

Tumlerugby



Aldersrelateret sjov og leg for 1-4 år

Vi anbefaler at træningerne opbygges efter principperne indenfor aldersrelateret trænings, der er baseret på dokumenteret faglig viden. Hermed sikrer I at træningerne tilpasses børnenes fysiske og rugbyrelaterede udvikling før, under og efter puberteten. Formålet er at sikre et godt træningsmiljø, sikrer et alderssvarende indhold i træningerne, og derved den optimale understøttelse af børnenes fysiske, mentale og sociale udvikling.



Øvelseskatalog

Når du skal vælge øvelserne til din tumletræning, kan du finde hjælp her i øvelseskataloget. Kataloget er pådelt i 4 kategorier. På denne måde kan du hurtigt finde den kategori, som du søger, og gå i gang med at vælge øvelserne.

- **Hej og farvel**
- **Lege**
- **Lege med bold**
- **Motorikøvelser og baner**

Hej og farvel: For denne aldersgruppe anbefales en fast opstarts- og afslutningsrutine, f.eks. en fælles sang eller dans i rundkreds. Trænerne sætter rammen, da en genkendelig struktur skaber tryghed og gør det lettere for børnene at omstille sig. Rundkredsen sikrer, at alle bliver set og føler sig som en del af fællesskabet. En fælles start og afslutning styrker holdånden, børnefællesskabet og giver samtidig træneren plads til vigtige beskeder. Afslutningen kan se ud på mange måder med frugtfad, high fives til alle eller noget andet? Find en god rutine, der passer til jeres målgruppe.

Lege: Målet med legene er, at de skal være sjove, men også udvikle grundlæggende motoriske færdigheder hos børnene, for eksempel: Kastebevægelse, Retningsskift. Ydermere hjælper legene børnene (og forældrene) til at lære hinanden at kende og giver en fællesskabsfølelse på holdet.

Lege med bold: Øvelserne udføres af barn og forælder sammen eller blot barn og barn. Målet er at træne børnenes grundlæggende rugbyfærdigheder, hvilket kan foregå både på og uden for rugbybanen. Øvelserne bygger videre på de motoriske færdigheder, som børnene udvikler gennem de tidligere lege og aktiviteter. Dette skaber de bedste forudsætninger for fremadrettet at kunne lære rugbyens grundteknikker og giver børnene gode succesoplevelser med sporten. Når I laver boldøvelser på banen, er det vigtigt at tilpasse banestørrelsen og intensiteten til børnenes niveau. Dette sikrer, at børnene I får en sjov og tryk introduktion til rugby.

Motorikøvelser og baner: Det primære mål er at udvikle børnenes grundlæggende motoriske færdigheder og understøtte indlæring af de grundlæggende rugbyfærdigheder. Det er øvelser uden rugbybolde, for eksempel: Kaste- og gribeøvelser, forskellige løbemønstre, jonglere med ballon med hånden. Øvelserne udføres på forskellige måder enten i mindre grupper, parvis eller enkeltvis. Forælderen deltager enten i øvelsen eller hjælper børnene med at lykkes ved at være oplægger eller give feedback.



Træningens opbygning

Træningens opbygning (45-60 min)		
Vi hilser	Vi skaber en genkendelig ramme, hvor børnene bliver set og føler sig som en del af fællesskabet.	5- 10 min
Lege	Vi sikrer, at den legende tilgang til bevægelse og det fællesskabende får lov at fylde mest, samtidig med at vi styrker børnenes grundmotoriske færdigheder som løb, kravle, hinke, balancere mm.	10 min
Lege med bold	Gennem leg introducerer vi bolden, for at blive trygge ved den og nysgerrige på den, samtidig styrker vi børnenes grundmotoriske færdigheder (holde bolden mens de går og løber, kaste, gribe mm.)	10-15 min
Motikøvelser og baner	Vi styrker balance, koordination og kropskontrol – vigtige færdigheder både for børnenes generelle udvikling. Legende bevægelse gør træningen sjov og motiverende, samtidig med at børnene opbygger selvtillid og grundlæggende motoriske evner.	20-30 min
Vi siger farvel	Vi vil inddrage, samarbejde og i fællesskab ryde op og runde af, for at styrke fællesskabet og den enkeltes vigtighed i dette. Et fælles frugtfad til sidst, er en rigtig god samling for de mindste.	5-10 min

Instrukser gives ved: *Vis-forklar-vis-prøv sikrer, at spillerne både ser, hører og oplever bevægelsen, hvilket gør indlæringen mere effektiv.*

- **Vis** – Start med at demonstrere øvelsen, så børnene får et visuelt billede af, hvad de skal gøre.
- **Forklar** – Giv en kort og præcis forklaring af øvelsen.
- **Vis igen** – Gentag demonstrationen, så børnene kan koble din forklaring med den faktiske bevægelse.
- **Prøv** – Lad børnene udføre øvelsen selv, mens du observerer, giver feedback og justerer øvelsen efter behov.



Sådan bringer du forældrene på banen

Som træner er det selvfølgelig dig, der har det overordnede ansvar for træningen. Men forældrenes rolle og involvering er også et centralt element i Boldbanden, da forældrene kan være med til at give børnene succesoplevelser og sikre, at børnene har lyst til at komme igen. Hvor meget forældrene deltager er op til dig, men erfaringerne fra andre hold er, at jo mere de deltager, desto bedre er det. Sagt med andre ord, så skal forældrene være dine medspillere på holdet!

Forventningsafstemning

Tydelig forventningsafstemning

Inden træningen går i gang, skal du sørge for, at der er en tydelig forventningsafstemning med forældrene om, at de er aktivt deltagende i træningen på lige fod med børnene. Fortæl forældrene, hvor vigtig deres rolle er for børnenes motivation. De skal udvise tålmodighed, glæde og begejstring – og de skal opmuntre, rose, holde ro, forklare øvelser m.m.

Bring forældrene i spil

Forældre kan bidrage til træningen på mange måder – ikke kun som hjælpere. Gør dem til en aktiv del af øvelserne, for eksempel ved at lade dem være "monstre," der jager børnene, eller ved at kaste og sparke bolde til børnene for at øge antallet af gentagelser og forbedre deres færdigheder.

Overvej også øvelser, der udfordrer forældrene fysisk. De kan for eksempel løbe en stafet med længere distancer end børnene eller ligge i planke, mens børnene spiller en bold under dem og hopper hen over. Ved at inddrage forældrene på en aktiv og sjov måde styrkes deres engagement i træningen og det kan samtidig have en positiv effekt på børnenes motivation.

Uddeleger ansvar og opgaver

Involver forældrene aktivt ved at give dem ansvar og konkrete opgaver. De kan for eksempel hjælpe med at sætte stationer op i hallen eller bidrage til at skabe sjove og udfordrende forhindringsbaner. Det er også en god idé at engagere dem i oprydningen, så træningen afsluttes i fællesskab.

Forældrene skal sikre børnenes succes

Forældrenes vigtigste opgave er at skabe en tryk og sjov oplevelse for børnene, så de går fra træningen med succesoplevelser. Som træner bestemmer du, om forældre og deres egne børn skal være sammen under øvelser og lege.

Mange klubber, har haft gode erfaringer med at lade forældre og børn træne sammen det meste af tiden. En fordel ved dette er, at forældrene kender deres eget barn bedst og derfor hurtigt kan give målrettet og konstruktiv feedback. Derudover styrker det relationen mellem barn og forælder, når de deler både succeser og udfordringer gennem leg og træning.

For at skabe tryk er det en god idé at lade børnene være sammen med deres forældre i starten af sæsonen. Når de bliver mere komfortable i træningsmiljøet, kan man gradvist introducere samarbejde med andre børns forældre og mellem børnene selv.



Hej og farvel

Syng hej og farvelsangen

Melodi: "Oh when the saints"

- "Vi s' r goddag" - 2 klap i hænderne
- "Vi s' r goddag" - 2 klap i hænderne
- "Vi s' r goddag og hej med Jer" - vink med hænderne - slut med 2 klap i hænderne
- "Det var godt, at I kú' komme" - 2 klap på gulv, 2 klap på lår og 3 klap i hænderne
- "Vi s' r goddag og hej med jer" - vink hænderne + 2 klap i hænderne.



Formål:

- At få en fast og genkendelig ramme om tumletimen

Variation:

- Goddag skiftes ud med farvel, når det er afslutning af timen.



Fællessang med dans og fagter

Byd velkommen og bed alle om at tage plads i rundkredsen. Kig rundt på alle, og spørg og børnene er klar til at starte med vores sang. Sæt nu jeres sang på, som opfordrer til at børnene til at lave fælles bevægelse.

Formål:

- At få en fast og genkendelig ramme om tumletimen

Variation:

- Goddag skiftes ud med farvel, når det er afslutning af timen.

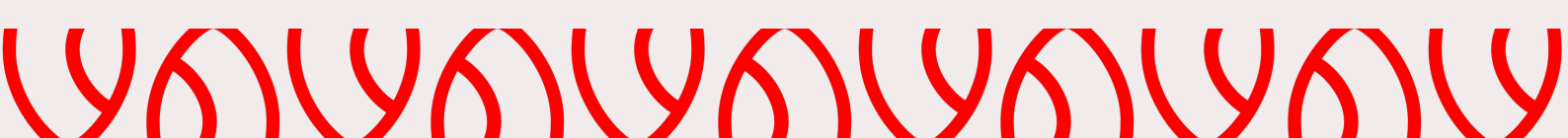
Gode forslag til:

Startsange

Små raketter (Ramus Klump)
Bjørnegymnastik (Sigurd Barret)
Hej skal vi tumle (Popsi og Krelle)
Når du er glad (Ann og aberne)

Farvelsange

- Farvelsangen (bjørnen i det blå hus)
- Farvel minisjang



Lege

Høj som et hus

Formål

- Ligevægtssansen, muskel-/ledsant og opmærksomhed.
- Ved at leve sig ind i legen og ved at vise bevægelsesglæde og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og efterligne med egen krop.



Høj som et hus



Lille som en mus



Bred som en vej



Smal som en streg



Flad som en pandekage

Beskrivelse

Børnene står i en rundkreds. Remsen og bevægelserne vises af den voksne, mens børnene følger med i bevægelserne og gentager hvad den voksne siger.

Høj som et hus (Stå på tæer med armene strakt op mod himlen og gør dig så høj som muligt.)

Lille som en mus (Sæt dig på hug og gør dig så lille som muligt.)

Bred som en vej (Stil dig i bredstående og stræk armene ud til siden.)

Smal som en streg (Stil dig med benene samlet og armene lagt ind til siden.)

Flad som en pandekage (Læg dig ned på gulvet og med armene ud til siden.)

Variationsmuligheder:

Rund som en bold (Gør som om du holder om en stor bold med armene.)

Hopper som en bold (Hop på stedet – evt. mens du gør som om du holder om en stor bold.)

Stopper som en bold (Stop op.)

Blød som smør (Vis at du er blød – lav fx bølgebevægelser med armene og vis en slap krop.)

Stiv som en pind (Gør dig helt stiv og ubevægelig.)

Fjollede som en krage (lav fjollede bevægelser)

Find selv på flere...

Lad barnet og forælderen gøre det modsatte af, hvad du siger.



Lege

Hvad er klokken hr. løve?

Formål

- Følge og acceptere de opstillede regler
- Gå, løbe og hoppe på mange forskellige måder
- Reagere hurtigt og sprinte

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 4-6 badmintonbaner

Varighed: 8-10 minutter



Beskrivelse og regler

- Børnene står i den ene ende af banen og råber: "Hvad er klokken, hr. Løve"?
- Træneren (hr. Løve) står i den anden ende af banen og råber svaret på børnenes spørgsmål. Svaret er oftest bevægelser, som børnene skal udføre – for eksempel:
 - "Den er 10 gadedrengehopp" "Den er 6 museskridt"
 - "Den er 5 kænguruhopp"
- På den måde bevæger børnene sig ned gennem hallen mod træneren. Når træneren (hr. Løve) ikke siger en bevægelse, men i stedet siger: "Spisetid!" skal børnene spurte tilbage, hvor de kom fra, mens træneren prøver at fange dem. De børn, der bliver fanget, bliver til løveunger og skal hjælpe hr. Løve med at fange de andre børn. Det barn, der bliver fanget sidst, har vundet.

Historien bag

Hr. Løve er meget sulten og vil derfor gerne gøre børnene trætte, inden han prøver at fange dem.

Vigtigt for at legen fungerer

- Både hr. Løve og børnene skal være hurtigt klar til en ny bevægelse, så der er god energi i legen
- Træneren hjælper børnene, hvis de ikke kender den bevægelse, som hr. Løve råber
- Træneren roser børnene for at udføre bevægelserne på en god måde
- Træneren opfordrer løveungerne til at arbejde sammen for at fange flest mulige.

Fokuspunkter

- Udføre bevægelserne bedst muligt
- Reagere hurtigt på hr. Løves svar – særligt "Spisetid"
- Placere vægten primært på forfoden
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Se efter, hvor der er frit på banen, og bevæge sig derhen

Variationsmuligheder

1. Udfør mange forskellige bevægelser:
 - 8 skrå chassé
 - a. 10 høje knæløft
 - b. 5 Frøhop
2. Find på andre navne til hr. Løve – for eksempel: hr. Krokodille eller fru Haj
3. Udfør legen i små grupper a 4-6 børn
4. Bevægelserne frem mod hr. Løve kan udføres baglæns og sidelæns.



Lege

Firbenets hale

Formål

- Følge og acceptere de opstillede regler
- Kunne se og bevæge sig hen, hvor der er plads på banen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift efterfulgt af acceleration og baglæns bevægelse

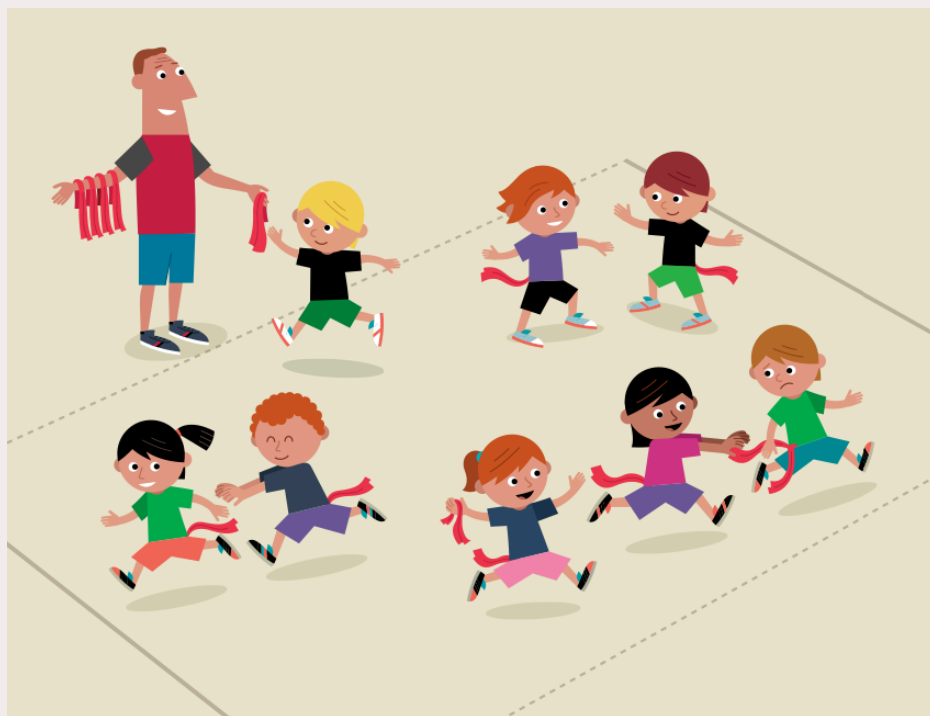
Deltagere: 4-24 børn/forældre

Område: 2-3 badmintonbaner

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 4-30

**tagbælter/viskestykker/
overtrækstrøjer**



Beskrivelse og regler

Alle børnene skal forsøge at stjæle hinandens haler. Det gælder om at stjæle flest mulige haler og samtidig undgå, at ens egne haler bliver stjålet. Træneren står med ekstra haler, som børnene kan løbe ud og tage, når deres egen er blevet stjålet. Når træneren ikke har flere haler, fortsætter legen i 1-2 minutter. Træneren giver signal, og børnene tæller deres haler.

Historien bag

Fortæl børnene, at de alle er blevet til firben, der skal prøve at fange de andres haler. Alle ved jo, at firben mister deres hale, når de bliver forskrækkede. Til gengæld er det jo sejt overfor de andre firben at have mange haler.

Vigtigt for at legen fungerer

- Børnene sætter halerne i bukserne, så de er lette at komme til
- Træneren opfordrer børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Træneren kommer med opmuntrende feedback og ros – særligt for hurtige retningsskift.

Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøje i knæ og hofte – når de skal undslippe eller fange
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig i de frie områder på banen

Variationsmuligheder

1. Træneren udpeger fangere (1 pr. 4 børn), der skal prøve at stjæle én af de andre børns hale. Barnet, der mister sin hale, er nu fanger og skal på jagt efter en hale
2. Træneren deler børnene i mindre grupper a 4-6, og legen foregår på en badmintonbane uden net
3. I stedet for en hale får børnene en fjerbold i sokkerne eller en tøjklamme på ryggen
4. Børnene skal bevæge sig på forskellige måder, for eksempel hoppe med samlede ben eller chassé.



Lege

Zologisk have

Formål

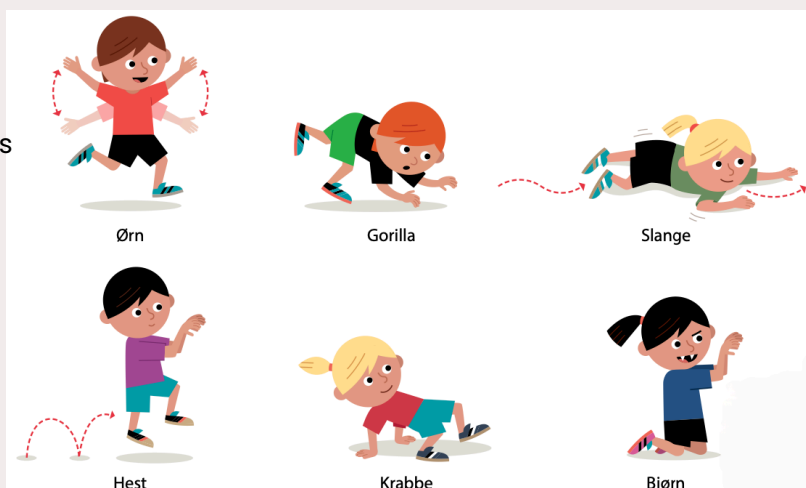
- Afprøve mange forskellige bevægelser og have det sjovt imens
- Få bedre fornemmelse af kroppen og dens muligheder
- Træne koordination mellem arme og ben

Deltagere: 1-24 børn/forældre

Område: 1 badmintonbane pr. 8 børn

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Evt. en rullemadras



Beskrivelse og regler

Børnene bevæger sig rundt imellem hinanden som dyr. Rundt på badmintonbanen er der fordelt forskellige tegninger af dyr og deres bevægelser. Børnene bevæger sig fra det ene dyr til det andet og laver den dyrebevægelse, som tegningen viser. Alternativt kan træneren fortælle nedenstående historie, hvor børnene lytter og samtidig bevæger sig ligesom de dyr, de møder i historien.

Historien bag

"Velkommen til zoologiskhave! I skal nu bevæge jer ligesom dyrene, I ser. Lige efter indgangen til højre kan I se et stort fuglebur med en kongørn, som har et kæmpe vingefang". *Bevægelse: Børnene løber imellem hinanden og basker med armene, mens de laver lyde som en stor fugl.*

"Kom, så går vi videre. Vi skal herhen og møde et af de dyr, som ligner os allermest – nemlig en gorilla". *Bevægelse: Børnene løber på alle fire imellem hinanden, mens de laver abelyde.*

"Nu skal vi ned i en kold og fugtig grotte. Her finder vi både slibrige slanger og ulækre øgler. Se hvordan slangerne snor sig afsted, og øglerne kryber imellem hinanden". *Bevægelse: Børnene ligger på gulvet og snor sig afsted som en slange eller kryber som en øgle.*

"Lad os skynde os op herfra og lad os springe afsted som en vild hest i galop". *Bevægelse: Børnene løber afsted i galop, mens de vrinsker som vilde heste.*

"Hov stop – se lige den flotte sø. Hvad er det der i vandkanten?"

"Nogle søde små krabber". *Bevægelse: Børnene går krabbegang imellem hinanden.*

"Ud af ingenting springer en stor bjørn frem, som spiser krabben i et stykke og skynder sig at se, om der er flere krabber, den kan spise. Efter lidt tid er bjørnen mæt og træt, så den lægger sig til at sove". *Bevægelse: Børnene står på knæene og lader som om de spiser, mens de smasker højlydt. Herefter bevæger de sig rundt imellem hinanden på knæene og ser meget farlige og sultne ud, indtil de er mætte og lægger sig til at sove.*

Vigtigt for at legen fungerer

- Demonstrer bevægelserne overbevisende for børnene
- Vær indlevende og opmuntrende som fortæller, så børnene bliver motiverede til at leve sig ind i legen og gøre deres bedste
- Giv feedback på børnenes bevægelser efter behov, så alle oplever at lykkes
- Hav tålmodighed med børnene og ét fokuspunkt ad gangen

Fokuspunkter

- Krydsbevægelser/koordination mellem arme og ben
- Stor forskel på tempo af bevægelserne alt efter dyrebevægelse
- Børnene tør leve sig ind i legen

Variationsmuligheder

1. Justér bevægelserne i fortællingen / dyrebilleder: Kravle (løve), afsæt med samlede ben (pingvin), Kolbøtte (abe), Sno sig sidelæns (orm), afsæt med to ben tæt på gulvet (frø), Stå eller hink på et ben (stork)
2. Børnene skal kopiere en bevægelse, der bliver vist som videoklip. Evt. sammen med en makker/forælder.



Lege

Leg der styrker relationen mellem barn og voksen

Formål: At skabe spænding, kreativitet og glæde.



Fangeleg - Løb fra de voksne:

Flyt børnene tættere på forældrene. Find på andre øvelserne hvis børnene bliver fanget eller ikke fanges.

Beskrivelse:

Inden fangelegen går i gang, placeres alle børnene på midterlinjen i hallen og de voksne placeres i den ene ende af hallen.

På NU skal de voksne se om de kan nå at fange børnene inden de når ned i den anden ende af hallen. Hvis man bliver fanget, får børnene en krammer, hvis ikke får de en svingetur.



Fangeleg med bold:

Fangelegen går ud på at de voksne kan forvandle sig til tre forskellige ting:

- En dinosaurer: De voksne laver et kæmpe næb med deres arme hvor børnene skal kaste bolden igennem.
- Supermand: De voksne viser et antal finger og herefter skal børnene kaste bolden op det antal gange.
- En politimand: De voksne siger stop og herefter skal de se om de kan fange børnene.



Variationsmuligheder:

Find på nye øvelser og bevægelser til fangelegen.

Find mange flere øvelser til de mindste i DGI's trænerguide:

<https://traenerguiden.dgi.dk/guide/boern/exercises-overview/Alle%C3%B8velser%20-%20boern?sortBy=Titel>



Lege med bolde

Simple lege med bolde og balloner

Formål:

- At stimulere og udvikle håndmotorik og øje-hånd koordination.

Fokuspunkter

- At kunne holde om en bold, trille med bolden, kaste, gribe, sparke, dribble.

Variation

- Forskellige slags bolde: tunge-lette, store-små, ru-glatte.
- Musik til at stimulere bevægelserne og legen med bolden f.eks. musikstop.



Beskrivelse

Leg med bold enkeltvis eller barn med forælder

- Kast bolden op i luften, lad den falde ned på underlaget og fang den igen.
- Kast bolden op i luften, grib den, uden at den rører underlaget.
- Spark til bolden, løb efter den og fang den. - eller sæt dig på den.
- Tril bolden rundt om kroppen med hænderne.
- Hvor langt kan du kaste/sparke bolden?
- Kan du ramme spanden? træet?
- Kast bolden gennem en ring (hulahop-ring) hængt op i et træ eller i hallen.
- Løb med bolden

Beskrivelse

Leg med balloner enkeltvis eller barn med forælder

- Kast ballonen op i luften, grib den.
- Slå ballonen i luften med hånden, flere gange i træk uden den rører gulvet.
- Kryb og pust samtidig ballonen fremad.
- Hop med ballonen mellem benene.
- Dans samtidig med, at ballonen holdes i luften.
- Slå med hænder/fødder/ hoved/knæ/ skulder - hold ballonen i luften.



Lege med bolde

Samle æg til reden

Formål

- Samarbejde om et fælles mål
- Bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre
- Acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder
- (og ikke nødvendigvis den hurtigste)

Deltagere: 6-24 (3-4 på hvert hold)

Område: 3 badmintonbaner

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: Hvad i har af bolde og hulahopringe



Beskrivelse og regler

Hvert hold har en rede, som er placeret i udkanten af banen. I midten af banen er der en stor rede, hvor alle boldene er placeret. Opgaven for holdene er at samle flest mulige bolde fra den store rede til børnenes egen rede. Alle børnene løber samtidig. Når redene er tomme, eller træneren giver signal, tæller hvert hold deres bolde. Holdet med flest bolde har vundet (kan undlades). Legen starter med, at børnene løber almindeligt frem og tilbage, men hurtigt herefter giver træneren besked om, at de skal løbe på forskellige måder, for eksempel: Baglæns, gadedrengehop, chassé, Krydsløb, hink. Eller løbe når musikken spiller og stoppe når musikken pauser.

Historien bag

Fortæl børnene, at skaden er en værre fugl, som stjæler andre fugles æg på forskellige måder. Nu skal de alle sammen være små skadeunger, der skal lære at stjæle æg fra den store rede i midten ved at bevæge sig på forskellige måder.

Vigtigt for at legen fungerer

- Opmuntr børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Hjælp børnene med at følge instrukserne om løbemønstre ved
- at kommentere deres udførelse
- Sikr, at børnene ikke bliver uenige om, hvem der har ret til hvilke bolde fra den store rede

Fokuspunkter

- Holde hovedet oppe og se efter de andre børn
- Sætte af med foden
- Bruge armene til at trække med
- Lave temposkift, når en bold er samlet op eller lagt i reden

Variationsmuligheder

1. Anvende mange forskellige løbemønstre: Lige chassé, høje knæløft, hælsark, krabbegang
2. Brug ketsjeren, for eksempel:
 - a. Løbe med bolden i begge hænder
 - b. Børnene står fordelt mellem den store rede og deres egen rede. De arbejder sammen ved at kaste bolden til hinanden som et samlebånd
3. Børnene følger hinanden på række (Kongens efterfølger). Det barn, der løber forrest, bestemmer løbemønstret. De skifter konge, når holdet er tilbage ved deres rede.
4. Børnene må stjæle æg fra hinandens reder.

Lege med bold

Introduktion til bolden

Formål

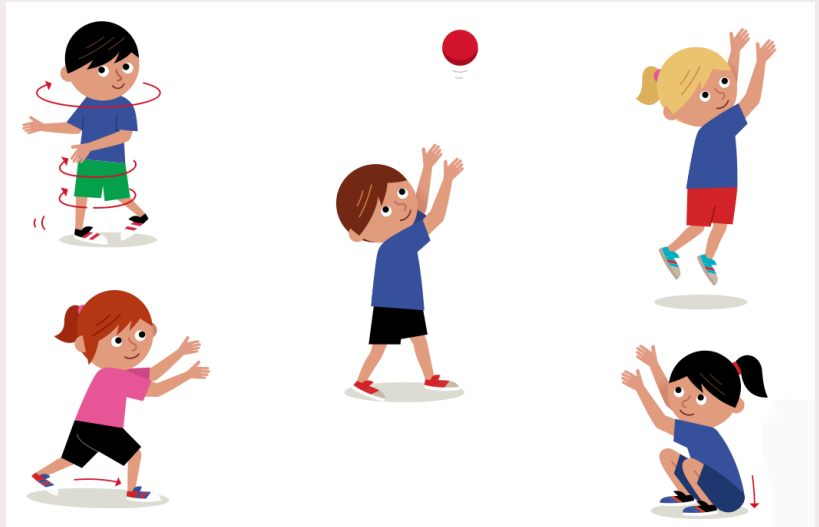
- Afprøve forskellige kast og forbedre koordination mellem øje og hånd
- Træne armens kastebevægelse
- Forbedre kropsfornemmelsen ved at afprøve mange forskellige måder at bevæge sig på.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 4-6 minutter

Redskaber: 1 bold



Beskrivelse

Barnet kaster en bold højt op i luften, og mens bolden er i luften, udfører barnet udvalgte bevægelser. Barnet kan kaste med underhåndskast med to hænder.

Når bolden er i luften, kan barnet:

- Klappe
- Rotere 180 grader
- Træde frem og gribe bolden
- Hoppe op og gribe bolden
- Sætte sig ned på bolden når den er landet
- evt. sætte sig ned og nå at rejse sig for gribe bolden (svær)
- Forældrene hjælper børnene med udførelsen eller deltager selv i øvelsen på lige fod med børnene.

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal være lige så hurtige og lydløse som en nin- ja, fordi de skal nå at lave alle mulige bevægelser, mens fjerbolden er i luften. Det er kun en rigtig ninja, der kan nå at gøre sådan nogle ting.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Skift bolden ud med en fjerbold, ærtepose eller skumbold, så der kan kastes højere og barnet får mere tid
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv

Fokuspunkter til underhåndskast

- Begge hænder placeret midt på bolden
- Hold bolden foran brystet væk fra kroppen og albuerne ind til kroppen
- sving armene foran kroppen og kig derhen hvor du vil kaste
- Skift position hurtigt, men kontrolleret
- Hold øje med bolden og skab et stort gribeareal med hænderne

Variationsmuligheder

- 1.Lav øvelsen med overhåndskast. Eventuelt skiftevis under- hånds- og overhåndskast
- 2.To sammen i en battle. Børnene skal skiftes til at kaste bolden op og lave en bevægelse. Børnene skal udfordre hinanden i, hvem der kan lave bevægelser, som er: Sejrest, hurtigst, skørest.
- 3.To sammen der kaster til hinanden samtidigt. Når boldene er i luften, skal der laves en bevægelse, som er aftalt på forhånd



Lege med bold

Ballonlege

Formål

- Afprøve forskellige kast og forbedre koordination mellem øje og hånd
- Træne armens kastebevægelse
- Forbedre kropsfornemmelsen ved at afprøve mange forskellige måder at bevæge sig på.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 4-6 minutter

Redskaber: 1 bold



Beskrivelse

Barnet kaster en bold højt op i luften, og mens bolden er i luften, udfører barnet udvalgte bevægelser. Barnet kan kaste med underhåndskast med to hænder.

Når bolden er i luften, kan barnet:

- Klappe
- Rotere 180 grader
- Træde frem og gribe bolden
- Hoppe op og gribe bolden
- Sætte sig ned på bolden når den er landet
- evt. sætte sig ned og nå at rejse sig for gribe bolden (svær)
- Forældrene hjælper børnene med udførelsen eller deltager selv i øvelsen på lige fod med børnene.

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal være lige så hurtige og lydløse som en nin- ja, fordi de skal nå at lave alle mulige bevægelser, mens fjerbolden er i luften. Det er kun en rigtig ninja, der kan nå at gøre sådan nogle ting.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Skift bolden ud med en fjerbold, ærtepose eller skumbold, så der kan kastes højere og barnet får mere tid
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv

Fokuspunkter til underhåndskast

- Begge hænder placeret midt på bolden
- Hold bolden foran brystet væk fra kroppen og albuerne ind til kroppen
- sving armene foran kroppen og kig derhen hvor du vil kaste
- Skift position hurtigt, men kontrolleret
- Hold øje med bolden og skab et stort gribeareal med hænderne

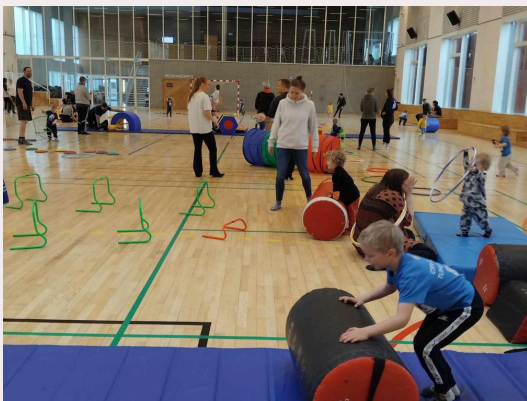
Variationsmuligheder

- 1.Lav øvelsen med overhåndskast. Eventuelt skiftevis under- hånds- og overhåndskast
- 2.To sammen i en battle. Børnene skal skiftes til at kaste bolden op og lave en bevægelse. Børnene skal udfordre hinanden i, hvem der kan lave bevægelser, som er: Sejrest, hurtigst, skørest.
- 3.To sammen der kaster til hinanden samtidigt. Når boldene er i luften, skal der laves en bevægelse, som er aftalt på forhånd



Motorikbaner

Herunder ses eksempler fra FRK og CSR. På de kommende sider er der eksempler på motorikbaner for aldersgruppen 5-10 år. Disse kan dog sagtens være til inspiration for jeres tumle-motorikbane



Motorikbaner

Kænguruhoppe bane

Formål

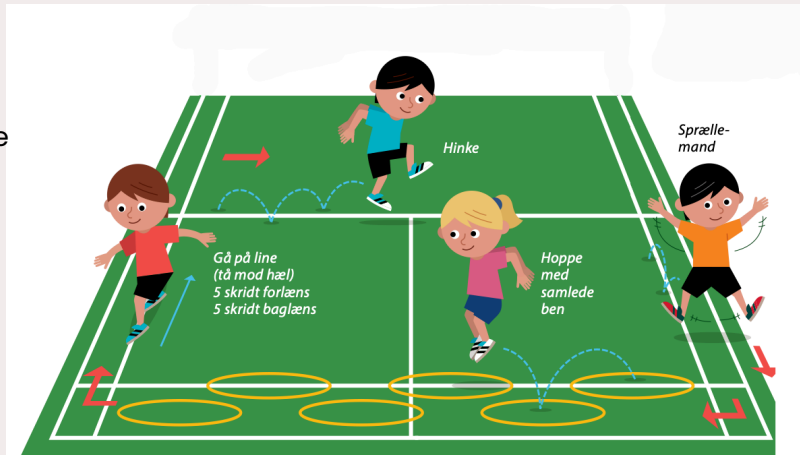
- Afprøve forskellige måder at hoppe på
- Træne afsæt og retningskifte
- Forbedre koordination mellem arme og ben

Deltagere: 1-6 børn/forældre

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 5-8 minutter

Redskaber: 6-8 hulahopringe, 2 reb



Beskrivelse

Børnene bevæger sig rundt på en halv bane i en firkant på forskellige måder:

- Ved forreste servelinje hinker barnet på tværs over et reb
- I sidegrøften på langsiden udfører barnet sprællemænd
- I grøften på baglinjen hopper barnet med samlede ben i hulahopringe
- I den anden sidegrøft på langsiden går barnet på line – skiftevis 5 skridt forlæns og baglæns

Historien bag

Fortæl børnene, at de er en folk kænguruer, som træner deres hoppe evner til dyre-OL.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af hoppene
- Ha' ekstra opmærksomhed på, at hinkeøvelsen ikke udføres for hurtigt med dårlig kontrol af knæet
- Tilstrækkeligt med hulahopringe, så børnene ikke skal hoppe for langt. Hellere for mange end for få
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige elementer.

Fokuspunkter

- Lav et fjedrende afsæt
- Land og sæt af med knæbøjning • Brug ankelleddet i afsættet

Variationsmuligheder

1. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Gadedrengehopp, hop i firkant, hop og drej 180 grader, raket hop, indianerhop (gadedrengehopp på stedet), små fjedrehopp, skiftevis to hopp på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel.
2. Afspil en video og uden at sige yderligere skal børnene gøre som vist på videoen sammen med en makker eller eventuelt en forælder.



Motorikøvelser og baner

Vulkan-vandring

Formål

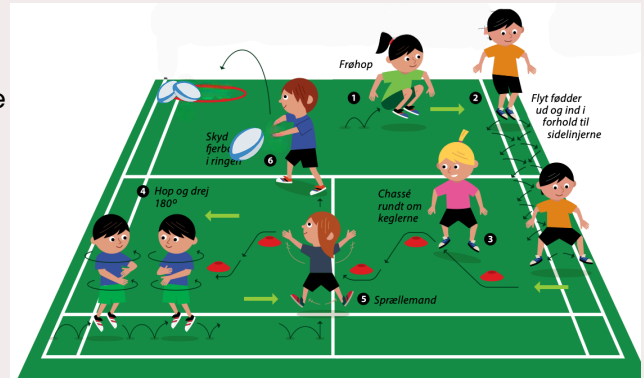
- Følge de anvisninger, træneren har givet – selvom det ikke er den hurtigste måde at komme rundt på
- Afprøve forskellige måder at løbe og hoppe
- Træne fjedrefornemmelse og retningsbestemte hop

Deltagere: 1-6 børn/forældre

Område: 1/2 badmintonbane

Varighed: 5-8 minutter

Redskaber: 1 hulahopring, 10 kegler, 1-5 rugbybolde



Beskrivelse

Børnene bevæger sig rundt på en halv badmintonbane på forskellige måder:

1. Børnene starter ved T'et med at hoppe som en frø
2. Ved grøften mellem sidelinjerne flytter børnene fødderne hurtigt skiftevis ind mellem stregerne og udenfor stregerne
3. Efter en halvbane skrår børnene ind over banen mod det fjerneste hjørne med chassé mellem de opstillede kegler
4. I grøften på baglinjen hopper børnene op i luften og roterer en halv omgang Fokuspunkter
5. Ved midterlinjen løber børnene med gadedreng-hop frem til T'et ved nettet (pas på dem, som løber i keglerne)
6. Ved T'et server børnene en kort baghåndsserv mod en hula- hopring på den anden side af nettet. Der er tre forsøg.

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal forestille sig, at de bevæger sig rundt på en vulkan og jorden er usandsynlig varm. Det vigtigste er at flytte fødderne helt vildt hurtigt, så de ikke bliver forbrændt. Det er derfor en god idé hele tiden at være oppe på forfoden og have fødderne på gulvet så kort tid som muligt.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af bevægelserne
- Pas på børnene ikke har for travlt, da det vil påvirke udførelsen negativt
- Hav ekstra opmærksomhed på øvelsen med frøhop, da børnene godt kan have svært ved denne
- Tilstrækkeligt med bolde og ketsjere ved målskydningen til sidst, så børnene ikke skal vente på at komme videre
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige elementer
- Børnene passerer hinanden, når de laver chassé og gadedreng-hop. Sørg derfor for god plads imellem og hold øje med, at ingen støder sammen

Fokuspunkter

- Arbejd med stor afstand mellem benene og tydelig knæbøjning
- Hold hovedet oppe og se fremad
- Flyt fødderne hurtigt med vægten på forfoden
- Lav fjedrende afsæt

Variationsmuligheder

1. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Hop i firkant, hop mellem hulahopringe, hinke, rakethop, indianer-hop, små fjedrende hop, skiftevis to hop på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel
2. Afspil en video og uden at sige yderligere skal børnene gøre som vist på videoen sammen med en makker eller eventuelt en forælder.



Motorikøvelser og baner

Forælder-jagt

Formål

- Følge de anvisninger træneren giver, selvom det ikke er den hurtigste måde at komme fremad på
- Afprøve forskellige måder at gå og løbe på
- Træne kropsfornemmelsen herunder fjedrefornemmelse

Deltagere: 1-6 børn og

tilsvarende antal forældre

Område: 1 badmintonbane

Varighed: 6-10 minutter

Redskaber: 8 motorik-fødder,

3 kegler, billeder af dyr, 2

ærteposer pr. barn



Beskrivelse

Børnene får to ærteposer og skal herefter bevæge sig ned gennem hallen på forskellige måder:

1. Hoppe opad og fremad med afstand mellem fødderne. Fødderne klappes sammen i luften (evt. ved hvert andet hop)
2. Ramme motorik-fødderne, som er tilfældigt placeret. Børnene kan gå eller hoppe.
3. Løbe igennem tre kegler og snurre tre gange rundt om hver (husk god afstand)
4. Bevæge sig som forskellige dyr. Læg gerne billeder ud af dyrene; for eksempel: Gorilla, and, kænguru
5. Kaste til måls med ærteposer eller skumbolde efter forældrene – både med højre og venstre hånd
6. Spurte tilbage til starten af forhindringsbanen igen

Historien bag

Fortæl børnene, at de er nogle farlige jægere. De skal prøve at skyde et meget skørt dyr – kaldet "en forælder". Til at starte med får de deres kasteskyts, som de skal tage med, mens de kæmper sig igennem en masse forhindringer, inden de får mulighed for at skyde forælderen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af bevægelserne
- Hjælp børnene med at tilpasse tempoet, så det ikke bliver for højt og påvirker udførelsen
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige bevægelser
- Hjælp børnene, hvis de har svært ved at udføre en af bevægelserne • Husk god afstand mellem keglene, så børnene ikke støder sammen, mens de snurrer rundt.
- Sikr dig, at børnene, når de spurter tilbage, har god afstand til de børn, som er i gang med forhindringsbanen. • Vær indlevende i legen – særligt forældrene

Fokuspunkter

- Hold hovedet oppe og se fremad
- Flyt fødderne hurtigt med vægten på forfoden
- Lav fjedrende afsæt

Variationsmuligheder

1. Giv hver øvelse et nummer og lad børnene slå med en terning for at afgøre, hvilken øvelse, de skal lave. Når øvelsen er gennemført, løber de tilbage til terningen og slår igen.
2. Demonstrer øvelserne for børnene én gang og lad dem selv prøve at gennemføre forhindringsbanen nogle gange uden nærmere feedback.
3. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Hop i firkant, hop mellem hulahopringe, hinke, rakethop, indianer- hop, små fjedrehop, skiftevis to hop på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/ skraldespand/skammel.