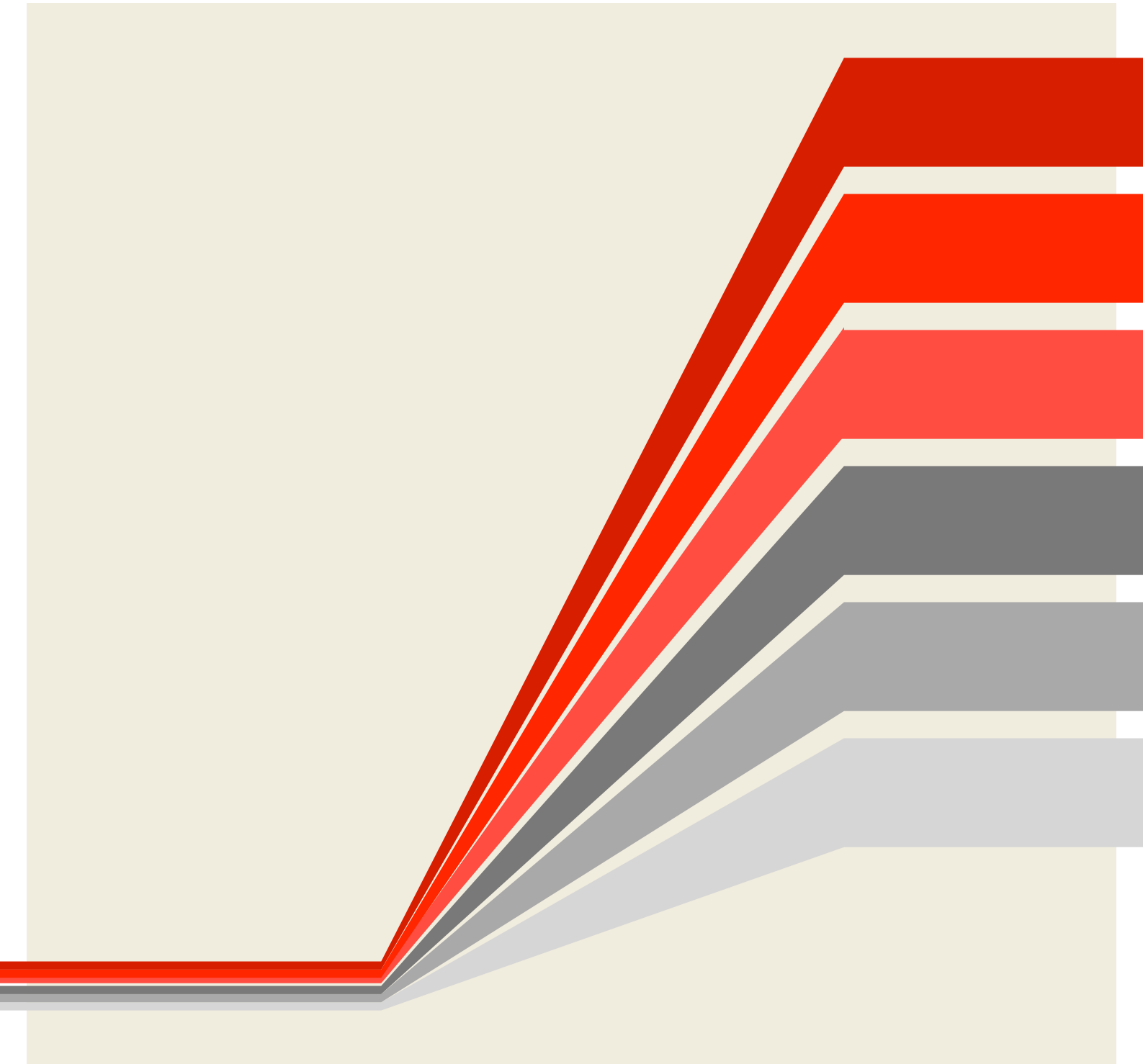


Allidrett Sagene

Øvelsesbank



Innhold

Forord

Stafett

s 4- 6

Koordinasjon

s 6- 10

Øvelser uten ball

s 10- 14

Øvelser med ball

s 14- 17

Ettertanke

s 17

Forord:

Allidrett er i stor grad en barnebevegelse som har aktivitetsglede, allsidighet, toleranse og identitet. Vi ønsker å gi viktige bidrag i form av denne idèbanken til alle som leder aktiviteter for barn. Flere bør delta i flere aktiviteter; vi ønsker allsidighet fremfor tidlig spesialisering. Aktivitetene i teksten er beregnet på aktivitetsflater inne og ute. Der hvor grupper har lyst å utfolde seg. Det gjelder både i skoleverket, organisert idrett og andre former for treff hvor lekelyst og aktivitetsutfoldelse er ønskelig. I dagens kultur i den moderne tiden blir lek betraktet som en barnslig aktivitet som voksne mennesker holder seg unna.

Voksne ting ligger i leken og når vi som voksne først slipper leken til, er det ofte i smug eller i treningstøy, men leken er ikke helt borte fra den voksnes liv. Leken kan virke som en nødvendig drøm som kaster lys over en «mørk» hverdag altså en pause fra en krevende hverdagslandskap. Lek har blitt betraktet som et viktig aspekt i menneskets kulturuttrykk, men likevel virker det som at det er kun barn som for lov til å utvikle dette uttrykket. Mens barna bolttrer seg uttrykket i lek, er aktivitetene voksne holder på med enten avkobling eller en form av trening. Spill og lek kan ha stor betydning for personlighet for utvikling av barnas personlighet. Det handler om å anvende lekens tilsynelatende potensial i læring og utvikling. Sentralt i en slik tilnærming er at barnet er nysgjerrig, naturlig aktive og et ønske om å oppdra seg selv. Dermed er leken et hjelpemiddel til å tilegne seg intellektuelle -og sosiale ferdigheter.

Likevel er det viktig at vi ikke nekter barna den ville, kaospregede leken. Der lek er noe som bare skjer. Det er en interaksjon mellom barnet og situasjonen som ikke har noen mål eller mening bortsett fra den selve leken. Det er her og nå og har ingen form av struktur eller rammer. Opplevelse og læring, kan lek innenfor det filosofiske perspektivet forstås ut i fra begrepsrelasjonen erfaring og danning. Når barn leker ved bruk av deres ideer, forsterker og utforsker de tanker, følelser og ulike syn, kommer barnas indre frem hvor de uttrykker drømmer, frykt, behov og glede gjennom kroppen. Formålet vårt er nødvendigvis ikke at barna opplever glede av å være best eller konkurrere, men å erfare glede av å «miste det» og å være i aktivitet. Barna fanges opp i den lekne hit og dit bevegelsen der de erfarer en form for frihet. Som instruktør må man stole på barnets kreative prosess uten å blande sine meninger, da det finnes mange forskjellige måter å rulle, kaste, stå, løpe, gå, slå, falle, hoppe på, løse utfordringer. Kreative opplevelser kan ved at instruktøren gir utforskende oppgaver fremme problemløsninger, kreativ tenkning og dermed mestre aktiviteten som en levende kropp. Dette kan føre til at flere barn utfolder seg i form av kreativitet og tettere samarbeid, noe som kan føre til mestringsfølelse. Barna blir oppfordret gjennom å «leke» med situasjonen til å oppleve nye bevegelser, nye bevegelsesmønstre og dermed er «leken» med situasjonen et godt eksempel på hvordan barna kan uttrykke seg med åpenhet og usikkerhet som fremmer kreativitet, improvisasjon, samarbeid og mestringsfølelse. Legg opp timen slik at det blir mye fri aktivitet som kan friste mange inn i lekens mørke og irrasjonelle verden. Lek er noe som forekommer spontant, her og nå, mens kroppssøving handler om å strebe etter og nå et mål. Det handler om at det er ingen definerbare resultat som kan bli separert og identifisert fra handlingen og den som er ansvarlig for handlingen. Dersom Allidrett skal bli tatt av leken, der leken bare skjer og meningen med leken er selve leken, må vi være tilstede i situasjonen.

Stafetter

Stavstafett

Deler barna i grupper på 4-6, med litt over en armlengdes avstand seg i mellom. Staven skal sendes bakover og fremover.

Varianter

- Staven skal holdes loddrett og leveres på siden
- Staven skal holdes vannrett og leveres over hode
- Staven skal holdes vannrett og leveres under beina
- Staven skal leveres valgfritt



Benkstafett

Deler barna i grupper på 4-6, slik at de står på rekke. To benker står på langs foran hver gruppe. Barna balanserer på benken løper til midtlinjen og gjør det samme tilbake.

Varianter

- Tå/hæl berører hverandre.
- Samlet bein
- Hinke
- Samlet og sprede bein.
- 5 benker på tvers, med 1 mmellomrom.
Hoppe over benkene med samlede bein

Stjernestafett

Deler barna i grupper på 4-6, der alle gruppene får en benk hver som skal plasseres mot hverandre slik at det blir seende ut som en stjerne. Barna skal sette seg på sin benk. Alle skal bevege seg mot klokka, en runde rundt «stjerna», for å så sette seg igjen.

Varianter

- Bevege seg på ryggen (uten bruk av armer)
- Bevege seg på magen (uten bruk av armer)
- Bevege seg på rompa
- Alle holder hverandre i hendene
- En på gruppa skal holdes over gulvet

Ballstafett

Deler barna i 4 grupper, som stiller seg på hvert deres hjørne i rommet. Gruppene får en ball hver. Ballen skal transporteres mot klokken, alle i gruppen skal være med.

Varianter

- 1og1, ballen skal sprettes en runde før det veksles
- 1og1, ballen skal sparkes en runde før det veksles
- 1og1, ballen skal trilles en runde før det veksles
- Ballen skal bæres en runde, alle skal være bort i ballen med to hender
- Ballen skal fraktes en runde, alle skal ha maks en finger på ballen
- Ballen skal fraktes en runde uten at ballen er på gulvet eller noen bruker hendene.

Kasse/ mattestafett

Deler barna i grupper på 4-6, der gruppene får to matter eller kasser. Gruppen skal frakte alle på gruppen over på andre siden uten å være nær gulvet.

Varianter

- Uten begrensninger
- Uten armer
- Halve gruppen er blinde
- På rompa
- Halve gruppen har ikke armer
- Andre halvdelen ikke har bein



Tjukkasstafett

Deler barna i 2-3 store grupper (avhenger av hvor mange tjukkaser som er tilgjengelig), hver gruppe har en tjukkas. Tjukkasen skal fraktes fra den ene kortsiden til den andre kortsiden.

Varianter

- Over gulvet
- Sparkes over på andre siden
- Uten bruk av armer og bein
- Tjukkasen sen skal vippes over på andre siden.
- Gruppen skal fraktes over en og en.

Kort/ bokstavstafett

Deler barna i 4 grupper, som stiller seg på hvert deres hjørne i rommet.

Varianter

- Gruppene får hver deres merke (hjerte, spar, ruter, kløver). Kortene legges midt i rommet.
- 1 og 1 løper plukker opp et kort, om det er det merke gruppen sparer på, tar de med seg kortet til gruppen, men er det slik at det ikke er det kortet de sparer på må de la det ligge.
- Skal komme til 100
- Du legger mange bokstaver midt i rommet. Gir hver gruppe et ord de skal kunne skrive ved hjelp av bokstavene
- Valgfri ord, minst 10 bokstaver

Koordinasjon

Fotsisten

Barna skal jobbe sammen to og to. Paret fordeler seg rund i rommet. De stiller seg slik at de står ovenfor hverandre og holder hverandre i hendene.

Varianter

- Barna skal trække hverandre på tærne, uten å selv bli tråkket på.
- Barna skal klappe hverandre på rompa, uten å selv bli klappet på rompa (et håndgrep)



Hermegåsa

Barna kan jobbe sammen to og to, eller i grupper. De skal herme etter hverandres bevegelser.

Varianter

- En på gruppen utfører noen bevegelser som resten av gruppen skal forsøke å utføre så likt som mulig.
- Deretter kan man bevege seg motsatt i forhold til speilvendt.
- To og to sammen, ovenfor hverandre. Den ene er speil, slik at de beveger seg speilvendt i forhold til den andre.



Kongen befaler

Alle barna stiller seg i en lang rekke, der du som instruktør stiller deg ovenfor dem. Barna skal gjøre det du sier ikke det du gjør.

Varianter

- Mens de står på rekke skal du rope ut instruksjoner (høyre, venstre, hopp, dukk, snu osv). Legg gjerne på andre instruksjoner i tillegg til disse.
- Barna stiller midt i salen, sammen med deg. I salen skal du legge 6 matter.
- Mattene har forskjellige navn. Når du roper ut navnet på den ene matten, skal barna løpe til matta og tilbake så fort som mulig.
- Barna gjør det motsatte av instruksene du roper ut.

Stavleken

Barna skal jobbe sammen to og to. Paret fordeler seg rund i rommet. Hvert par får en stav. Staven representerer et sverd/lasersverd

Varianter

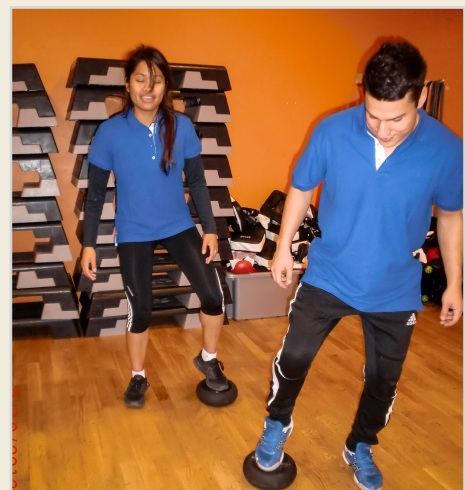
- Han/hun som har staven skal utfordre partneren sin ved å føre staven mot han/hun. Slik at han/hun som ikke har staven må hoppe, vri, dukke, gå, løpe, smyge seg unna staven.

Koordinasjonsøvelser

Fordel barna i 2-4 rekker. Foran hver av rekkene plasser 10 kjegler på rekke. Barna skal løpe forbi og rundt den siste kjeglen og tilbake. Barna utfører forskjellige øvelser.

Varianter

- Jogge opp, rundt den siste kjeglen og tilbake.
- Løpe sikksakk
- Hoppe sidelengs mellom kjegele.
- Et skritt mellom hver kjegele
- To skritt mellom hver kjegele
- Begge tærne skal touche kjegele
- Utfall
- Spensthopp
- 9 Gå på alle fire
- Bruk fantasien deres





Turn

Legg ut to rader med 4 matter, sett ut tjukkassen og avgrens to områder barna kan leke seg i. La det flyte litt, men vær deg som sikring

Varianter

- Radene som settes ut kan brukes for eksempel til forlengs –og baklengs rulle.
- Tjukkassen kan brukes til å prøve seg på forskjellige hopp varianter
- De avgrensede områdene kan brukes til hode –og håndstående.

Kreativ turn

Del barna opp slik at de er 4-6 på hver gruppe.

Varianter

- Gruppene skal lage forskjellige figurer/skulpturer/ting (avhenger av tema).
- Du som instruktør skal være fokusert på hva som er viktig i turn.
- Gruppene skal lage figurer fra dyreverden med kroppen, dyret skal kunne bevege seg.

Parkour/ hinderløype

Sett ut mye utstyr; bom, tjukkass, bukk, innebandy mål osv. Dette utstyret fungerer som hindringer. Der barna skal komme seg fra den ene kortsiden av salen til den andre kortsiden (rett linje). De skal hoppe, klatre over, krype, dra seg under, stupe osv. Begynn med å vise noen eksempler på hvordan man kan komme seg forbi hindringene.

Beveglese til musikk

Organiser barna slik at dere står i en sirkel (instruktør er inkludert). Sett på musikk og barna skal bevege seg til musikken.

Varianter

- Barna hermer etter dine bevegelser. Det kan være alt fra gå på stedet til disco
- bevegelser (begynn lett).
- Få integrert følelser i bevegelsene (glede, sinne, tristhet osv)
- La barna finne på bevegelser selv, som alle de andre skal herme etter.
- La barna bevege seg fritt rund i salen i takt med musikken: alene, par, gruppevis
- Gruppene skal lage forskjellige pyramider.

Antall kroppsdelar som skal berøre gulvet

Del barna opp, slik at de er 3-4 på hver gruppe. Er skal du som instruktør bestemme hvor mange og hvilke kroppsdelar som skal berøre gulvet innad i gruppen. Alle i gruppen må berøre hverandre.

Varianter

- 8 føtter
- 8 føtter og hender
- 4 føtter
- 4 føtter og 4 hender
- 4 romper og 8 føtter
- 4 romper
- 2 føtter
- 2 føtter 4 hender
- 1 fot, 3 romper og 1 hånd
- 2 hender og to føtter



Aktiviteter uten ball

Politi og røver

Det bygges en «by» med hus og gater. Det er ikke lov til å gå i husene bare i gatene. Barna fordeler seg i gatene. 3-4 er politi, resten er røvere. Røvere som blir tatt, er politi. Røvere som blir tatt blir plassert i fengsel, andre røvere kan bryte ut de som er tatt.

Jungel-sisten

Med hjelp av barna setter instruktøren ut mye utstyr som barna lett kan trække på. Barna skal bevege seg rundt i salen uten å trække på gulvet, de skal hoppe fra den ene matten til den andre, fra bukk til en rockering osv.

Varianter

- Barna beveger seg fritt rundt i salen uten å være nær gulvet, la de prøve seg på forskjellige måter å løse utfordringene på.
- To av elevene "har'n". det vil si at de skal forsøke å ta de andre, når det eventuelt skjer er det de som har blitt tatt som "har'n"
- Barna skal komme seg fra den ene siden til den andre siden uten å bli tatt

Kreativ dans

Definisjon på dans er "rytmiske bevegelser med og uten musikk, som får en person til å føle noe" (Prucell 2011). Det vil si at dans ikke trenger nødvendigvis å være strenge retningslinjer og rammer for hvordan man utfører bevegelser. Så lenge Barnet får lov til å utfolde sine følelser og sin kreativitet kan det kalles dans. Som instruktør trenger du kun å tilrettelegge for utfoldelse av kreativitet og samarbeid.

Varianter

- Del opp, slik at det er 4-6 på hver gruppe. Gi gruppene hvert deres tema (vinter, sommer, idrett, dyr, sesamstasjon osv). Gruppene får 10min der de skal lage en kort dans som skal vises for resten. Bytt tema slik at alle får lov til å lage en dans av de forskjellige temaene.
- Finn en sang der bevegelsene til refrenget allerede er bestemt av deg, mens barna får lov til å bevege som vil ellers i sangen. Del gjerne opp i grupper der de skal lage en dans mellom refrene.
- Alle barna ligger å "sover", når musikken starter skal barna danse. Når musikken stopper legger barna seg for å "sove" igjen. Før de våkner skal instruktøren gi de noen rammer til bevegelsene. Eksempler på det kan være; hva gjør de i løpet av dag, hva de gjør på leirskole etter at lærerne har gått å lagt seg, osv.

Hauk og due

Alle barna samler seg på den ene kortsiden (på linje), bortsett fra en som skal være på andre kortsiden. Han/hun er hane/hønemor. I tillegg til hane/hønemor skal en av barna være hauk, han/hun stiller seg midt i salen. Hanen/hønemora roper ut «Alle mine duer kom hjem», duene svarer «vi tør ikke, for hauken tar oss», «kom allikevel» svarer Hanen/hønemor. Duene flyr hjem, mens hauken forsøker å ta de. Duene som blir tatt og blir til hauker

Haien kommer

Barna deles i fire grupper som fordeles i hvert hjørne. Hver gruppe bestemmer selv en fiskeart. En av barna er «hai» og står midt i salen. Ved signal svømmer de forskjellige fiskeartene ut i en sirkel rundt «haien». Når musikken stopper eller det ropes ut «haien kommer» må fiskene svømme tilbake til deres hjem før «haien» tar dem og blir haier.

Varianter

- Hinke, to og to sammen, hoppe med samlet bein, bevege seg på rompa osv.
- Haiene har en stikkball hver, de tar fiskene ved at de treffer fiskene med ball.

Blindebukk

Barna deles i 3-4 grupper. En på hver gruppe er «blindebukk», noe som byttes på.

Varianter

- Hver gruppe stiller seg i en sirkel. En av barna står i midten med bind for øynene. En av de som står rundt lister seg inn, tar på «blindebukken» og går tilbake. «Blindebukken» skal gjette hvem det var.
- Avgrens område slik at gruppene får hvert sitt område. I hver gruppe har de en «blindebukk», de andre skal liste seg i område uten å bli tatt på. Blir de tatt byttes «blindebukken».

Blind og ledsager

Halvparten av barna får bind for øynene, de andre skal jobbe som ledsager for de som er «blinde». To og to sammen. Sett ut benker, tjukkaser, samt forskjellige hindringer vilkårlig i salen.

Varianter

- Den blinde holder ledsageren på skuldrene foran seg. Ledsageren bestemmer hvor de skal bevege seg og hvilke hindringer de skal forsere.
- Ledsageren holder den blinde på skuldrene foran seg. Ledsageren bestemmer hvor de skal bevege seg og hvilke hindringer de skal forsere.
- Den blinde skal bli veiledet fra den ene kortsiden til den andre kun ved å kommunisere verbalt.
- Rydd all utstyr som har blitt brukt. Kast ut 2-3 stikkballer, det skal spilles «danskstikkball». Det er kun den blinde som kan «stikke» andre. Ledsageren skal holde den blinde i hånda til enhver tid.

Dyreverdenen

Alle barna starter som meitemark, målet er å jobbe seg opp til å være en elefant. Før barna blir elefant må de være frosk, hund og apekatt

Varianter

- Barna beveger seg rundt i salen som meitemark, når de møtes skal de ta "stein,saks,papir", vinneren oppgraderes til frosk. Hvis det er slik at "frosken" taper neste "stein, saks papir" duell, nedgraderes han/hun til meitemark igjen. Alle dyrene kan møtes hverandre. Målet er å bli en elefant og forbli det så lenge som mulig
- Barna beveger seg rundt i salen som meitemark, når de møtes skal de ha stirrekonkurranse, vinneren oppgraderes til frosk. Hvis det er slik at "frosken" taper duell, nedgraderes han/hun til meitemark igjen. Målet er å bli en elefant så lenge som mulig

Kjeglesisten

Fordel 25-30 kjegler rundt i salen. Del barna i to store grupper, der den ene gruppen skal velte kjeglene, mens den andre gruppen skal sette de opp igjen.

Varianter

- Det er ikke lov å gå
 - Gå sammen to og to innad i gruppen, må holde hender til en hver tid
 - Gå sammen tre og tre innad i gruppen, kun de ytterste som har lov til å velte og ta opp kjeglene. Må holde hender til en hver tid
 - Hele gruppen må holde hverandre i hendene, kun de ytterste som har lov til å velte og ta opp kjeglene.
 - 5. hele gruppen må holde hverandre i hendene. Det er om å gjøre å plukke opp flest kjegler, det er kun de ytterste som har lov til å plukke kjeglene.
- Etter at gruppene har plukket opp kjeglene fordeles gruppene på hver sin side av midtstreken. Her ber instruktøren barna plassere kjeglene vilkårlig på deres banehalvdel. På signal løper gruppene over på motpartens banehalvdel for å stjele kjegler. Dersom en klarer å stjele en kjegle og komme seg «hjem» uten å bli berørt av en motpart, kan han/hun plassere kjegla på sin banehalvdel.

Stolleken

Når musikken starter, beveger barna seg fritt i salen. Når musikken stopper må barna så fort som mulig finne seg en stol (kan eventuelt bruke matte, rokkering osv). De barna som ikke finner seg en stol før alle stolene er opptatt er "ute". Ta bort 2-5 stoler foran hver runde. Finn en aktivitet for de som er "ute".

Varianter

- Barna danser og beveger seg fritt i salen når musikken er på, med engang

Vindmølle med stav

Del barna slik at det er 6-8 på hver gruppe. En av barna står i midten med staven, de andre fordeler seg i en sirkel rundt. Han/ som står i midten holden på enden av staven og beveger staven i sirkelbevegelser slik at de rundt må hoppe eller dukke for å komme seg vekk fra staven.

Varianter

- Staven skal slenges lavt slik at de rundt må hoppe over. Staven heves gradvis, slik at det blir vanskeligere å hoppe over. Hopp med samlet bein, hinke over, et ot bein av gangen osv.
- Staven skal slenges høyt slik at de rundt skal dukke. Staven senkes gradvis, slik at blir vanskeligere å dukke under. Staven kan skifte retning når som helst
- Personen i midten bestemmer selv bevegelsesmønsteret, de rundt må da hoppe over, dukke osv for å komme seg vekk fra staven.

Aktiviteter med ball

Rumpe rygby

Barna deles opp i fire grupper, som stiller seg i hvert deres hjørne. Lag en mållinje på hver side av banen. Gruppen skal forsøke å frakte eller sentre ballen over motsatt mållinje til en på gruppen. Alle må til enhver tid sitte på rompa. Kun to grupper spiller av gangen.

Varianter

- Det er lov til å sentre forover til siden og bakover. I tillegg kan ban «føre» ballen inn i målsonen
- Ballen kan kun kastes bakover, og kan dermed kun «føres» inn i mållinjen.
- «Touch rugby». Her kan godt barna stå, det er lov til å sentre forover til siden og bakover. I tillegg kan de løpe ballen forbi mållinjen. Ballfører må gi fra seg ballen til den andre gruppen om han/hun blir «touchet» av en i den andre gruppen.

Rumpe fotball

Del barna i to grupper, som samles på hver deres kortside. Legg tre baller på midtbanestreken, ved signal starter kampen. Det er om å gjøre å sparke ballen på motsatt vegg. Barna beveger seg på rompa. Det er kun lov til å sparke ballene. Bruk gjerne tre forskjellige balltyper, f.eks. fotball, stikkball og ballong

Kongeball

Del barna slik at de er 4-6 på hver gruppe. Gruppene har en «konge/dronning» som står på en stol eller benk på motsatt side. Det er om å gjøre å frakte ballen til kongen/dronningen uten at han/hun faller ned fra stolen. Personen som har sentret ballen til kongen/dronningen bytter plass med han/hun og spillet fortsetter. Barna kan ikke ta mer enn 3 skritt når de har ballen. Kroppskontakt er ikke lov.

Varianter

- Alle på gruppen må ha vært bort i ballen før den kan sendes til kongen /dronningen.
- Det er ikke lov å ta et skritt etter at man har fått ballen
- 5-10 trekk innad i laget før ballen kan sendes til kongen/dronningen

Luringen

Del barna slik at de er 6-8 på hver gruppe. Gruppene stiller seg i hver deres sirkel, der en fra hver gruppe stiller seg i midten med en stikkball. Personen i midten skal kaste ball til de rundt, som kaster ballen tilbake til han/hun i midten. Personen i midten skal forsøke å lure de rundt, ved at han/hun later som at han/hun kaster ballen. Er et slik at de rundt reagerer eller mister ballen, må de sette seg ned.

Ballongleken

Barna deles slik at de er 4-6 på hver gruppe. Innad i gruppen får alle hvert deres nr 1-6 (avhenger av hvor mange de er). 1 skal slå ballongen til 2, 2 til 3, 3 til 4 osv. Det er om å gjøre å holde ballongen i lufta så lenge som mulig

Varianter

- De skal gjøre det vanskelig for neste, ved at de slår en vanskelig «ball», slik at neste må jobbe for å nå ballongen før den går i bakken

Volleyball med ballong

Barna deles slik at de er 3-4 på hver gruppe. Bruk midtbanestreken som «nett», der gruppene står på hver side av «nettet». Lag bane som er ca. 10x10m. Målet er å slå ballongen over på andre siden, gruppene må ha tre touch før ballongen blir slått over.

«Capture the flag»

Barna deles opp i to store grupper. Sett ut mange hindringer og objekter som man kan gjemme seg bak. Hvert av lagene har en «base», i basen har de et flagg de skal passe på. Alle barna starter med en ball hver. På signal starter «krigen», blir man truffet av en ball er personen ute og må vente til neste runde. Målet er enten å få tak i flagget eller stikke alle på den andre gruppen.

Varianter

- Blir en person truffet av en ball, må han/hun i fengsel (midt i salen). Personen kan bli reddet av en i samme gruppe, ved at han/hun henter vedkommende og fører personen til sin egen base. Man kan ikke ta flagget hvis det er noen som i fengsel.

Ballongkampen

Barna deles inn i to grupper, en på hver banehalvdel. De fordeler seg på kortlinjen. 3 store ballonger ligger på midtbanestrekken. På signal løper begge gruppene mot ballongen. Hver enkel kan kun slå ballongen en gang, og må deretter løpe tilbake og berøre kortlinjen, før han/hun kan slå et nytt slag på ballongen. Målet er å slå ballongen inn motstanderens banehalvdel.

Skobandy

Barna deles inn i fire grupper, som fordeles seg i hvert deres hjørne. Gruppene får en benk hver de plasserer i hjørnet. Alle barna tar av seg den ene skoen som de skal bruke som en innebandykølle. Målet er å slå ballen på motstanderens benk. Kun lov til å bruke skoen barna har i hånda.

- To og to grupper spiller mot hverandre, 1 ball. Bytter med engang det scores mål.
- Alle gruppene er ut på samtidig, det spilles med 4-6 innebandyballer. Målet er å score mål og forsvare sitt eget.

Varianter

- To og to grupper spiller mot hverandre, 1 ball. Bytter med engang det scores mål.
- Alle gruppene er ut på samtidig, det spilles med 4-6 innebandyballer. Målet er å score mål og forsvare sitt eget.

Kongens hule

Sett opp tre områder, grotten, parken og kongens hule. Alle barna starter i grotten med en ball hver. De beveger seg rundt mens de spretter ball. Når de møter en annen skal de ta stein, saks, papir samtidig som de spretter ballen.

Vinneren av stein, saks, papir avanserer til parken. Er det slik at man taper stein, saks, papir når man er i parken blir man degradert til grotten igjen. Målet er å komme seg til kongenshule og bli der så lenge som mulig.

Varianter

- Ha kontroll på sin egen ball, samt slå unna de andre ballene. Har man slått unna noen andre sin ball og fortsatt beholder kontroll på egen ball avanserer man til neste område.

Ultimate

Barna deles i to grupper, som fordeles på hver sin side av salen. På motsatt side er det et målområde. På signal starer den ene gruppen med å kaste freesbee'n over til den andre gruppen som står på motsatt side. Spillet er i gang. Målet er å kaste frisbee'n (eller ball) til en annen på gruppen som er innenfor det motsatte målområde. Den andre gruppen har ikke lov til å ta frisbee'n fra motspilleren, men kan ta den når den er i lufta eller når den går i bakken. Det er ikke lov å løpe med frisbee'n.

Ettertanke

Først og fremst er vi svært opptatt av at alle får et positivt utbytte, samt skape glede av å være i aktivitet uavhengig av kultur, kjønn, etnisitet, sosial klasse eller funksjonsnivå. Som instruktører mener vi at de første skrittet er å ha kunnskaper om hvordan menneskelig utvikling pågår, og hva som faktisk kreves for at det skal skje utvikling oss et individ. Hvis barna skal få en positiv innstilling til aktivitet må barna være i sentrum for hans eller hennes utvikling, det betyr at barnet må selv ønske det. Vår tilnærming handler ikke om å utdanne utøvere, men heller utdanne hele mennesket, og det å lære bort det å lære å leve. Det er bakgrunnen til at vi er svært opptatt av å skape et miljø der barnet selv skal bidra til aktiviteten og hvilke retning den tar, slik at han eller hun erfarer å ta egne valg og kunne sette seg mål, og dermed realisere disse målene. Et miljø der barna kan erfare og prøve på sine egne premisser. Barna er vår viktigste oppgave, og dermed er målet at barnet ikke forsvinner bak resultater og konkurranse. Når det gjelder hvilke aktiviteter som er hensiktsmessig for å påvirke barnas store verdensbilde, er det et valg hver enkelt instruktør tar. Det ene er ikke mer riktig enn det andre, men det er et valg vi som instruktøren må kunne begrunne. Vi mener at målet med aktivitetene bør være selve aktiviteten, der barna opplever nye bevegelser og etter hvert danner seg nye erfaringer. Allidrett handler i utgangspunktet om å bevege seg og å få erfaring av å få det til, samt å ta læring av å ikke få det til. Hvilke aktivitet instruktøren velger å benytte, mener vi ikke spiller så stor rolle for utvikling av barnas egen kropp, helse, identitet og toleranse, men heller at variasjon og hvordan disse aktivitetene blir formidlet har en større betydning.

Notater



Notater



Bidragstere:
Stian Mendoza
Karoline A Lippert

post@jobbidrett.no
www.jobbidrett.no