

# ØKTPLANER

# BARNEIDRETT

I feltet for **HVEM** er dette kun en anbefalt alder, det er store variasjoner blant barn uansett alder. Derfor kan noen økter passe for eldre barn og noen økter passe for yngre barn etter som hvor modne og hvor mye bevegelseserfaring de har.

## INNHOOLD:

Ball-leik 1.....	2
Ball-leik 2.....	3
Bandy. Leksjon 1 Base 1.....	4
Friidrettsleik - kastteknikk.....	5
Kampsport 1 - koordinasjon og motorikk 1.....	6
Kampsport 2 - koordinasjon og motorikk 2.....	7
Orientering - innføring.....	8
Orientering 1, 6-8 år.....	9
Orientering 2, 6-8 år.....	10
Orientering 1, 10-12 år.....	11
Orientering 2, 10-12 år.....	12
Sansemotorikk.....	13
Skileik.....	14
Skøyteleik.....	15
Sykling.....	16
Svømming 1.....	17
Svømming 2.....	18
Salaktivitet - Koordinasjon og motorikk 1.....	19
Salaktivitet - Koordinasjon og motorikk 2.....	20
Salaktivitet - Turn.....	21
Salaktivitet - Utholdenhet 1.....	22
Salaktivitet - Utholdenhet 2.....	23

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Ball-leik 1</b>	<b>HVOR</b> Hall/gymsal	<b>HVEM</b> 6-12 år +
<b>NÅR</b>	<b>UTSTYR</b> Kasser, matter, mål, tjukkaser mm. + vester og baller	<b>MÅL</b> Øve øye-hånd-koordinasjon

Øktplan levert av Ingeborg og Atle Elkeland

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min	Innledning: Diverse oppvarmingsøvelser med ball.	Alle stusser ball innenfor begrenset område. - «Hermegåsa» - Varierte bevegelsesmønster. - Øyekontakt - si «hei jeg heter...» - Øyekontakt - håndhile og si eget navn. Bytte ball. - Slå bort andres baller samtidig som en passer sin egen. - 3-5 personer uten ball, disse skal «stjele» ball fra andre.	Noen av disse øvelsene er nok litt vanskelige for de minste barna.
40 min	Hoveddel: «Capture the flag»	«Capture the Flag» - 2 lag spiller mot hverandre. Masse hindringer og utstyr settes ut i salen. Begge lag har et flagg som de må passe på, samtidig som de skal prøve å ta motpartens flagg. Alle deltakerne har én eller to baller hver, og dette er ammunisjonen som skal brukes til å «skyte ut» motstanderne. Antall liv avtales på forhånd. Det laget som får tak i begge flaggene, eller «skyter ut» alle motstanderne er vinneren.  Opptil 10 spillere per lag.	Husk: Bruk soft-baller, ev. selvlagde papirballer.  Trener utholdenhet, koordinasjon, smidighet, kastferdigheter og «taktiske egenskaper».
5 min	Avslutning: Rydding	Rydde inn alt utstyret.	Viktig at barna lærer seg både å være med på å sette ut og å rydde. Fremmer kreativitet og «god dannelse».

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Ball-leik 2</b>	<b>HVOR</b> Hall/gymsal	<b>HVEM</b> 6-12 år +
<b>NÅR</b>	<b>UTSTYR</b> Vester og baller	<b>MÅL</b> Øve øye-hånd-koordinasjon


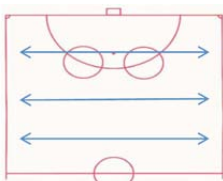

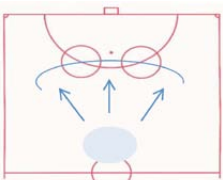
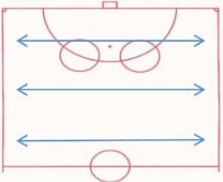
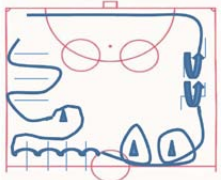
Øktplan levert av Ingeborg og Atle Elkeland

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
20 min	Innledning: Diverse oppvarmingsøvelser med ball.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kast ballen opp med begge hender og fang den igjen.</li> <li>- Kast ballen opp med begge hender, klapp og fang den igjen.</li> <li>- Kast ballen opp med begge hender, klapp bak ryggen, så foran og fang ballen igjen.</li> <li>- Kast ballen opp med begge hender, hopp og fang ballen. Beina skal ikke være nedi idet du fanger ballen.</li> <li>- Kast ballen opp i lufta med høyre/venstre hånd under høyre/venstre bein, og fang den igjen med begge hender.</li> <li>- Kast ballen slik at den spretter på hodet / høyre lår / venstre lår / høyre fot / venstre fot og fang den igjen før den treffer golvet.</li> <li>- Kast ballen, berør golvet med en hånd / ned på magen / ned på ryggen og fang ballen før den treffer golvet eller eventuelt med en sprett i golvet.</li> <li>- Kast ballen med begge hender fra brystet, snu 180 grader og fang den.</li> <li>- Kast ballen med begge hender litt framover, snu 360 grader og fang den.</li> <li>- Kast ballen opp, lukk så øynene og fang den.</li> <li>- Kast ballen opp i lufta, ta imot den bak ryggen.</li> <li>- Kast ballen opp i lufta bakfra med begge hender, ta imot foran.</li> <li>- Kast ballen bakfra med to hender i stuss mellom beina og motsatt.</li> <li>- Kast bakfra med en hånd over motsatt skulder, mottak med den andre hånda.</li> </ul>	<p>Elementære koordinasjonsøvelser m/ball.</p> <p>Blir trygge med ball.</p>
35 min	Hoveddel: «Ballrace»  «Dansk-kanonball»	<p>Spillerne deles inn i 2 lag. Spillerne stiller seg annenhver i sirkel. På signal kaster lagene ballen i samme retning. Det laget som klarer 5 runder først, eller når det ene lagets ball tar igjen motstanderens ball, har laget vunnet. Bruk forskjellige kastteknikker. F.eks. venstre hånd, støtpasning, osv.</p> <p>Alle mot alle på begrenset område. Den som blir truffet går ut av spillet, men blir fri når den som skjøt selv blir truffet. Spillerne har bare lov til å ta 1 skritt med ballen i hendene. På større flater og med mange barn kan en bruke 2 eller 3 baller.</p>	<p>Husk: Bruk soft-baller for de minste barna.</p> <p>Dette skaper vanligvis veldig stor aktivitet.</p> <p>Trener utholdenhet, koordinasjon, smidighet, kastferdigheter og «taktiske egenskaper».</p>
5 min	Avslutning: Ballmassasje	To og to sammen. Deltakerne ligger på magen og ruller ballen over rygg og skuldre på hverandre. Bytt rundt etter et par minutter.	Avslapning og rolig avslutning på økta. Samarbeid.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Bandy</b> Leksjon 1 Base 1	<b>HVOR</b> Ishall, isbane	<b>HVEM</b> 6-12 år, nybegynner
<b>NÅR</b> Januar/februar	<b>UTSTYR</b> Mål, køller	<b>MÅL</b> <b>Skøyteferdigheter:</b> Tilpasse skøyter. Utvikle balanse. <b>Kølleteknisk:</b> Ballføring på åpen is. Riktig køllegrep. Kølla nesten alltid på isen. Kjenne til utgangsposisjon for skøytegang bakover. <b>Sosialt:</b> Opplive glede ved å være i aktivitet med andre barn.

Øktplan levert av Norges Bandyforbund

FERDIGHET/HVA	FORKLARING/HVORDAN	KOMMENTAR/HVORFOR
Velkommen 	Klubben finner sin form for å ønske deltakerne velkommen.  Kontroller utstyr	Bruk foreldrene til å tilpasse utstyr.
Oppvarming 	Instruktør og deltakerne krabber på isen.  Kan dere gjøre dere store? Kan dere gjøre dere små?	Innenfor et avgrenset område.
Introduksjon til kroppsbeherskelse 	Instruer deltakerne i riktig teknikk for å komme seg opp.	Å komme seg opp fra isen kan introduseres på følgende måte: a) Kom opp på begge knær b) flytt det ene kneet opp mot brystkassen c) før det ene benet fremover slik at det ene skøytejern er på isen, og det andre følger etter.
Balanse 	Utfør balanseøvelsene Balanse 1 - Løft knærne så høyt som mulig - Ta på knærne - Bøy knærne til sittende posisjon - Løft armene over hodet  Balanse 2 - Bøy knærne - Sett hendene på knærne og få deltakeren til å gå rundt på isen mens armene presser nedover, slik at bena tvinges bakover	Balanse er en basisferdighet som er nødvendig for å kunne gå på skøyter. Mesteparten av tiden beveger man seg med bare en skøyte i isen. I tillegg er god balanse nødvendig for å skyte, behandle ballen og spille pasninger. Dersom knærne bøyes, senkes tyngdepunktet slik at det er lettere å holde balansen.
Grunnstilling 	Instruer deltakerne og gå gjennom hovedpunktene. Deltakerne inntar grunnstilling.	Riktig grunnstilling forklares med a) parallelle skøyter med skulderbreddes avstand b) tærne peker rett fremover c) bøy knærne - på linje med tåspissen d) kroppen lenes svakt fremover e) hodet opp
Lek 	Kast baller utover isen, se om deltakerne klarer å hente dem og legge dem tilbake i en kasse.  Lag en rundløype der deltakerne får bevege seg fritt rundt og prøve å forsere ulike hindre og løyper spredt utover banen.  Kan dere lage tog?	Kun eksempel på løype.
Avslutning	Avslutter dagens leksjon.	Gjerne med varm saft.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Friidrettsleik - kast</b>	<b>HVOR</b> Gymsal	<b>HVEM</b> 9-12 år
<b>NÅR</b> April	<b>UTSTYR</b> Baller, benker, matter	<b>MÅL</b> Kastteknikk

Øktplan levert av Elin Osen

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
5 min	Innledning:	Navneopprop og ev. info	Samhold/tilhørighet og kontroll.
10 min	Oppvarming	Hermegåsa: lett løping, ribbevegg, benker, tjukkas, forskjellige element på matte (krabbe, rulle, tågange, lav gange, hinking, sideveis, baklengs)	Forsiktig start som gjør kroppen forberedt til øvelsene og er skadeforebyggende. Bruk musikk. Sett ut lang matte, benker, tjukkas, div.
15 min	Hoveddel - dagens tema	Kastteknikk: Utøverne spres ut langs kort- eller langvegg avhengig av hvor mange de er. - finne kastarmen (alle skal prøve med både høyre og venstre arm) utgangsstilling, kastarmen bak og foten på samme side bak. Andre armen frem. - strekk armen ut bak og kast med nesten strak arm.	Ertepose, softball Øve inn riktig kastteknikk. Mange kast. Observere og rettlede underveis.
10 min	Lek - som øver dagens tema	Tøm hagen (m/avstand mellom hagene): Del i to lag, del salen i tre vha. benker slik at det blir et område i midten som er tomt. Dette fører til at de må kaste litt lenger. Hiv ut like mange baller på hvert lags område og start tømningen.	Benker, mange myke baller Mange kast.
15 min	Utholdenhet, styrke og koordinasjon	Innehinderbane: Lag en rundløype som man kan holde løpefart i med innlagte hinder som man må hoppe over, krype under, balansere på, krabbe, etc. Del i to (el. tre) grupper etter nivå. Gruppene løper annenhver (ett min løp og ett (ev. to) min pause) ca. 6-10 ganger avhengig av form og gjenstående tid.	Høy intensitet, blir sliten i mange muskelgrupper. Bruk litt høy kul musikk med tempo. Trykk pause for å rope bytte mellom gruppene.  Poenget er å være i aktivitet det minuttet man springer, det betyr spring forbi hvis den foran springer for sakte eller løp forbi et hinder hvis du ser at du må stoppe opp for å vente på at hinderet blir ledig.
5 min	Avslutning:	Uttøying med litt oppsummering, tilbakemelding og ev. info. Sitte i en stor ring og lede dem gjennom tøyøvelser mens vi prater litt.	Lære dem tøyøvelser og gjøre det til en vane å tøye ut. Gi viktig informasjon rett før de går. Så husker de det kanskje til de kommer hjem.

## TILLEGG

Vi forsøker å kjøre et fast program hvor det kun er dagens tema som byttes ut etter et par ganger. Litt variasjon på oppvarmingen har vi også.

Innehinderbane har blitt et fast innslag på alle våre økter fra de minste på 6 år og helt opp til de voksne vi har på basistreningen. Grunnen er helt enkelt at alle våre utøvere ønsker dette. Innehinderbanens vanskelighetsgrad justeres etter alder og ferdigheter til gruppen ved hjelp av å variere høyden på hindere de skal over, bredden og plasseringen av balansehinder, avstand mellom rockeringer/padder de skal løpe oppi/på, osv.

La barna være med å sette ut og rydde inn hinderbanen og ha et fast oppsett for hinderne gjennom hele sesongen. Det tar litt tid i begynnelsen, men etter hvert vet de hvor ting skal og det går i en fei.

Med de litt eldre utøverne varierer vi lengden på intervallene - både kortere og lengre intervaller og forskjellige tidskombinasjoner satt sammen.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Kampsport 1</b>	<b>HVOR</b> Gymsal/hall	<b>HVEM</b> Fra 6 år
<b>NÅR</b>	<b>UTSTYR</b>	<b>MÅL</b> Koordinasjon og motorikk

Øktplan levert av Ivan Tzatchev

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min	Innledning:	Stille på rekker eller linje.	Før utvikling av generell koordinasjon. Øvelsene er ypperlige til bruk i oppvarming og variasjoner.
10 min	Hoveddel: Bjørnegangshopp 1	To hink per side. Før bein rett ut til siden. Gjør forover/bakover.	Fokuser på kvalitet i utførelsen, streb etter å beherske øvelsen før du begynner på neste progresjonstrinn.
10 min	Bjørnegangshopp 1	Før bein rett ut til siden. Forover/bakover.	
6 min	Hinkevariasjon 1	Før bein rett ut til siden. Forover/bakover/sidelengs.	
6 min	Hinkevariasjon 2	2 hink ene siden, 1 hink andre siden. Forover/bakover/sidelengs.	
6 min	Hinkekombinasjon 3	Før løftet bein rett ut til siden. Forover/bakover/sidelengs.	
6 min	Avslutning: Aktiv uttøying		Vi ønsker å påvirke redusert elastisitet i muskulatur og bindevev. Bevegelsestrening kan virke skadeforebyggende, og også behandle sekundærtillstander.
6 min	Passiv uttøying		

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Kampsport 2</b>	<b>HVOR</b> Gymsal/hall	<b>HVEM</b> Fra 6 år
<b>NÅR</b>	<b>UTSTYR</b> Benker	<b>MÅL</b> Koordinasjon og motorikk

Øktplan levert av Ivan Tzatchev

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
12 min	Innledning:	Stille i rekker på 4 bak benk	For å bli komplett som idrettsutøver må man ha et høyt motorisk nivå – og stor forståelse for relasjoner mellom seg selv og aktiviteten (kognitiv evne) = stor evne til å holde fokus/konsentrasjon og gjøre bruk av ervervet kunnskap.
8 min	Hoveddel: 1. Sikksakshopp – kombinasjon 1	Krysshopp på hver side. Jevn flyt i bevegelsen. Gjør forover/bakover.	Fokuser på kvalitet i utførelsen, streb etter å beherske øvelsen før du begynner på neste progresjonstrinn. Man må vite hva som skal gjøres, hvordan og når det skal gjøres. Her kommer koordinasjon og koordinasjonstrening inn i bildet.
8 min	2. Sideforflytning med krysshopp	Lett berøring av benken. Diagonalmønster med armer til siden. Forover/bakover.	
8 min	3. Sideforflytning med krysshopp	Foran benken – lett berøring av benken.	
6 min	4. Overstegshopp	Det ytterste beinet krysser først over benken. Jevn flyt i bevegelsen.	
6 min	5. På alle fire	Bein: ett bein på hver side av benken – nede, krysset oppå benken. Armer: Diagonalgange, felles rytme. Forover/Bakover	
6 min	Avslutning: Aktiv uttøying	Legger seg på gulvet i en behagelig stilling og følger opp trenerens instruksjoner, som viser og forklarer.	Vi ønsker å påvirke redusert elastisitet i muskulatur og bindevev. Bevegelighetstrening kan virke skadeforebyggende, og også behandle sekundært tilstander.
6 min	Passiv uttøying		

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Orientering - innføring</b>	<b>HVOR</b> Hvor som helst, men det er en forutsetning at barna er kjent i området. Eksempel: skolegården, skog i nærområdet.	<b>HVEM</b> 6-10 år
<b>NÅR</b> Hele året, men det må være lyst.	<b>UTSTYR</b> Bilder, bokstaver	<b>MÅL</b> Huske detaljer. Kunne kjenne igjen terrenget ut fra detaljer. Utholdenhet
<b>TILLEGGSINFORMASJON</b> Dette opplegget krever en del tid til forarbeid og ordning av bilder, men når det er gjort, kan det brukes mange ganger i ulike sammenhenger.  <b>LOTTOORIENTERING:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finn bilder av 6 ulike dyr (fargekopi på A4 ark)</li> <li>2. Kopier opp hvert dyr i 6 eksemplar (til sammen 36 bilder)</li> <li>3. Laminer alle arkene slik at de tåler vann.</li> </ol> <b>FOTOORIENTERING:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta foto av ca. 10-15 ulike plasser i nærmiljøet. NB. Tenk på at bildene skal illustrere noe karakteristisk/detaljer som barna kan huske: en spesiell stein, deler av lekeapparat, vindu...</li> <li>2. Laminér bildene i A4-størrelse.</li> </ol>		

Øktplan levert av Kåtrín Bang

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min	Innledning: Lotto-stafett	Barna deles inn i 6 lag. (hvis gruppa er lita, kan det være færre lag) Det gjør ingenting at det ikke er like mange på hvert lag. Hvert lag får et dyr, vis hvordan bildene ser ut. Lottoarkene legges utover med bildesida ned. Størrelsen på området bestemmer du selv. Stort område = mye løping. En på hvert lag løper ut og får snu <u>ett bilde</u> , hvis dyret er riktig, tas arket med tilbake, og det er nestemann sin tur. Hvis dyret er feil, legges bildet ned igjen - og deltakeren løper tilbake og veksler med nestemann.  Stafetten går til de har funnet alle bildene.	NB! Hvis du bare har, for eksempel, 4 lag, kan du bare legge utover bilder av 4 dyr.  Det er bare lov til å snu ett bilde for hver runde.  Fokuser på at barna skal huske hvilke bilder de har snudd, slik at de ikke snur de samme bildene med feil dyr gjentatte ganger.
20-30 min	Hoveddel: Foto-orientering	Barna deles inn i grupper ev. par. Ha et utgangspunkt for løypa. Her får gruppa se et bilde av neste plass de skal til. Barna løper dit, og finner et nytt bilde av den neste plassen de skal til osv. Slik går løypa til de er tilbake til utgangspunktet.  Denne aktiviteten kan også brukes som <u>stjerneorientering</u> ved at barna løper fra og til samme utgangspunkt. Da er alle bildene av stedene barna skal løpe til samlet ved utgangspunktet. Barna ser på et bilde om gangen, og løper til dette stedet. Der henger det en liten markering (bilde, tall, bokstav...) evt. ei klippetang, som viser at de er på det rette stedet. For å finne neste post må de tilbake til utgangspunktet og vise fram klippet, eller fortelle om markeringen før de får se neste bilde.	NB! En forutsetning er at området er noenlunde kjent for barna.  Bildene henges opp på forhånd.  Her har den voksne bildene hos seg hele tida.



## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>Øvelse</b> <b>Orientering 1, 6-8 år</b>	<b>HVOR</b>	Ute, nærterreng, skole-området, idrettsplassen, skogen. Flere av øvelsene kan også gjøres inne i gymsal og ute i snø	<b>HVEM</b>	6-8 år Flere av øvelsene som er foreslått, spesielt som innledning og avslutning er uavhengig av alder - slik at det som er for 6-8 år godt kan passe på 10-12 åringer og omvendt.
<b>NÅR</b>	Vår/sommer/høst (barmark)	<b>UTSTYR</b>	Se hver øvelse	<b>MÅL</b>	Stimulere grunnleggende ferdigheter (bevegelser og sansemotorikk). Grunnleggende kartforståelse. Utholdenhet.

Øktplan levert av Lene Kirneberg

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
20 min	Innledning: A: Klypesisten	Benytt et avgrenset område ute i terreng/skogen. Alle barna starter med for eksempel 3 klesklyper hver festet bak på t-skjorta/jakka. Det er om å gjøre å ta klyper fra de andre og feste på sin egen t-skjorte.	Bli varm Terrengtilvenning  Utstyr: klesklyper
40 min A+B	Hoveddel: A: Skattejakt 1  B: Foto-o	Leken foregår på et naturlig avgrenset område i terrenget. Det legges ut fargede lapper. Rødt lag leter etter røde skatter, blått lag leter etter blå skatter osv. Skattene kan legges høyt og lavt, under ting og over ting, men de skal alltid synes litt. Samle så mange lapper som mulig inntil leken stoppes på signal.  Ta bilder av terrengdetaljer (f. eks. hus, gjerde, lekeapparat, stein, bekk osv.) i et nærområde. Plasser ut poster og figurer/farger eller stifteklemmer. Barna skal finne postene ved hjelp av bildene. Øvelsen kan organiseres som stjerneorientering eller en vanlig løype.	Hensikt: Terrengtilvenning, utholdenhet osv.  Utstyr: Fargede lapper  Hensikt: terrengtilvenning, introduksjon terrengdetaljer  Utstyr: Bilder, poster, evt. figurer og fargestifter eller stifteklemmer
10 min	Avslutning: Karttegnstafett m/foto	Del opp deltagerne i lag (3-5 i hvert lag). Hvert lag får ett sett med karttegn + tilhørende fotokort. Legg ut foto på bakken cirka 20-40 meter fra startlinjen. Deltagerne deler karttegn-kortene mellom seg. Stafetten begynner med at første mann løper frem til sin haug med foto og legger sitt første karttegnssymbolkort på rett bilde, f.eks stein...løper tilbake og veksler med nestemann på laget som gjør det samme osv...	Hensikt: Lære karttegn Lagsamarbeid, utholdenhet/fart  Utstyr: Karttegnkort + fotokort. Se ferdig her: <a href="#">karttegnkort</a>

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>ORIENTERING 2, 6-8 år</b>	<b>HVOR</b>	Ute, nærterreng, skole-området, idrettsplassen, skogen. Flere av øvelsene kan også gjøres inne i gymsal og ute i snø	<b>HVEM</b>	6-8 år Flere av øvelsene som er foreslått, spesielt som innledning og avslutning er uavhengig av alder - slik at det som er for 6-8 år godt kan passe på 10-12 åringer og omvendt.
<b>NÅR</b>	Vår/sommer/høst (barmark)	<b>UTSTYR</b>	Se hver øvelse	<b>MÅL</b>	Stimulere grunnleggende ferdigheter (bevegelser og sansemotorikk). Grunnleggende kartforståelse. Utholdenhet.

Øktplan levert av Lene Kinneberg

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min A+B	Innledning: A: Fire på rad  B: Mønsteret	Det plasseres ut 16 kjepler (4x4). Hvert barn/lag har fire kinahatter som skal plasseres ut en og en og deretter flyttes. Oppgaven er å få fire på rad (rekke eller diagonalt) først.  Det plasseres ut 16 kjepler (4x4). Hvert barn/lag har 16 kinahatter i forskjellige farger som skal plasseres ut en og en. Oppgaven er å plassere ut kinahattene i et bestemt mønster jf. kartet.	Rombevissthet  Kjepler og kinahatter  Rombevissthet  Kjepler, kinahatter og kart (viser kjepler 4x4 i fargemønster). Se øvelse her: <a href="#">Mønsteret</a>
35 min A+B	Hoveddel: A: Fangeleken  B: Skattejakt 2	Kartet viser et område der det er satt ut f.eks. 14 markører (poster). I midten av området er «fangeområdet» markert. Barna skal ta postene i rekkefølge. De starter med forskjellige poster. To utøvere går sammen om et kart, og de må holde hverandre i hendene hele tiden. For at de skal komme til neste post må de krysse fangeområdet. Her står det parett som har sisten. Når et par blir fanget må de levere fra seg kartet til de som hadde sisten. På postene kan det f.eks. ligge bokstaver.  Merk av «skattene» på et kart som enten ligger på start/mål eller som barna kan få med seg. På «skattene» kan det for eksempel være en stifteklemme og en figur som barna finner igjen på klippekortet sitt. Ekstra morsomt blir det hvis man har en eller flere ordentlige «skatter» (noe barna kan ta med seg fra posten).	Orienterer kartet, utholdenhet (intervall)  Utstyr: markører, kart, bokstaver, blyanter  Se øvelse her: <a href="#">Fangeleken</a>  Kartforståelse  Utstyr: kart, stifteklemmer, klippekort
10 min	Avslutning: Karttegnstafett	Legg alle brikkene med karttegnssiden opp. Førstemann henter en karttegnbrikke, og nestemann skal finne det karttegnnet som står skrevet på baksiden av første kartbrikke. Leken kan f.eks. organiseres som en stafett.	Lære karttegn.  Utstyr: Karttegnbrikker. Ferdig sett med 18 kort kan kjøpes på <a href="http://www.idrettsbutikken.no">www.idrettsbutikken.no</a>

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>HVOR</b>	<b>HVEM</b>
<b>Orientering 1, 10-12 år</b>	Ute, nærterreng, skole-området, idrettsplassen, skogen. Flere av øvelsene kan også gjøres inne i gymsal og ute i snø	10-12 år Flere av øvelsene som er foreslått, spesielt som innledning og avslutning er uavhengig av alder - slik at det som er for 6-8 år godt kan passe på 10-12 åringer og omvendt.
<b>NÅR</b>	<b>UTSTYR</b>	<b>MÅL</b>
Vår/sommer/høst (barmark)	Se hver øvelse	Stimulere grunnleggende ferdigheter (bevegelser og sansemotorikk). Grunnleggende kartforståelse. Utholdenhet.

Øktplan levert av Lene Kinneberg

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min A+B	Innledning: A: Lagkamp  B: Karttegnstafett	2 lag har hver sin rockering på bakken med et antall gjenstander (små baller, erteposer, kongler...). Oppgaven går ut på å hente gjenstander hos det andre laget (kun én av gangen) og legge i sin egen rockering. Det er lov å forsvare rockeringen sin, men hvis en av motstanderne har fått tak i en gjenstand er den tapt.  Legg alle brikkene med karttegnstafett opp. Førstemann henter en karttegnbrikke, og nestemann skal finne det karttegnet som står skrevet på baksiden av første kartbrikke. Leken kan f.eks. organiseres som en stafett.	Bli varm, terrengtilvenning  Utstyr: ev. rockeringer, baller, erteposer  Lære karttegn.  Utstyr: karttegnbrikker. Ferdig sett med 18 kort kan kjøpes på <a href="http://www.idrettsbutikken.no">www.idrettsbutikken.no</a>
30 min	Hoveddel: A: Fangeleken	Leken foregår på et avgrenset område (ca. 200 x 200 meter). Det tegnes inn 9-16 poster på et kart. Leken er en fange-lek hvor barna løper enkeltvis. 2-3 barn utnevnes til «fangere» og blir utstyrt med vester. Utøverne som er «fangere» må <u>ikke</u> komme nærmere postene enn <u>10 meter</u> . De øvrige utøverne skal finne postene i vilkårlig rekkefølge. Når en «fanger» tar en utøver til fange, bytter de rolle. Utøverne er fredet ved postene i opp til <u>30 sekunder</u> . Om å gjøre å finne flest poster.	Kartforståelse. Utholdenhet (intervallpreget)  Utstyr: kart, poster, stifteklemmer, vester  Se øvelse her: <a href="#">fangelek</a>
15 min	Avslutning: Myrfotball eller terrengfotball	Finn en åpen og fin myr i skogen. Del deltakerne inn i to jevne lag. Marker et mål i hver ende av myra, mellom to trær eller lignende. Spill med samme regler som vanlig fotball. Dette er en morsom øvelse for å bli bedre kjent med skogen	Terrengtilvenning. Morsom lek/avslutning på økt.  Utstyr: fotball, ev. vester

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>Ørientering 2, 10-12 år</b>	<b>HVOR</b>	Ute, nærterreng, skole-området, idrettsplassen, skogen. Flere av øvelsene kan også gjøres inne i gymsal og ute i snø	<b>HVEM</b>	10-12 år Flere av øvelsene som er foreslått, spesielt som innledning og avslutning er uavhengig av alder - slik at det som er for 6-8 år godt kan passe på 10-12 åringer og omvendt.
<b>NÅR</b>	Vår/sommer/høst (barmark)	<b>UTSTYR</b>	Se hver øvelse	<b>MÅL</b>	Stimulere grunnleggende ferdigheter (bevegelser og sansemotorikk). Grunnleggende kartforståelse. Utholdenhet.

Øktplan levert av Lene Kinneberg

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min	Innledning: O-bingo	Bingo-bong til hver deltaker (4x4 ruter med nummer) + blyant eller liten pinne. Lapper med kodetall eller postskjermer med kodetall plassert ut i «100 meter-skogen». Fellesstart, deltakerne finner postene, krysser av på bingobongen. Førstemann til en full rekke osv... Kan også gjennomføres med kart og inntegnet poster (bruk da som en hovedøvelse).	Terrengtilvenning. Rombevissthet, Fart/spenning osv.  Utstyr: Bingo-bong til hver (4x4 ruter), blyant eller pinner. 16 postmarkeringer med kodetall
30 min	Hoveddel: Caps-stafett	9-12 poster tegnes inn på et kart, og to utøvere samarbeider om et kart. Hvert par får et nummer, og leken settes i gang med fellesstart hvor førstemann på hvert lag løper til hver sin første post, og henger en klesklype, caps, nøkkelbånd e.l. på posten. Så løper han/hun tilbake og avleverer kartet til sin makker. Makkeren løper ut og flytter klesklypa til neste post før han/hun returnerer til vekslingsfeltet osv.	Kartforståelse og kartlesing. Utholdenhet (intervallpreget).  Utstyr: kart, poster, klesklyper, nøkkelbånd, caps e.l.
15 min	Avslutning: EKT-sprint (rakettløye)	Sett opp 5-6 EKT bukker i en rundløype i terrenget. Ha ca. 50-75 meter avstand mellom hver postbukk, totalt ca. 3-400 meter. (slik at man ser fra bukk til bukk). Deltaker får en elektronisk brikke, starter med å nulle brikka, løper rundløypa og stempler på hver post. Får brikketiden sin. Kan løpe flere ganger og se om man klarer å forbedre egen tid.	Terrengtilvenning Utholdenhet (intervallpreget). Morsom øvelse.  Utstyr (kan for eksempel lånes av o-laget): 5-6 EKT postenheter, ca. 5-10 Emit brikker, 1 startenhet, minitime-recorder.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> Sansemotorikk	<b>HVOR</b> Gymsal	<b>HVEM</b> 8-10 år
<b>NÅR</b>	<b>UTSTYR</b> baller, matter, tjukkas, ribbevegg, puff, benk, blindfolder, vippebrett og bom.	<b>MÅL</b> Lekpreget aktivitet og sansemotorikk. Utfordre sanser og bedre koordinative egenskaper.

Øktplan levert av Kine Wold Lund

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min	Innledning: Blind slange	Klassen deles i tre grupper på 6-7 elever. Elevene tar tak i hendene til hverandre og alle unntatt den første lukker øynene. «Hodet» til slangen leder gruppen gjennom gymsalen. Elevene bytter på posisjonene. Trener regulerer tempo.	Elevene får trene på generelle aspekter med å både ta ansvar for hverandres sikkerhet og stole på andre klassekamerater.
20-25 min	Hoveddel: Blind hinderløype	To og to elever danner par. Den ene leder den andre gjennom en hinderløype gjennom verbal instruksjon, før de så bytter. Til slutt kan alle være blinde gjennom løypa.  Hinder (andre kan fint brukes): - Benk - Ribbevegg - Matte - Tjukkas - Bom - Puff - Vippebrett	Stor utfordring av andre sanser, ved å ta bort synssans. Utfordring av balanse. Hensiktsmessig for samarbeid og tillitsbygging.
5 min	Avslutning: Opprydning og samtale.		

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Skileik</b>	<b>HVOR</b> Skistadion	<b>HVEM</b> 6-9 år og 10-12 år
<b>NÅR</b> Januar/februar/mars	<b>UTSTYR</b> Skiutstyr, vester, ball, akebrett	<b>MÅL</b> Skiglede/mestring

Øktplan levert av Lars Hålem

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min	Innledning: 5 min velkommen og info, navn. En liten tur i lysløypa, kan gjerne kalle øvelsen for «oppvarming»	Treneren(m/vest) ønsker velkommen, forteller hva som er planen for kvelden. Alle i gruppa går en liten runde i lysløypa, 500 m eller 1 km. Voksne fordeler seg blant barna. De første tilbake på stadion leker «sisten».	Velkommen er viktig for å markere starten. Skituren: Trener danner seg et bilde av ferdigheter. Barna blir kjent med begrepet oppvarming.
30 min	Hoveddel: Ulike leiker med ski på beina (handball, kanonball, stafetter, haien kommer).	Treneren forklarer regler og veileder underveis. Bruk vester for å skille lagene. Skistavene bruker vi til å markere området vi skal bruke. Stafetter med ulike regler: Hver unge bruker 1 ski, to og to holder hverandre i hendene. Prøver å sette sammen jevne lag.	Øve balanse, øke ferdigheter, mestringsfølelse.  Leik og lystbetont.
15 min	Valgfri aktivitet	Trener forteller om valgmulighetene: Aking eller en liten skitur for de som ønsker det	For mange er det nok med 45 min organisert aktivitet. Da er det viktig å gi muligheten for å velge selv på slutten. De som er motivert på mer skiaktivitet, vil også føle at de blir ivaretatt gjennom denne valgmuligheten. Husk: Det kan være store forskjeller på ferdigheter og motivasjon for å være med på skikvelden.
30 min	Avslutning: Kveldsmat i skihytta	Foreldre smører brødsiver og setter frem drikke til barna.	Fellesskap og en fin avslutning på kvelden. Alle får god og sunn kveldsmat før de drar hjem. Erfaringen viser at barna får et positivt forhold til sunn mat og forståelse for betydningen av dette.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Skøyteleik</b>	<b>HVOR</b> Ishall	<b>HVEM</b> Fra 6 år
<b>NÅR</b> Januar/februar	<b>UTSTYR</b> Kjeglere, dekk, køller og puck/baller	<b>MÅL</b> Motiverer for skøyteleik og stimulere balansen

Øktplan levert av Kjell/Erik Myrnes

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10-15 min.	Innledning: Balanse- og koordinasjonsøvelser på tvers av banen Sitte på huk Gli på en fot Hoppe på begge skøytene Slalom på begge skøytene «Ut og sammen» på begge skøytene	Øvelsene utføres fram og tilbake over banen.	Bli varm og kjent med skøyter og bevegelser.
20 min.	Hoveddel (3 stasjoner): 1. Kjeglebane/hinderbane  2. Lek (hauk og due på tvers)  3. Spille ishockey	Bruke kjeglere eller dekk hinder til å hoppe over og gli under. Bruke midtsonen.  Bruke fløyte for å jage ute duene.  Spille ishockey med ball eller puck i en sone. Små baner med 3 mot 3.	Reaksjonstrening. Spillforståelse. Samspill.
15 min.	Avslutning: Nappe haler  Fri aktivitet på isen	Bruke vester eller bånd som henger bak i buksen. Inne i en sone (avgrenset område).  Bruke utstyret fritt og ha fri lek.	Reaksjonstrening. Flyt. Lek.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Sykling</b>	<b>HVOR</b> Ute	<b>HVEM</b> Barn – varier lengde og vanskelighetsgrad etter alder.
<b>NÅR</b> Mai/juni	<b>UTSTYR</b> Sykler, 5 kjebler, vippebrett, poster, bilder, penn og papir.	<b>MÅL</b> Positive opplevelser på sykkel, med fokus på samarbeid, samt trening av sykkelferdighet.

Øktplan levert av Kine Wold Lund

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min	Innledning: Stafett	Gruppen blir delt i 2 eller flere lag. Øvelser: - Slalåm frem - Vippebrett tilbake	Samlende oppvarming for å skape motivasjon til hovedøkten, samt teknikktraining på sykkel.
30 min	Hoveddel (3 stasjoner): Bilde-orientering på sykkel (30 min.)	Gruppen deles inn i lag. Det er hengt opp 10 ulike poster med spørsmål og logikkoppgaver rundt på uteområdet. Gruppene blir sendt ut på hver sin post, og vender tilbake for hver gang for å få en ny. Posten består i at de får utdelt et bilde og må selv forstå hvor posten er.  Vi holder på i 30. min. Det går ikke på tid og det er ikke noe mål å fullføre alle postene, men vi har laget 10 så alle har noe å jobbe med.  En post kan være å lage et lagrop. Det er da viktig at alle kommer innom denne posten.	Orientering er valgt som motivasjon for å ha et mål å sykle til. De får sykkeltraining gjennom lek, og lærer seg å bruke sykkelen for å komme frem. I tillegg får de mye trening i start og stopp ved postene.  Samarbeid i grupper er valgt for sosial trening.  Husk at det er en forutsetning at barna er kjent i nærområdet for å forstå bildene.
... min	Avslutning:	På slutten stiller vi gruppen i en sirkel og leser opp svarene. Avslutningsvis hører vi alle lagropene.	Samspill og sosialt.



## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Svømming 1</b>	<b>HVOR</b> Basseng (opplæringsbasseng)	<b>HVEM</b> (6) 8-10 år (kommer litt an på tidligere erfaring)
<b>NÅR</b> Januar	<b>UTSTYR</b> Stang, rockering, baller.	<b>MÅL</b> Bli trygg i vann (hodet under vann og rytmisk pusting, hopp - hodet under vann)

Øktplan levert av Katrin Bang

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min	Innledning: Gå, hoppe og løpe i vann.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barna beveger seg over bassenget i eget tempo. Varier med å gå, hoppe, løpe, baklengs...</li> <li>- Holde hender. Bevege seg i en rekke med en voksen fremst. Veksle mellom sakte, raskt, oppreist og lav gange.</li> <li>- Samles deretter i en ring: stor ring, liten ring. Gå fra stor til liten (liten til stor) ring så fort som mulig.</li> <li>- Gå rundt i ringen, snu og gå den andre veien.</li> </ul>	<p>La barna kjenne på motstanden i vannet. Viktig å la barna få ta ting i sitt tempo.</p> <p>Gå fra rolige til gradvis raskere bevegelser. Gå fra oppreist gange til bevegelse med hele kroppen.</p> <p>NB! Ikke i for dypt vann!</p>
20 min	Hoveddel: Få vann i ansiktet og dykke under.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiktsvask: ta vann i hendene, og sprut seg selv i ansiktet og over hodet. Gjenta mange ganger.</li> <li>- La en kompis sprute på deg mens du står og «tar i mot»</li> <li>- Munnen under mens du blåser ut og teller til tre (noen kaller dette å «koke poteter»). Etter hvert lengre og lengre tid under vann.</li> <li>- Nese under vann</li> <li>- Øyne under vann</li> <li>- Hele ansiktet under vann: to voksne holder i en stang, og barnet ligger horisontalt og holder i stanga. Blikket rettes skrått nedover - øyne under vann. De voksne drar i stanga og beveger seg fremover. Flere barn kan holde i stanga samtidig.</li> </ul>	<p>Når barna er trygge, gjøres sprutinga gradvis større.</p> <p>Her må progresjonen gå i takt med barnas trygghet.</p>
10 min	Avslutning: «Bilvask»  Eventuelt: Epler og pærer	<p>Barna samler seg i to rekker med ansiktene mot hverandre. Den voksne sier: Dere er nå en bilvaskemaskin. Armene deres er koster som går rundt i vannet, og spruter vann på bilen. Bilen kan være litt skitten, passe skitten eller veldig skitten. Bilen bestemmer selv hvor skitten den er. Ett barn/bil om gangen går «gjennom» vaskemaskina mens bilen/barnet blir «vasket» av de barna som står på rekke. Alle barna går gjennom maskina en gang. (flere ganger hvis det er tid).</p> <p>Barna står i en ring og sier diktet: «Epler og pærer, henger på trærne, når de blir modne så faller de ned» - på «ned» dukker alle barna under vannet med hodet.</p>	<p>Viktig at hvert barn selv får bestemme hvor mye det skal sprutes eller «vaskes». Det er også viktig å understreke at de som vasker må respektere den enkeltes ønske. For noen er det kanskje nok å bare gå mellom de andre med litt bølger i vannet.</p>

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Svømming 2</b>	<b>HVOR</b> Basseng (opplæringsbasseng)	<b>HVEM</b> (6) 8-10 år (kommer litt an på tidligere erfaring)
<b>NÅR</b> Januar	<b>UTSTYR</b> Stang, rockering, baller.	<b>MÅL</b> Bli trygg i vann (hodet under vann og rytmisk pusting, hopp - hodet under vann)

Øktplan levert av Katrin Bang

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
15 min	Innledning: Gå, hoppe og løpe i vann. Dykke under	Bevege seg i vannet som ulike dyr: struts, kenguru, dovendyr, slange...  Parvis: den første starter, mens den andre står igjen og teller høyt til tre. På «tre» tar han/hun opp jakten på parkameraten, og prøver å nå han/henne igjen. Bytter på å starte først.  Parvis: den ene dukker under (ev. bare med munnen) mens den andre «tar tida» ved å telle høyt. Bytter på. Prøve å slå sin egen rekord. Hvis det kjennes tryggere, kan de to holde hverandre i hendene.	Kjenne litt på vannet - få vann over hele kroppen.  Få vann i ansiktet, flytte egne grenser.  (Mange barn synes det er trygt å holde noen i hendene mens de venner seg til å være under vann med ansiktet.)
20 min	Hoveddel: Hopp - hodet under vann	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barna sitter på bassengkanten - hopper uti og lander på føttene. Kan ev. holde i en voksen når de hopper.</li> <li>- Stå på huk - hopp uti (ev. med å holde i en voksen)</li> <li>- Stå oppreist - hopp uti (ev. en voksen «tar i mot»)</li> </ul> Øvelsene gjentas uten hjelp fra en voksen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligg på kanten, rull uti</li> <li>- Hopp gjennom rockering</li> <li>- Hopp fra kanten med en ball - ballen kastes til en voksen mens barnet er i lufta</li> </ul>	NB! Dette forutsetter at barna er trygge på å ha hodet under vann! Hvis de er utrygge, kan de hoppe likevel, men ikke dukke hele kroppen under når de lander. Gjenta hver enkelt øvelse til barna er trygge. Progresjon i takt med trygghet.
10 min	Avslutning: Snipp og Snapp  Ev. Bilvask (fra forrige økt)  Ev. «Haien kommer»	Parvis. Den ene er Snipp og den andre er Snapp. Barna stiller seg rygg mot rygg, alle Snippene og alle Snappene på samme linje. Snipp skal fange Snapp og omvendt. En voksen roper «Snipp» eller «Snapp», den som blir ropt opp skal forsøke å fange den andre.  Barna samler seg i to rekker med ansiktene mot hverandre. Den voksne sier: Dere er nå en bilvaskemaskin. Armene deres er koster som går rundt i vannet, og spruter vann på bilen. Bilen kan være litt skitten, passe skitten eller veldig skitten. Bilen bestemmer selv hvor skitten den er. Ett barn/bil om gangen går «gjennom» vaskemaskina mens bilen/barnet blir «vasket» av de barna som står på rekke. Alle barna går gjennom maskina én gang (flere ganger hvis det er tid).	Sett sammen par som er noenlunde like. Bestem i gruppa om det er lov til å dukke under for å unngå å bli tatt, ev. svømme under vann.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>Salaktivitet – Koordinasjon og motorikk 1</b>	<b>HVOR</b>	Sal	<b>HVEM</b>	8-12 år
<b>NÅR</b>	Desember	<b>UTSTYR</b>	Ball, avis, pinner, hoppetau, badminton, rockering	<b>MÅL</b>	Utvikle koordinasjon og motorikk

Øktplan levert av Anne Dybevig

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min	Innledning: Lek : «Frys» leken	Går/løper rundt i salen. På signal «fryser» i stilling. Øke vanskelighetsgrad ved å gå/løpe baklengs, sidelengs, på tå, lavt nede etc.	Bevegelse i mange plan Reaksjonsevne Bli varm
30 min	Hoveddel: Stasjonstrening	Mange stasjoner med små redskaper. To og to på hver stasjon. Bytter på signal. Kul musikk  Stasjon 1: Ball (kaste, trille, sparke) Stasjon 2: Avis pinner (bryte, dra, fekte) Stasjon 3: Hoppetau (balansere, hoppe) Stasjon 4: Matte (rulle ulike måter) Stasjon 5: Rockeringer (hoppe/gå inn ut, dra, hest) Stasjon 6: Badminton med ballong Stasjon 7: Benker (balansere, gå, baklengs, sidelengs etc.)	Bevegelse Styrke Koordinasjon Motorikk Balanse
10 min	Avslutning: Massasje med ball	To og to. Masserer hverandre med myk ball.	Avspenning, roer ned

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>Salaktivitet – Koordinasjon og motorikk 2</b>	<b>HVOR</b>	Sal	<b>HVEM</b>	6-12 år
<b>NÅR</b>	Mars	<b>UTSTYR</b>	Matter, kasse, ribbevegg, bom, tjukkas, springbrett, ringer, skranke	<b>MÅL</b>	Utvikle koordinasjon, motorikk, styrke og spenst

Øktplan levert av Anne Dybeveåg

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min	Innledning: Lek : «Hjem»-leken	Går/løper rundt i salen. På signal «hjem». Hjemmet er for eksempel rockering. Øke vanskelighetsgrad ved å gå/løpe baklengs, sidelengs, på tå, lavt nede etc.	Bevegelse i mange plan Reaksjonsevne Bli varm
30 min	Hoveddel: Turn	Ulike turnapparater  Matter Kasse Ribbevegg Bom/Benk Tjukkas Springbrett Ringer Skranke	Bevegelse Styrke Koordinasjon Motorikk Balanse Spenst
10 min	Avslutning: Tøye	Sitter i ring. Tøyeøvelser etter veiledning	Strekk, avspenning, roer ned

## ØKTPLAN

<b>HVA</b> <b>Salaktivitet - Turn</b>	<b>HVOR</b> Sal	<b>HVEM</b> 6-8 år
<b>NÅR</b> Mars	<b>UTSTYR</b> Apparater i sal	<b>MÅL</b> Turn

Øktplan levert av Elin Osen

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
5 min	Innledning:	Navneopprop og ev. info	Samhold/tilhørighet og kontroll.
10 min	Oppvarming	Stiv heks	Forsiktig start som gjør kroppen forberedt til øvelsene og er skadeforebyggende.
20 min	Hoveddel: Fri lek	Sette ut masse forskjellige apparater som ungene kan leke fritt i.  Velger ut et dagens tema, for eksempel, forlengs rulle, slå hjul, trampoline, osv. Da lager jeg et oppsett med utstyr hvor jeg står og instruerer i dagens øvelse, men det er frivillig om de ønsker å prøve.	Stimulerer til variert aktivitet og fantasi. Indre motivasjon. Benker, matter, tjukkas, ringer, tau, hoppetau, baller, rockering, etc.  Observere og rettlede underveis.
20 min	Innehinderbane: Utholdenhet, styrke og koordinasjon	Lag en rundløype som man kan holde løpefart i med innlagte hinder som man må hoppe over, krype under, balansere på, krabbe, etc. Del i to (el. tre) grupper etter nivå. Gruppene løper annenhver (ett min løp og ett (ev. to) min pause) ca. 6-10 ganger avhengig av form og gjenstående tid.	Høy intensitet, blir sliten i mange muskelgrupper. Bruk litt høy kul musikk med tempo. Trykk pause for å rope bytte mellom gruppene.  Poenget er å være i aktivitet det minuttet man springer, det betyr spring forbi hvis den foran springer for sakte eller løp forbi et hinder hvis du ser at du må stoppe opp for å vente på at hinderet blir ledig.
5 min	Avslutning:	Uttøying med litt oppsummering, tilbakemelding og ev. info. Sitte i en stor ring og lede dem gjennom tøyøvelser mens vi prater litt.	Lære dem tøyøvelser og gjøre det til en vane å tøye ut.  Gi viktig informasjon rett før de går. Så husker de det kanskje til de kommer hjem.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>Salaktivitet – Utholdenhet 1</b>	<b>HVOR</b>	Hallen/Gymsalen/Ute	<b>HVEM</b>	6-12 år +
<b>NÅR</b>	Oktober	<b>UTSTYR</b>	Kjeglere, kortstokk og vester.	<b>MÅL</b>	Øve utholdenhet, hurtighet/reaksjon, kreativitet og taktiske egenskaper.

Øktplan levert av Ingeborg og Atle Elkeland

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min.	Innledning: Oppvarming	<u>Simsalabim!</u> Leder bruker f.eks. en kjegle og tryller frem: ulike dyr, ulike bevegelser, gjerne en handling, ulike bevegelser ulike situasjoner ulike ferdigheter	Rolig oppvarming. Åpner opp for kreativitet. Lederstyrt i begynnelsen, så kan barna f.eks. styre en gang hver.
20 min.	Hoveddel: «Kortstokk-stafett»	Stafett med kortstokk. 4 lag, en og en springer inn til sentrum for å finne sitt kort. Åpner et kort om gangen og tar med det som man skal ha, de andre blir snudd så man ikke hjelper de andre lagene. Stafetten avsluttes når et lag har funnet eks. alle kløverne.	.
25 min.	«Stjele Stein»	Stjele stein. 2 lag på hver sin banehalvdel. Skal passe på sine 5 stein/kjeglere (som står på bak linjen), og prøve å ta det andre laget sitt. Alle som kommer inn på egen banehalvdel kan tikkes, og må da tilbake bak egen kortlinje. (får nytt liv) Hvis en kommer seg inn bak motstanderens linje, kan en prøve å ta med seg kjegle tilbake, men må prøve å unngå å bli tatt på motstanderens banehalvdel. Blir man tatt, må kjeglen settes tilbake. Laget som får alle kjeglene i sitt område/ eller har flest kjeglere på ei avtalt tid vinner.	Trener utholdenhet, smidighet, og «taktiske egenskaper».
5 min.	Avslutning:	Dele deltakerne i grupper på 2 eller 3. På signal skal de stoppe opp og ha f.eks. 5 punkt i bakken, 3 punkt i bakken, 2 føtter – 4 hender osv.	Her kan gjerne gruppene komme med forslag.

## ØKTPLAN

<b>HVA</b>	<b>Salaktivitet – Utholdenhet 2</b>	<b>HVOR</b>	Hallen/Gymsalen/Ute	<b>HVEM</b>	6-12 år +
<b>NÅR</b>	November	<b>UTSTYR</b>	Musikkanlegg, kjepler, kortstokk, vester, erteposer og skjerf/headovere.	<b>MÅL</b>	Øve allsidig bevegelse. Utholdenhet, hurtighet, balanse, kreativitet og taktiske egenskaper

Øktplan levert av Ingeborg og Atle Elkeland

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/HVORDAN	HVORFOR/HUSK
10 min.	Innledning: Oppvarming	Bevege seg rundt i salen (gjørne til musikk) i forskjellig tempo og på signal finne en med samme farge på t-skjorte, hår, sokker eller øyner, samme fødselsmåned, en lik bokstav i navnet, osv.	Rolig oppvarming. Åpner opp for kreativitet. Lederstyrt i begynnelsen, så kan barna f.eks. styre en gang hver.
15 min.	Hoveddel: «Blindebukk»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lede en blind rundt i gymsalen. Gå, løpe m.m.</li> <li>- Stå i ring 4-5 stk. Et barn i midten m/bind for øynene og «limt» til golvet. Dytte/ta imot den i midten uten at denne faller.</li> </ul>	<p>Bruk headovere/skerf.</p> <p>Øvelser som lærer barna å stole på hverandre og å «miste kontrollen»</p>
25 min.	«Nappe haler»  «Hauk og Due»	<p>Alle barna får en vest, som stappes litt ned bak i buksa. På et begrenset område er det om å gjøre å få tak i så mange «haler» som mulig innen en viss tidsramme. Alle mot alle.</p> <p>En hauk og alle de andre er duer. Duene skal prøve å komme over fra ene enden av salen til den andre uten å bli tatt. De som blir tatt skal så være med som hauer. Leiken er slutt når alle duene er fanget.</p>	<p>Begge disse «tikken-leikene» trener reaksjon, hurtighet, utholdenhet, smidighet, fair play og «taktiske egenskaper».</p> <p>Her er det også et alternativ å løpe 2 og 2 (duer og hauer). Duene som blir tatt kobler seg på rekka.</p>
10 min.	Avslutning: Balanseøvelser	Bevege seg rolig rundt i gymsalen (kan gå på benker, klatre i ribbevegg m.m.) på ulike måter og balansere f.eks. erteposen eller lignende på ulike deler av kroppen. (f.eks bryst, panne, skulder).	Avslutter litt rolig.