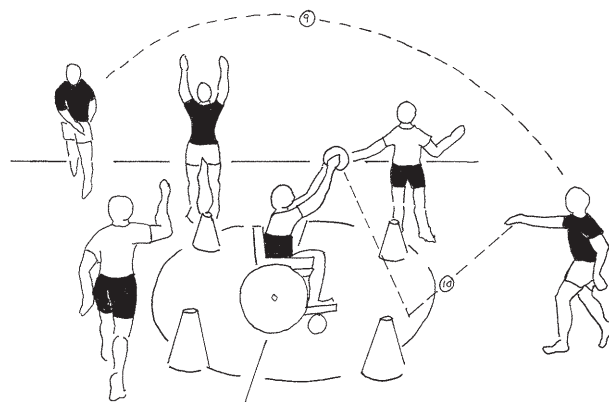
Vi må utnytte alle muligheter i kasteredskapene!!

## Øvelsesutvalg

- 1 **Feltet fritt/rydd i hagen.** To lag har hvert sitt felt som de rydder fritt for baller.
- 2 **Flittige bier/hold kassa fylt.** En eller to sitter i kassa og kaster ut baller mens de andre samler inn.
- 3 **Titreksleken med sonespiller (rullestolbruker).** Del inn i to eller fire lag. En sonespiller sitter/står i midten av spilleområdet. Marker

spiller med kjepler rundt sonen. Sonespiller er nøytral og spiller på det laget som til enhver tid har ballen.

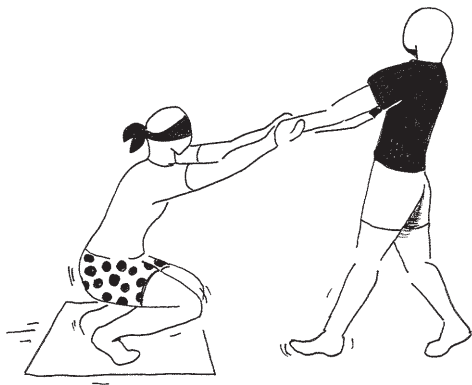
- 4 **Stikkball i ring.** To barn befinner seg inne i sirkelen, tre–fire er utenfor. Bruk én ball pr. ring. Det laget som treffer barna i ringen flest ganger i løpet av fem minutter, vinner.



*Titreksleken med sonespiller.*

- 5 **Stikk slangene i halen (slangestikkball).** Del inn i fire lag, to skal være inne i sirkelen og to utenfor. Målet er å treffe bakerste spiller på rekka mens fremste spiller prøver å beskytte.

- 6 **Sjørøverslag.** Del inn i to lag. Målsettingen er å treffe ball/kasse i midten.
- 7 **Ned med kjeglene.** Del inn i to lag som skal skyte ned kjegler. Tell opp antall kjegler på motsatt side.
- 8 **Kaste på blink.** Øvelsen består i presisjonskast (i rokkeringer eller lignende).
- 9 **Jeger og ulv.** Del inn i to grupper. Det er om å gjøre å treffe de andre i gruppa når de løper.
- 10 **Kanonball.** Denne kan spilles i ulike varianter. Man kan f.eks. ha kasser/skjold å gjemme seg bak, eller man kan bruke regler og prinsipper hentet fra paint ball.



- 11 **Fluesmekkere.** Alle har en eller to fluesmekkere hver. Bruk ballonger med gode fargekontraster. Del utøverne i to lag, og still dem opp på hver sin side av noen benker. På signal skal de prøve å slå flest mulig ballonger

over til det andre laget. Spill helst over kort tid. Barn med nedsatt funksjonsevne kan stå lengre fram på banen, de andre slår fra sitt eget felt. Sørg eventuelt for at noen av barna er ballonghentere og «mater» de andre med ballonger.



*Fluesmekkeren.*

- 12 **Aviskøller.** Lag små stokker ved å rulle sammen aviser og tape dem med pakke- eller idrettstape. Lag parøvelser der utøverne slår køllene mot hverandre, og der de kaster dem til hverandre og prøver å treffe ulike kroppsdel.

### Tilpasninger

I «tiltrekksleken» kan rullestolbrukeren være sonespiller og spille fast i midten på begge lag. I kastøvelser kan man låse rullestolen, og man kan kaste fra en posisjon med delvis rotasjon, tilpasset kastsoner. Kastleker som passer godt for rullestolbrukere, er «kjegleball», «alle mann av huse» og «sjøslag».

## Team Athletics – friidrett som lagkamp

Målet med denne modulen er å få kunnskaper om og innsikt i hvordan du kan legge til rette for et læringsfremmende miljø, som fremmer ferdigheter i løp, hopp og kast. I tillegg skal basisferdigheter som koordinasjon, balanse, spenst, styrke og hurtighet øves opp. Modulen gir innføring i en alternativ konkurranseform basert på lagkamp. Aldergruppa er i hovedsak 6–14 år.

### Litteratur

Næsheim-Bjørkvik, Gro m. fl.: *Friidrett som lagkamp – Team Athletics*. Norges Fri-idrettsforbund 2001.

### Time 1

Kursgjennomgang av Team Athletics – friidrett som lagkamp.

Fortell om kursinnholdet og hvordan kurset vil bli organisert rent praktisk (jf. innledningen).

Det kan vises et kort videoklipp med presentasjon av ideen. Det bør beskrives nærmere hvordan Team Athletics har blitt introdusert i Norge og hvilken status denne trenings- og konkurranseformen har. Det bør også vises til arrangementer som for eksempel Friidrettens dag og forklares hvordan Team Athletics fungerer som konkurranseform.

### Metodikk

Opplaget er basert på allsidig trening gjennom lek. Ved å legge til rette for gode bevegelsesmiljøer ønsker vi å fremme situasjonsbetinget læring og utvikle mestringsfølelse hos barna. Målsettingen er at barna gjennom miljøtilrettelegging og lek skal utvikle gode basisegenskaper og grunnleggende ferdigheter i friidrett. Det sosiale aspektet vektlegges gjennom lek og lagkamp.

Vi må gå gjennom betydningen av stafetter og organisering av disse, likeså hinderløyper, hekkestafetter, sprintstafetter og parløp.

Team Athletics kan tilrettelegges for ulike læringsmiljøer etter stasjonsprinsippet.

### Øvelser

Velg blant disse øvelsene: frekvenshopp, balanse, tresteg uten tilløp, lengde uten tilløp, vertikalhopp, individuell sprint, hekkeløp, høydehopp, spydkast, kulestøt og sittende/stående ballkast.

Fullstendig øvelsesbeskrivelse med teknikk, regler og generelle tips finnes i kurslitteraturen.



## Metodikk

En kan velge ulike metodiske tilnærminger:

- Fri utfoldelse – myldring. Vi kan lage et godt bevegelsesmiljø ved bruk av Team Athletics-utstyret. Da kan barna få bevege seg fritt rundt og utforske og leke uten forutgående instruksjon. Leder må være til stede i miljøet og hjelpe til der det trengs.
- Stasjonsløype der barna er inndelt i grupper og roterer etter signal fra leder. Her kan en velge om en vil bruke instruksjonsmetoden, der leder på forhånd har vist de enkelte øvelsene, eller problemmetoden.
- Ved alle stafetter anbefales det å benytte instruksjonsmetoden slik at barna lærer hvordan de ulike stafettene kan gjennomføres uten at de løper i veien for hverandre. I stafetter er det en fordel med demonstrasjonsløp i forkant.
- Barna går fritt rundt til den øvelsen som har minst kø. Dermed kan alle være i aktivitet samtidig, og det blir lite fokus på enkeltutøvere. Ved slik organisering kan man gjennomføre et arrangement med flere hundre barn i løpet av et par timer.
- Barna kan også være med på å lage reglene.

Det anbefales å starte med hinderstafettene. Alle barna deltar sammen, noe som skaper god stemning. En del av utstyret som benyttes her, skal brukes i enkeltøvelser etterpå.

Deretter går utøverne fritt rundt til de enkelte øvelsene. Erfaring viser at det ikke er nødvendig med spesielle rulleringsordninger. Barna ønsker å være i aktivitet så mye som mulig og ser selv hvor det er ledig plass. Dermed blir tida godt utnyttet, og man unngår kødannelse.

Det anbefales å kjøre sprintstafett til slutt i treningsøkten eller på stevnet. På den måten får vi samlet alle til en felles avslutning med fart og spenning. Hvis det er trangt om plassen, kan man arrangere alle stafetter først og deretter bruke det ledige området til kastfelt. Dermed slipper vi mye organisering og flytting av utstyr.

### Tilpasninger:

Team Athletics innbyr til allsidig, variert og motiverende aktivitet for barn og unge. Denne modellen gir glimrende muligheter til å inkludere barn med spesielle behov. En rullestolbruker kan delta på individuell sprint med rullestolen, kaste spyd eller støte kule, kan utføre sittende eller stående ballkast, bruke balansebrett tilpasset rullestol, dvs. balansere på to hjul, eller kjøre sprintstafett.

For barn med nedsatt syn kan flere av øvelsene gjennomføres uten problemer, men det er viktig å snakke med utøveren og demonstrere og forklare hver øvelse. Dessuten må vi merke stasjonene med svart- og gulstripet tape eller bånd og være nøye på at annet materiell ikke ligger løst omkring på gulvet. Barn med nedsatt syn og blinde deltar i de fleste friidrettsøvelser som løp, hopp og kast. Husk å sørge for gode lysforhold, kontrastfarger og tilpasninger de selv kan være med på å bestemme.

