

ÖVNINGARNA I STJÄRNJAKTEN

2015

Stjärnjakten består av övningar som är åldersanpassade för prepubertala barn, är allsidiga och med en lekfull inriktning. Barnen får träna på grundläggande fysiska färdigheter.

Övningarna är formade för att det ska vara enkelt att rigga med utrustning som är lättillgänglig.

Varje övning är formad på två nivåer:

Level 1, ca 7–10 år

Level 2, ca 10–13 år, lite högre svårighetsgrad (belastning/komplexitet)

**CHANGE
THE
GAME™**

SKORPIONEN

Reaktionsförmåga och koordination

På en given signal gäller det att snabbt och smidigt gå till attack.

Barnen småhoppas på stället bredvid varandra. Signal ges visuellt eller audiellt.

Level 1

- På ledarens signal gör barnen en vridning åt ett håll.
- På ledarens signal görs sprint med inbromsning.

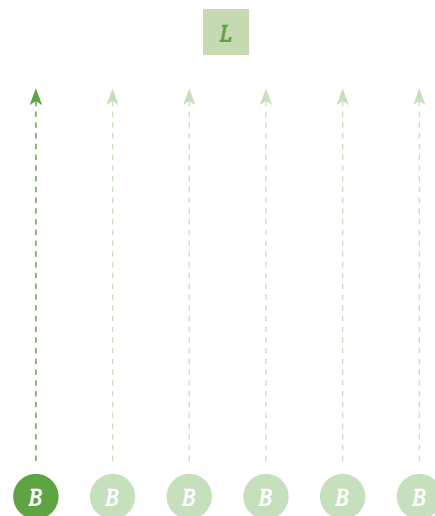
Level 2

- På ledarens signal gör barnen en vridning åt ett håll och andra riktningar (t ex lägga sig på mage).
- På ledarens signal görs sprint med inbromsning.

Poänger med att träna reaktionsförmåga och koordination

Att träna förmåga att reagera snabbt på hörsel, syn och känsel. Som barn är vi som mest träningsbara på detta område. Användbart i idrott och vardag för vem som helst.

 [Länk till instruktionsfilm på Youtube](#)

**OXEN**

Explosiv styrka

Här gäller det att ta i som den starke oxen när man jobbar med bl a tunga bollar.

Barnen, parvis, kastar medicinboll i höjd med bålen, från ena bålsidan diagonalt mot kompisens bålsida. 7 – 10 kast per sida för varje moment.

Level 1

- Diagonalkast stående, axelbredd mellan fötterna
- Diagonalkast knästående
- Diagonalkast sittande med benen omlott med kompisens ben

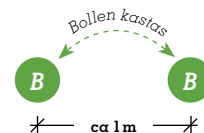
Level 2

- Diagonalkast stående ett ben
- Diagonalkast knästående utfall
- Diagonalkast sittande med benen omlott med kompisens ben
- Power Slam: kasta medicinbollen med två händer rakt ner i golvet

Poänger med att träna explosiv styrka

Ballistisk styrka som det även kallas används vid bl.a. hopp och reaktiva rörelser (reflexer). Gör kroppen mer tålig för belastning och bättre på att returnera kraft i olika riktningar. Detta används hela tiden i idrott och vardag.

 [Länk till instruktionsfilm på Youtube](#)



VÅGEN

Här får man utmana sin balans

Barnen gör olika balansövningar på bom eller uppochner-vänd "gympabänk". Därefter hoppar barnen hoppar sick-sack på olika sätt framåt över linjen.

Level 1

Balansgång på bom/bänk

- Framåt
- Bakåt
- Björngång
- Blunda

Hopp över linje

- På ett ben. Höger resp vänster.
- Båda benen, korsar benen över linjen vid varannan hopp.

Poängar med att träna balans

Balans handlar om kommunikation mellan kroppens olika delar och hjärnan. Genom att lekfullt och kontrollerat utmana denna kommunikation förbättras den och används mer effektivt. Säg den situation i vardagen där bra balans är oviktig!

[Länk till instruktionsfilm på Youtube](#)

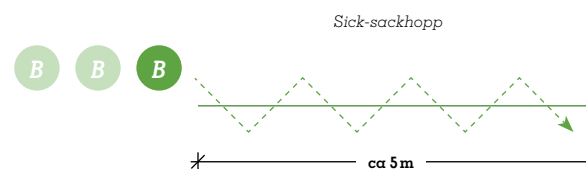
Level 2

Balansgång på bom/bänk över häckar

- Framåt
- Bakåt
- Björngång
- Blunda

Hopp över linje

- På ett ben. Höger resp vänster, håll hälen mot rumpan.
- Baklänges



FISKARNA

Intervall med riktningförändringar

Här gäller det att som älvens ädelfiskar, under korta stunder, med vila emellan, röra sig snabbt genom att ofta byta riktning.

Markera ut fem ställen (tex med tejp) som en "tränings-fem-ma". Lägg ut ärtpåse på respektive markering. Första barnet springer till respektive markering och hämtar ärtpåse, en i taget, och tillbaka till utgångspunkten. När alla är insamlade gör nästa barn samma sak fast placerar nu ut påsarna på respektive markering igen. Osv. Går även bra med koner.

Level 1

- Ca 2 meters avstånd mellan yttre markeringarna.

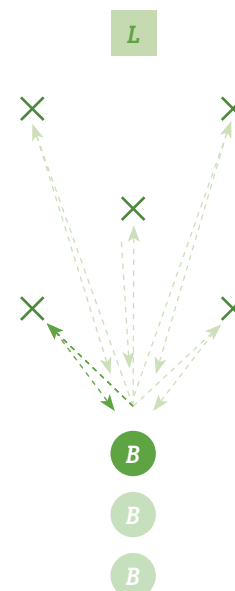
Level 2

- Ca 2 meters avstånd mellan yttre markeringarna.
Med bollmottagning (från ledare) vid vändningarna.

Poängar med att träna i intervaller med riktningförändringar

Barn är mycket träningsmottagliga när det gäller snabbhet och genom att lägga till riktningförändringar i snabbhetsträningen blir kroppen bättre på att hantera krafter som uppstår vid t.ex. snabba vändningar där skaderisken är stor.

[Länk till instruktionsfilm på Youtube](#)



LÄS MER PÅ: WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE

Stjärnjakten är designad av Johan Andreasson
(Q-stone Wellness, instruktör SISU's utbildning "Åldersanpassad fysisk träning")

LEJONET

Snabbhet/styrka

Här får man som djurens konung använda sin snabbhet (och förmåga att göra spänstiga hopp.)

Level 1

- Crossoversteg ett håll över till sprint 10 m.

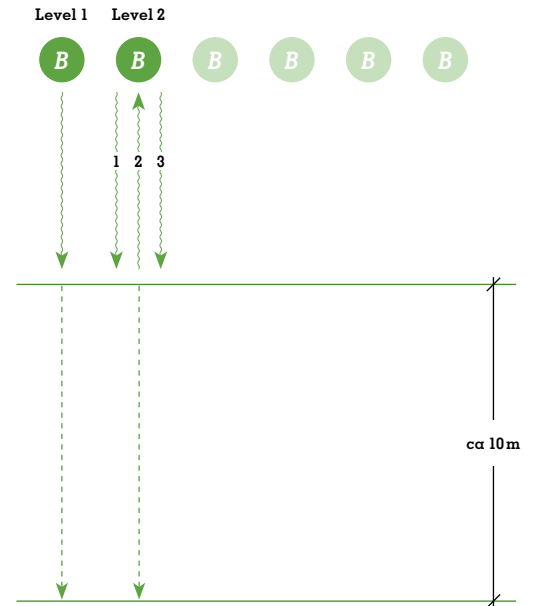
Level 2

- Crossoversteg sidosteg i två riktningar över till sprint 10 m.

Poänger med att träna snabbhet och styrka

I de flesta idrotter men även i ett barns vardagsliv förekommer mycket av just detta rörelsemönster. Korta intensiva löpningar med vändningar använder vilket barn som helst som leker kull.

[Länk till instruktionsfilm på Youtube](#)

**STENBOCKEN**

Funktionell träning

Här får man, som den vige stenbocken, öva på att kunna ta sig fram snabbt genom att hoppa på olika sätt och krypa.

Level 1

- Hoppa över, eller på annat sätt ta sig över, första häcken, under och sen över andra häcken, under den första osv.
- Sidohopp i slalombana.

Level 2

- Hoppa över, eller på annat sätt ta sig över, första häcken, under och sen över andra häcken, under den första osv. Lite högre häckar.
- Björngång i slalombana.

Poänger med funktionell träna

Rörlighet, koordination och anpassning krävs för att snabbt ta sig igenom denna bana. Dessa tre attribut är oerhört viktiga i alla fritidsaktiviteter genom livet.

[Länk till instruktionsfilm på Youtube](#)

