

# ÖVNINGARNA I STJÄRNJAKTEN

## 2017

*Stjärnjakten består av övningar som är åldersanpassade för prepubertala barn, är allsidiga och med en lekfull inriktning. Barnen får träna på grundläggande fysiska färdigheter, vilket är viktigt för att kunna bli rörelserik\**

*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)*

*\*Rörelserik! (Physical literacy) Att med motivation, självförtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.*

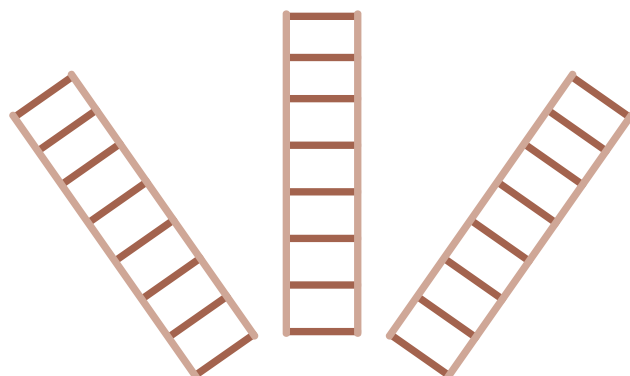
**CHANGE  
THE  
GAME™**

**HAREN**

## Hopp

Lägg tre frekvensstegar som en solfjäder. Utför olika typer av hopp på de tre, till exempel:

- Enbenshopp
- Hopp åt sidan
- Korshopp
- Hopp med snurr eller vändning
- Hopp baklänges
- ZickZack hopp över stegen
- Hopp med en viss rytm
- Hoppa samtidigt som man fångar bollar som kastas

**Level 1**

- Utan häckar

**Level 2**

- Häckar med jämna mellanrum

**Poängar med att träna hopp**

Att tidigt lära sig att hantera dämpande eller fjädrande krafter. Att lära sig viktöverföring på ett ben.

Detta är grunden i gång och löpning. Hoppträning lägger grunden till att senare i livet kunna hantera olika situationer där dämpande förmåga används exempelvis vid gång i trappor.

**VÅGEN**

## Balans

Stå på ett ben. Rikta det andra benet i olika kompassriktningar. Skriva sitt namn i luften med benet. Byt ben.

**Level 1**

- Öppna ögon

**Level 2**

- Blunda

**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 oviktigt!

**Level 1:****Level 2:**

**LEJONET**

## Kasta/fånga

Fånga och kasta tillbaka bollar till och från coach samtidigt som en förflyttning i sidled görs fram och tillbaka mellan till exempel två koner eller linjer. Arbetsintervaller om ca 12–15 sekunder.

**Level 1**

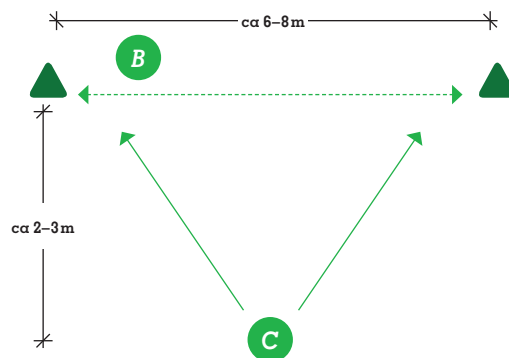
- Sidsteg

**Level 2**

- Cross-over steg

**Poänger med att träna på att kasta och fånga:**

Genom att lära sig kasta och fånga på olika sätt så ökar möjligheten att kunna utöva många idrotter.

**OXEN**

## Acceleration/inbromsning

Här skall man springa runt en liten bana och inom bestämda områden (tex mellan gröna koner, accerelator) accelerera och inom andra områden (tex röda koner, inbromsning) bromsa in kraftigt.

**Level 1**

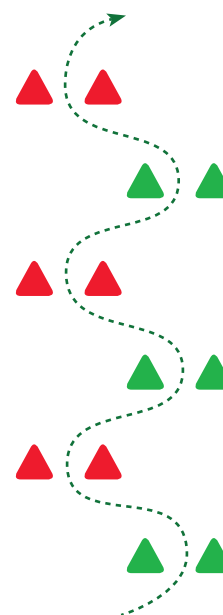
- Utan störande moment och en bana som tar max 12–15 sek

**Level 2**

- Med störmoment (tex knuff från coach) och/eller öka sträckan mellan områden för acc/broms.

**Poänger med att träna acceleration/inbromsning**

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.



**STENBOCKEN**

## Smidighet

Här skall man ta sig igenom en liten mini hinderbana med häckar och/eller pinnar. Man ska ta sig över, under och mellan häckar/pinnar.

**Level 1**

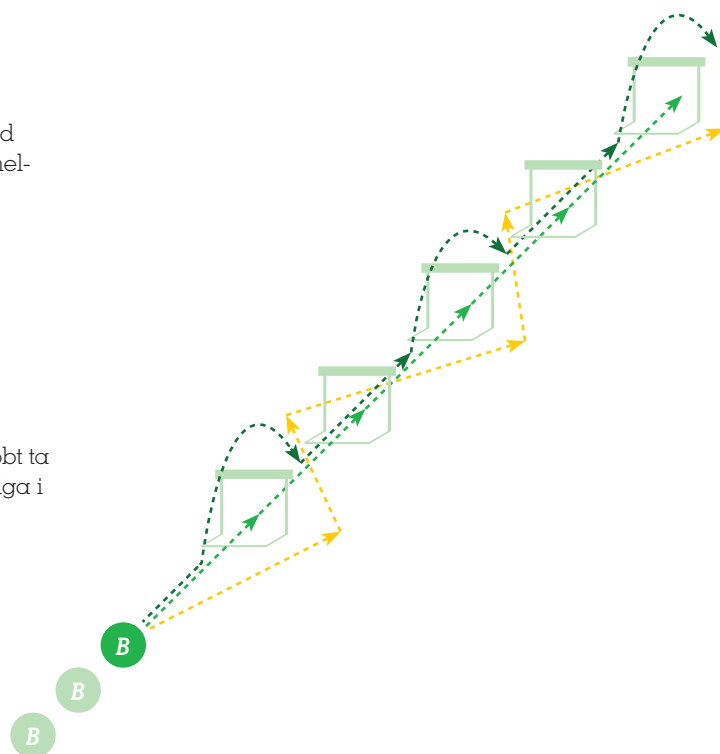
- På enklaste sätt.

**Level 2**

- På ett ben och/eller ta sig under på rygg

**Poängar med att träna smidighet**

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

**SKYTTE**

## Precision

Gör en sick-sack bana med koner/markeringar. Anpassa, hoppa så nära koner/markeringar som möjligt.

**Level 1**

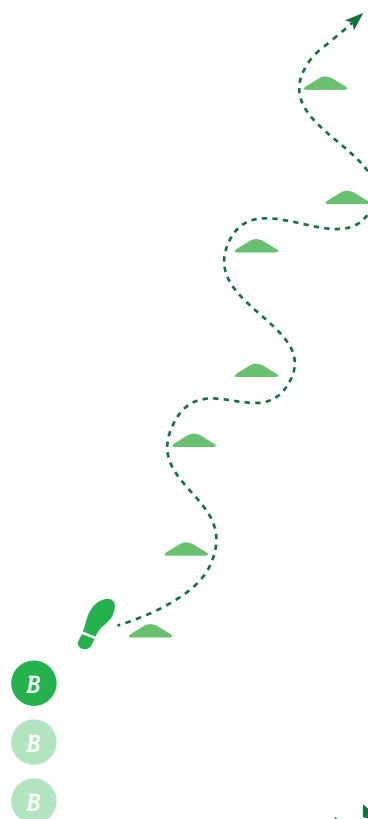
- Hoppa med skridskohopp

**Level 2**

- Hoppa på ett ben (något smalare bana)

**Poängar med att träna precision**

Att för ett barn få ökad känsla för avståndsbedömning och känslan för hur saker och ting rör sig och hur mycket kraft man behöver använda för att få det att röra sig är av största vikt, inte minst för ett barns förbättrade uppfattning av trafiksituationer.



LÄS MER PÅ: [WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE](http://WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE)

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

CHANGE  
THE  
GAME™

## SKORPIONEN

### Reaktion

Här skall två personer röra sig mellan ett antal koner i två likadana uppställningar. Den ena personen skall spegla vad den andre gör. Reagera och agera. Turas om att spegla ca 10 sek/person.

#### Level 1

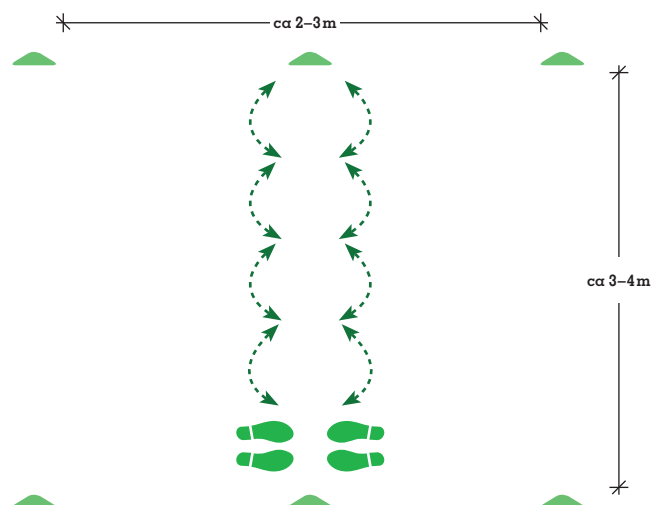
- Sidohopp (den som leder byter håll)

#### Level 2

- Sidohopp och bakåt/framåt spring (byta håll antingen i sidled eller bakåt/framåt)

#### Poängar med att träna reaktion

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



## FISKARNA

### Riktningförändringar

Gör en slalombana med 4-5 koner (helst låga), med ca 1 meters avstånd. Lägg boll på första konen, tillbaks till start, lägg boll på andra konen, tillbaks till start osv. Max 12-15 sekunders arbetsintervall.

#### Level 1

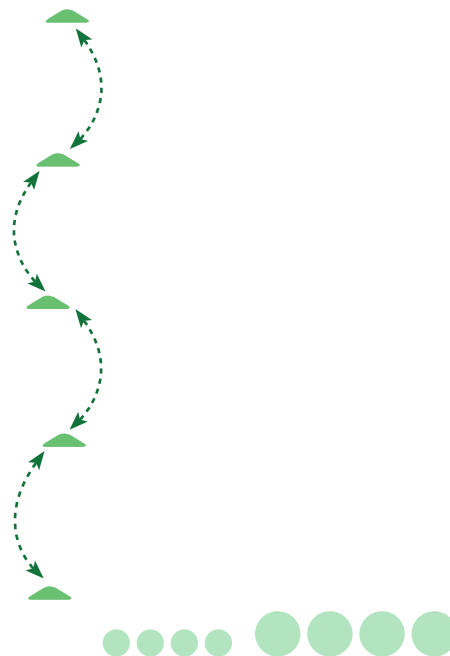
- Små bollar (tex innebandybollar), närmaste vägen till/från varje kon.

#### Level 2

- Större bollar, spring slalom till/från varje kon

#### Poängar med att träna 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.



LÄS MER PÅ: [WWW.CHANGETHEGAMEUEA.SE](http://WWW.CHANGETHEGAMEUEA.SE)

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

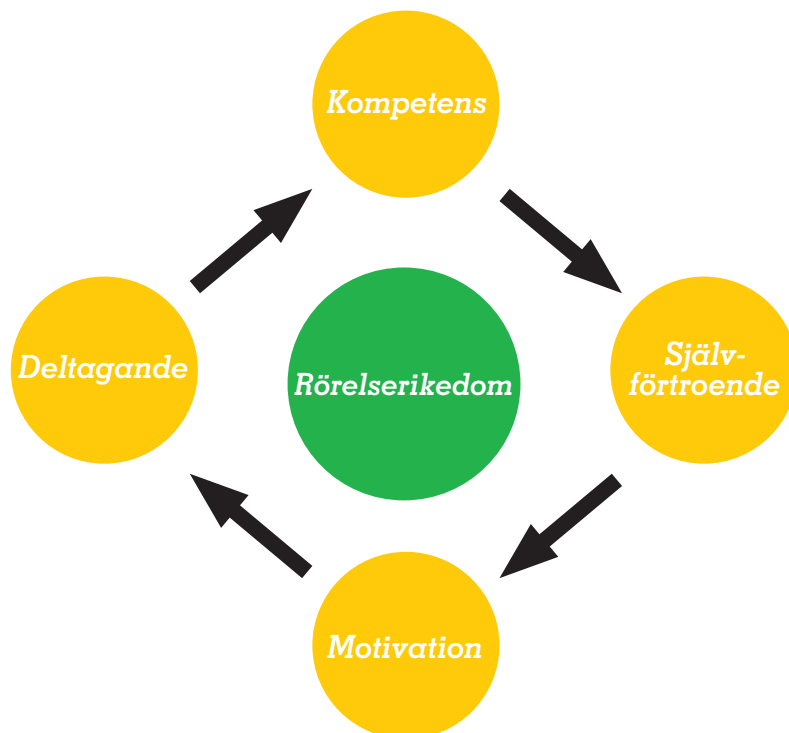
CHANGE  
THE  
GAME™

## BRA TRÄNINGAR/AKTIVITETER FÖR RÖRELSERIKEDOM:

- Ökar medvetenheten (kinetiskt och rumsligt)
- Ökar förmågan att utföra enskilda rörelser
- Ökar förmågan att utföra olika rörelser i följd
- Ökar kompetensen för att modifiera färdigheter efter omständigheterna
- Ökar repertoaren av rörelsefärdigheter
- Minskar asymmetri från höger till vänster
- Ökar förmågan att välja passande rörelsefärdigheter
- Ökar självförtroendet
- Ökar högkvalitativ (inre) motivation
- Minskar sociala hämningar
- Ökar kunskap om rörelsers olika termer
- Leder till ökat deltagande som leder till ökad "fitness", ökad prestationsförmåga och till förbättrad mental och fysisk hälsa

Så – om du gör dina adepter rörelserika så blir de även vältränade!

*Källa: Sport for life Canada/Public Health Agency of Canada*



LÄS MER PÅ: [WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE](http://WWW.CHANGETHEGAMEUMEA.SE)

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

CHANGE  
THE  
GAME™