

Sami Kalaja och Arja Sääkslahti

# Grundfärdigheter i fysisk aktivitet



SKOLANS  
KLUBBVERKSAMHET



UTBILDNINGSTYRELSEN



Koululiikuntaliitto

# Innehåll

<b>1. De fysiska färdigheternas alfabet</b>	<b>5</b>
1.1 Reaktionsförmåga	5
1.2 Orienteringsförmåga	6
1.3 Rytmkänsla	6
1.4 Balansförmåga	7
1.5 Avskiljningsförmåga	7
1.6 Kombinationsförmåga	7
1.7 Anpassningsförmåga	8
1.8 Grundfärdigheter	8
<b>2. På väg mot en rörelseiver</b>	<b>11</b>
<b>3. Färdigheter – att lära ut och att lära sig</b>	<b>15</b>
3.1 Enskild respons	17
<b>4. Praktiska modeller för klubbinnehåll</b>	<b>19</b>
4.1 Klubblektionens uppbyggnad	19
4.2 Balansfärdigheter	20
4.3 Rörelsefärdigheter	25
4.4 Färdigheter att hantera redskap	29
4.5 Tillämpningar för att röra sig på isen	33

Författare: Sami Kalaja och Arja Sääkslahti

Publikationen har kommenterats av:

Kristiina Jakobsson, Koululiikuntaliitto, verksamhetsledare

Terho Tomperi, Koululiikuntaliitto, utvecklingschef

Vesa-Matti Seppälä, Förbundet för lärare i idrott och hälsokunskap rf. i Finland

Matti Sippola, Luokanopettajaliitto (Klasslärarförbundet), ordförande

Tobias Karlsson, Finlands Svenska Idrott, enhetschef

Matti Pietilä, Utbildningsstyrelsen, utbildningsråd

Jani Kangasniemi, Koululiikuntaliitto, motionskoordinator

Micaela Romantschuk-Pietilä, Förbundet Hem och Skola i Finland, verksamhetsledare

Sonja Hyvönen, Utbildningsstyrelsen, specialsakkunnig

Monica Martens-Seppelin, Sydostens landskapsförbund, utvecklingschef

Översättning: Yvonne Grönlund

Utgivare: Koululiikuntaliitto (Förbundet för skolidrott)

Förläggare: Utbildningsstyrelsen och Koululiikuntaliitto

Med stöd av: IF Försäkringar AB

Ombrytning: M.E.N Oy, Eero Nurmikko

Illustrationer: Anniina Mikama

Fotografier: Tuomas Linna, Mikko Käkelä, Terhi Käkelä, Pentti Pekkala, Terhi Sillanpää-Reitti ja Camilla Heikkilä

Redaktionssekreterare: Terhi Käkelä

Tryckeri: I-print Oy, 2009

ISSN 1455-9781

ISBN 978-952-5062-99-1

ISBN 978-952-5828-00-9 (PDF)

## Fysiskt aktiv – med glädje!

Detta häfte hör till det idrottsklubbmaterial som Koululiikuntaliitto (Förbundet för skolidrott) framställer. Materialet är en del av Utbildningsstyrelsens utvecklingsprogram för klubbverksamhet. Målet med idrottsklubbmaterialiet är att underlätta klubbledarnas arbete med hjälp av olika övningar och uppgifter inom fysisk aktivitet.

Idrottsklubbmaterialiet som Koululiikuntaliitto framställer erbjuder tips för upplevelseemotion, naturmotion, orientering, grundfärdigheter inom fysisk aktivitet, bollspel och rytmik. Detta häfte koncentrerar sig på grundfärdigheterna i fysisk aktivitet. Häftet erbjuder bakgrundsinformation och övningar, som kan användas enskilt eller kombineras för en hel klubblektion.

Att utveckla sina färdigheter har en stor betydelse ur det livslånga motionsperspektivet. De motionärer som känner sig säkra och trygga i det de gör deltar klart mer i fysiska aktiviteter på fritiden än de som upplever sig osäkra. Personens egen upplevelse av sina färdigheter är i nyckelposition, det handlar inte om en absolut färdighetsnivå.

Med hjälp av idrottsklubbarna utvecklas skolelevernas färdigheter inom fysisk aktivitet. Eftersom det är elevens egen upplevelse som är i centrum, bör varje klubbmedtagare få uppgifter och utmaningar som motsvarar elevens egna färdigheter. På så sätt känner eleven av utveckling och framsteg i sina personliga färdigheter.

En av grundprinciperna inom skolans klubbverksamhet är frivilligheten. Verksamheten bör motivera barnen så att de återvänder till klubben efter det första besöket. Det är viktigt att klubben skapar en rolig miljö för barnen, för att de på bästa sätt skall kunna utveckla sina färdigheter. Atmosfären och miljön där man lär ut färdigheterna är avgörande för elevernas utveckling. Störst framgång uppnås inom idrottsklubben då de repetitioner som behövs för att lära sig en färdighet går förbi obemärkt, utan att eleverna är medvetna om det.

En av de viktigaste målsättningarna med idrottsklubbarna är att erbjuda barnen så mångsidiga upplevelser av fysisk aktivitet som möjligt. Upplevelser som inte är bundna till grenar eller särskilda redskap främjar elevens förmåga att handla självständigt och på eget initiativ. En välplanerad idrottsklubb, alltså en klubb som innehåller mångsidiga övningar, erbjuder rörelseiver framför allt till de elever som ännu inte funnit sin glöd för fysisk aktivitet.





# 1. De fysiska färdigheternas alfabet

Människans fysiska handlingskraft kan delas in i fysiska grundegenskaper och koordinationsförmåga. Till de fysiska grundegenskaperna hör uthållighet, snabbhet, vighet och styrka. Koordinationsförmågorna är balans, styrkeavskiljning, snabbhetsavskiljning, tajming och riktningprecision. De motoriska färdigheterna placerar sig i denna kategorisering under koordinationsförmåga.

Förmågorna är handlingskraftens grund, på basen av vilka till exempel inläringen av färdigheter baserar sig. Förmågorna är långt genetiska, men de går också att påverka genom övning. Utifrån rörelseperspektiv är de centralaste förmågorna reaktions-, orienterings-, avskiljnings- kombinations- och anpassningsförmågorna, samt rytmkänslan och balansen.

## 1.1 Reaktionsförmåga

Med reaktionsförmåga menar man förmågan att reagera snabbt och ändamålsenligt på mottagna yttre stimuli. Till exempel löpare behöver en god reaktionsförmåga för att reagera snabbt på startpistolens skott. En snabb reaktionsförmåga kan övas upp med hjälp av leken Rävvar och trastar, se nedan.

### Rävvar och trastar

Två långa streck ritas på marken, på 5 meters avstånd ifrån varandra. Utöver dessa ritas två streck till, på 15-20 meters avstånd, vilket bildar ett skyddsområde. Hälften av lekdeltagarna är trastar, de ställer sig på mittlinjen för trastarna. Den andra hälften av lekdeltagarna är rävar, som ställer sig på rävarnas mittlinje.

Ledaren ropar turvis "rävar" och "trastar". Den grupp som hört sitt namn ropas springer iväg för att ta fast deltagarna i den andra gruppen. De som blir fast byter sida. De deltagare som springer undan och hinner till skyddslinjen innan de blivit fasttagna, är i trygghet. Ledaren kan variera signalerna genom att ropa "rävar" och "trastar" för att stimulera hörselsinnet, eller genom att peka i springriktningen för att stimulera synsinnet.

**Leken Rävvar och trastar utvecklar en snabb reaktionsförmåga.**



## 1.2 Orienteringsförmåga

Med orienteringsförmåga menar man förmågan att behärska kroppen i olika ställningar och situationer, förmågan att styra och förändra kroppens ställning och rörelser i förhållande till tid, ställning och utrymme. Till exempel simhoppare förbereder sig för kontakten med vattnet genom att sträcka ut kroppen i rätt ögonblick. Ju mångsidigare kroppsställningar motionen kräver, desto bättre förmåga att orientera sig i omgivningen krävs av barnet. Parkour på skolgården är ett sätt att mångsidigt öva upp denna förmåga.

### Parkour på skolgården

I denna övning utnyttjas skolans lekställningar. Barnen får i uppgift att hitta på så många olika sätt som möjligt att ta sig över, under förbi eller genom varje lekställning.



Skolgården erbjuder fantastiska möjligheter för att utveckla olika färdigheter.

## 1.3 Rytmkänsla

Rytmkänsla betyder förmågan att finna en ändamålsenlig rytm för rörelserna, förmågan att kunna tajma rörelserna. Rytmkänslan är en förutsättning bl.a. i dans till musik eller fristilsåkning. Rytmen är närvarande i all typ av rörelse, till exempel i gång, så trots det allmänna begreppet finns det ingen människa som totalt saknar rytmkänsla. Rytmkänslan kan övas upp till exempel genom att man i trappor går, springer, hoppar jämfota eller på ett ben, samt genom språng upp och ner för trapporna.

### Mångsidig gång

Man kan gå på flera olika sätt, vilket övar upp rytmkänslan. Man kan gå i en jämn rytm, där varje steg är lika långt, eller snabbt, där kontakten med trappstegen är kort och hastigt. Dessutom kan man röra sig långsamt, det vill säga ha lång och långsam kontakt med varje trappsteg. Att röra sig framåt i takt till musik är ett sätt att förbättra barnens rytmkänsla. Att utnyttja olika rytmer, alltså att framskrida i varierande tempo, är också ett sätt att förbättra barnens känsla för att tajma stegen och hitta rytmen.



## 1.4 Balansförmåga

Med balansförmåga avser man förmågan att hålla balansen på plats, det vill säga statisk balans, eller att hålla balansen i rörelse, vilket kallas dynamisk balans. All rörelse förutsätter balans, men balansen kan också härröra till antingen endast händer eller endast fötter. Ett exempel på statisk balans är att stå på händer, och dynamisk balans kan vara att skrinna på ett ben.

### Balanskonstnärer

Utöva balans på skolans lekställningar, genom att barnen rör sig framåt, bakåt och sidledes.

## 1.5 Avskiljningsförmåga

Med avskiljningsförmåga avser man förmågan att växla mellan musklernas spända och avslappnade tillstånd, hur ledigt och ekonomiskt man rör sig samt förmågan att upptäcka skillnader mellan två liknande rörelser. Att upptäcka skillnaden mellan dansstegen i samba och humppa förutsätter avskiljningsförmåga.

### Ledig, spänd eller kombination?



Barnen lägger sig på rygg på golvet och ledaren berättar för dem om de ska vara lediga, alltså avspända i kroppens alla muskler, spända, alltså spänna hela kroppen, eller en kombination där övre kroppens muskler är spända och nedre kroppens muskler är avspända. Ledaren går runt och känner efter att barnen spänner/slappnar av enligt anvisningarna.

## 1.6 Kombinationsförmåga

Med kombinationsförmåga avser man förmågan att kunna kombinera olika rörelser eller delar av rörelser. Kombinationsförmåga är en förutsättning inom till exempel längdhopp – att kunna få upp fart, ta avstamp i rätt ögonblick, hoppa och landa.

### Kombination av grundfärdigheter

Olika spel och lekar baserar sig på att barnen lär sig kombinera olika grundfärdigheter – till exempel att gå, springa, kasta och ta emot en boll i kombination. Till en början utvecklas färdigheterna långsamt och kräver mycket betänketid för barnen. Då kan ledaren göra sådana anpassningar i reglerna, att varje deltagare i lugn och ro t.ex. får ta emot en boll och titta efter vem han/hon skall kasta den vidare åt utan att behöva vara rädd för att någon hinner ta bollen ifrån honom/henne. Man kan alltså införa en regel som förbjuder att man tar bollen ifrån någon annan.

## 1.7 Anpassningsförmåga

Med anpassningsförmåga avser man förmågan att anpassa sig till olika förändringar och undantag i omständigheterna och miljön. Anpassningsförmåga krävs till exempel inom tennis där matcherna ibland spelas på grusplan och ibland på gräsplan.

### Växlande miljö

Att gå, springa, hoppa, kasta, tafatt, sparka och slå är förmågor som är nyttiga att lära sig anpassa till olika typer av miljöer. Prova till exempel att springa på jämn och ojämn mark, i uppförsläge och i nedförsläge samt på olika ytor, t.ex. sand, gräs, skogsstig och i snö.

## 1.8 Grundfärdigheter

Grundfärdigheter i fysisk aktivitet är en följd av övning. Skicklighet är alltså ett resultat av inläring. Färdigheterna delas in i balansförmåga, rörelseförmåga och förmåga att hantera redskap. Dessa kan klassificeras i ytterligare understående färdigheter, som i tabellen nedan.

Grundfärdigheter i fysisk aktivitet		
Balansförmågor	Rörelseförmågor	Förmågor att hantera redskap
att svänga sig att sträcka på sig att böja sig att rotera att svaja att rulla sig att stanna att väja att balansera	att gå att springa att ta sats att skutta att hoppa (över hinder) att galoppa att rutscha att kliva att klättra	att kasta att leka tafatt att sparka att gräva att slå att slå i luften att studsa (en boll) att rulla (t.ex. en boll) att sparka i luften

Grundfärdigheterna i fysisk aktivitet är en bas för barn som utvecklas inom olika grenar och områden. Till exempel att kasta en boll är modell för bl.a. spjutkastning, att kasta inom boboll, att serva i tennis, att slå i badminton eller att slå bollen i volleyboll.

Färdigheterna kan också klassificeras enligt olika kontinuum. Öppna färdigheter är de, där omgivningen och miljön är oförutsägbar och under ständig förändring, som i bollspel. De öppna färdigheternas motsats är de slutna färdigheterna, där miljön och omständigheterna är lättare att förutse än inom de öppna färdigheterna.

Inom de grovmotoriska färdigheterna används ofta de stora muskelgrupperna, som inom löpning, medan de finmotoriska färdigheterna kräver ett noggrant arbete av de små musklerna, som t.ex. inom pilkastning. Färdigheterna kan vara enskilda, liksom kastprestationer, eller pågående, liksom simrörelser. Rörelseprestationer kan också vara rytmiska, liksom serven inom tennis, eller angivna av en yttre faktor, liksom att dansa i takt till musik.

Skolans idrottsklubb erbjuder deltagarna mångsidiga möjligheter att lära sig en mängd olika färdigheter. I planeringen av en klubblektion lönar det sig att systematiskt välja rörelseövningar ur olika färdighetskategorier. De övar då samtidigt upp olika förmågor mångsidigt.







## 2. På väg mot en rörelseiver

Utövändet av fysisk aktivitet och inspirationen att fortsätta röra på sig hänger långt på individens egen motivation. Motivationen kan delas upp i yttre och inre motivation. Den inre motivationen är i nyckelposition för att en individ skall tillägna sig ett intresse och hänga med i utvecklingen. En idrottsklubbsdeltagare som har inre motivation deltar i första hand i idrottsklubben för sin egen skull. Glädje och positiva erfarenheter är viktiga. I klubben deltar man för att det känns roligt och för att man själv njuter av det.

En klubbmedlem som har yttre motivation deltar i verksamheten på grund av tvång eller tack vare belöning. En av de viktigaste uppgifterna som klubbledaren har är att leda verksamheten så att den stärker barnens inre motivation. Den psykologiska atmosfären och stämningen inom idrottsklubben måste stödja det psykiska välmåendets tre stöttepelare; upplevd duglighet, upplevd autonomi samt social tillhörighet.

Den inre motivationens hörnsten är upplevelsen av duglighet. Duglighet är barnets tro på sina egna förmågor. Att uppleva duglighet hör till barnets målmedvetenhet och inriktning. Inom alla människor finns drag av inriktning i två dimensioner; uppgiftsinriktning och tävlingsinriktning.

Ett uppgiftsinriktat barn upplever sig ha lyckats då hon/han gör framsteg inom sina egna färdigheter, gör ett bra försök eller lär sig en ny teknik för att uppnå framgång. Ett tävlingsinriktat barn å andra sidan njuter av att vinna över andra eller uppnå ett gott slutresultat. Barnet kan också uppleva tillfredsställelse om hon/han uppnått ett gott resultat med mindre insats än andra barn.

Ledaren stärker den uppgiftsinriktade atmosfären inom klubben genom att uppmärksamma barnen och ge dem respons för att de gjort sitt bästa, koncentration, uthållighet, uppträffsriktighet och personliga framsteg i sina egna motionsfärdigheter. Däremot förändrar ledaren verksamheten till tävlingsinriktad om han/hon ordnar många tävlingar, endast uppmuntrar och undervisar de bästa motionärerna, betonar misslyckanden och underskattar eller förringar svaga motionärer.

Ur inlärningsperspektiv skapar uppgiftsinriktning bättre resultat än tävlingsinriktning. En ren tävlingsinriktning tar sikte på att uppnå resultat och att vinna andra, i vilket fall inläringen kan utebli. Detta betyder dock inte att tävlingar kan vara ett inslag i klubbverksamheten. Tävligen i sig är inte av ondo för klubbmedlemmarna, men den är kanske inte det bästa alternativet för inläring. Här följer två exempel på tävlingar, där tyngdpunkten inte är på att vinna.

### Tre minuters stafett

Barnen delas in i stafettlag. De första i stafetten startar på ledarens signal. Stafetten springs under tre minuter, eller annan överenskommen tid. Stafetten avbryts inte, utan barnen springer under hela den utsatta tiden, en del av dem flera gånger. På detta sätt får man repetera inläring av färdigheter och uppmärksamheten riktas bort från prestationen. Ledaren kan t.ex. fråga hur många gånger de olika grupperna hann springa under den angivna tiden. Stafetten görs då om på samma sätt, varefter ledaren frågar om barnen hann göra fler varv än under den första stafetten.

## Minnesspelstafett

Barnen delas in i stafettlag. Som i ett minnesspel (Memory) får varje stafettdeltagare gå och titta på två bilder i spelet. Efter det måste han/hon återvända och ge plats för följande. Laget försöker finna minneskortens par och hämta dem till startlinjen. Det är alltså slumpen mer än motionsfaktorer som har en inverkan på vilket lag som först finner alla par.

Upplevd autonomi skildras av hur mycket barnen känner att de kan inverka på klubbens verksamhet och de beslut som fattas. Ur inlärningsmotivationsperspektiv är det en fördel om barnen får vara med och besluta exempelvis om innehållet i de olika klubblektionerna. En auktoritär och kommanderande stil tar ifrån barnen deras upplevelser av autonomi och kan ha en störande inverkan på deras inläring av färdigheter.

Ledarens undervisningsstil har en direkt betydelse för den autonomi barnen upplever. En ledarstyrd undervisningsstil tar ifrån klubbmedlemmarnas deras möjlighet att påverka, medan en barncentrerad undervisningsstil ger plats för barnens egna försök, funderingar och insikter. Här följer exempel på motionsövningar utförda i en barncentrerad stil.

## Detektiver på uppdrag

Barnen tar med sig en bild de tycker om till klubblektionen. Bilden kan vara t.ex. ett urklipp ur en dagstidning eller veckotidning och ge barnet associationer till motion och att röra sig på sig. Klubbmedlemmarnas bilder placeras med jämna avstånd på golvet i t.ex. en gymnastiksal/ett klassrum och eleverna ställer sig vid sin egen bild. På ledarens signal går varje elev ifrån sin egen bild medurs till följande bild. Eftersom denna uppgift handlar om detektiver som är på uppdrag, bör eleverna röra sig så obemärkt och tyst som möjligt från sin bild till följande. Då de kommer till bilden bör de utreda hur man kan röra sig på bildens plats, hur figurerna i bilden rör sig eller hitta på hur man i bilden skulle kunna tänkas röra sig.



## Våra drömmars hinderbana

Ledaren berättar för klubbmedlemmarna vilka redskap och ställningar som finns tillgängliga i det utrymme där klubblektionen äger rum (t.ex. gymnastiksalen). Ledaren delar in eleverna i små grupper och ger grupperna i uppgift att planera en uppgiftsstation som de själva tycker om till hinderbanan. För att få en så mångsidig bana som möjligt, berättar ledaren att det bör finnas t.ex. 2-3 olika balansövningar, 1-2 övningar där man rör sig från ett ställe till ett annat samt 1-2 övningar som man kan utföra på stället. Varje grupp får göra en övningsstation samt berätta och visa för de andra vad man skall göra vid stationen. Då alla vet vad man skall utföra för övning vid var och en av stationerna, startar hinderbanan.



## Roligt med musik

Klubbdeltagarna delas in i små grupper. Ledaren ger barnen i uppgift att under den kommande veckan inom gruppen välja sådan musik, som de skulle vilja planera en liten uppvisning till. Gruppen hämtar sin valda musik med till följande klubblektion och berättar för ledaren på vilket tema de vill göra sin uppvisning. Grupper som har temat klart för sig kan börja det skapande planeringsarbetet och öva in uppvisningen så att de kan presentera den för de andra. Om någon grupp inte kommer igång självständigt, kan ledaren hjälpa genom att erbjuda olika typer av teman.

Att ingå i en grupp uttrycker social samhörighet. Det förutsätter att varje klubbdeltagare känner sig trygg – i klubben blir man accepterad som sig själv. Ledaren förstärker känslan av social samhörighet genom att i verksamheten planera många uppgifter där barnen får bekanta sig med lek och rörelse och samtidigt med varandra. Olika par- och gruppuppgifter med jämna mellanrum i växlande sammansättningar hjälper barnen att bekanta sig med de andra klubbdeltagarna.

## Min favorit idrottsform – en bekantskapslek

Ledaren och klubbdeltagarna sitter i en ring. Var och en berättar i tur och ordning vilken hans/hennes favorit inom fysisk aktivitet är. Efter varje deltagares berättelse, skall de andra imitera den fysiska aktivitet som det berättats om. Då alla har fått berätta om sina favoriter, förstoras ringen och ledaren hämtar en boll. Bollen rullas, slängs eller sparkas till en elev i taget. Då någon får bollen, skall resten av gruppen imitera den personens favorit.

En fungerande idrottsklubb föder en stark vi-känsla, vilket är av betydelse för barnens inläring. Olika lagsporter och –lekar skapar en vi-känsla för det egna laget eller inom gruppen. Ledaren bör dock ge akt på att verksamheten inte blir alltför allvarlig.

## Väggboll

Väggboll är ett lätt och enkelt lagspel. I väggboll spelar två lag mot varandra, lagen kan särskiljas t.ex. genom lagband eller spelvästar. Båda lagen har spelområdets bortersta vägg som målvägg. Lagen rör sig ifrån den egna väggen och försöker kasta bollen i motståndarlagets vägg för att få ett poäng. Det andra laget försöker få bollen till sig genom att avbryta ett kast eller genom att ta i bollen om den studsar i marken. Då de fått tag i bollen, rör de sig mot motståndarlagets vägg för att kasta bollen i väggen.

En atmosfär som stödjer inläring präglas av att uppgifterna anpassas till varje klubbdeltagares individuella nivå. Man kan till exempel differentiera på basen av färdighetsnivå, kondition, fysiska egenskaper, skador eller sjukdom. Att erbjuda uppgifter på lämplig nivå ger varje deltagare möjligheten att uppleva duglighet. Klubbledaren betonar klubbdeltagarnas ansvar och ger dem möjligheten till val.





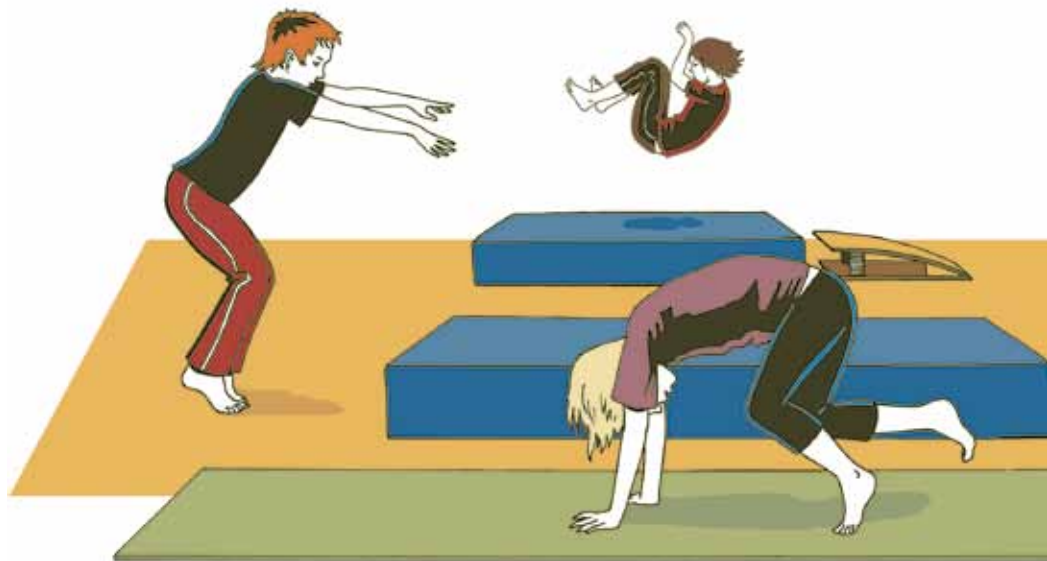
### 3. Färdigheter – att lära ut och att lära sig

Mångsidig aktivitet är en förutsättning för att man framgångsrikt skall kunna lära ut och lära sig färdigheter. Ett av kriterierna för en lyckad klubbverksamhet är verksamhetens mängd – det måste finnas tillräckligt med utrymme och redskap för alla.

Att lära sig färdigheter kräver repetition av problemlösningsprocessen. Problemet kan vara till exempel att slå en volt och landa på fötterna. Att lära ut färdigheter kräver tålamod och uthållighet av ledaren. Det tar tid för hjärnans nervförbindelser att skapas och förstärkas, vilket är en förutsättning för inläring. Inläringen sker inte nödvändigtvis precis i övningsögonblicket – många gånger faller de undervisade sakerna på plats först efter övningen.

Överföringseffekten, transfer, är ett centralt begrepp i undervisningen och inläringen av färdigheter. Med överföringseffekt menar man den effekt det inlärd har på någonting annat. Överföringseffekten kan vara antingen positiv eller negativ. Vid en positiv överföringseffekt kan det att man lär sig en sak underlätta inläringen av en annan. Vid en negativ överföringseffekt har det inlärd en störande effekt på inläringen av någonting annat.

En positiv överföringseffekt är till exempel då inläringen av en halvvolt underlättar inläringen av "hjaltehop". Då volleybollservern överförs till tennis är det fråga om negativ överföringseffekt. Då ledaren planerar klubbverksamheten är det ändamålsenligt att välja rörelser och rörelsemodeller som stödjer varandra, samt undvika rörelser som stör varandra.



Färdigheterna utvecklas, då alla har något att göra.

## Volt med rund rygg

Syftet med motionsbanan nedan är att utnyttja såväl föreställningen om en ”rund rygg” som kroppens känsla av en rund rygg, samt att behålla denna känsla under hela utförandet. I detta exempel utnyttjar vi den positiva överföringseffekten och närmar oss långsamt voltan.

- Sitt på huk med armarna kramande runt knäna. Gunga bakåt på rygg och upp i huksittande ställning tillbaka. Kroppen hålls i samma rundade, hopkrupna ställning under hela tiden
- Samma ställning som tidigare, men gunga sidledes
- Gör en kullerbytta framåt
- Ta sats och spring en kort bit och slå en kullerbytta på en tjock madrass
- Ta sats och spring en kort bit till avstampbrädan, därifrån en flygkullerbytta till en upphöjd madrass eller en hög med flera madrasser
- Hoppa i en framåtvolt från trampolinen och landa i en madrasshög
- Ta sats och spring till trampolinen för avstamp och slå en volt

Mångsidighet är en viktig dimension i utvecklingen av grundfärdigheterna inom fysisk aktivitet. Mångsidiga upplevelser och ett brett register av rörelser skapar en stadig grund för barn som lär sig färdigheter. Rörelseregistret utökas redan från födseln och fortsätter genom hela livet. I idrottsklubben får man till mångsidighet genom olika motionsformer och -grenar och genom att välja olika övningar inom grenarna.

Vid undervisning i färdigheter kan man använda sig av del- eller helmetod. Båda undervisningsprinciperna har sina egna goda sidor. Rörelserna som helmetoden övar upp skapar en helhet, medan delmetodens rörelser delas in i mindre delar som övas in enskilt. I regel är helmetoden att föredra framför delmetoden, eftersom föreställningarna som rörelserna skapar alltid är hela. I vissa fall är rörelseprestationen så vid och mångsidig, att det lönar sig att lära sig delarna före helheten. Till exempel är det skäl att till en början träna slaget i bobboll utan fart.

Ledarens verksamhet är av stor vikt ur inlärningsperspektiv. Trots att en del av inläringen är omedveten, liksom racketteknik som utvecklas genom gårdsspel, är det ändå en professionell handledning som formar inläringens kärna. I en idealsituation är inläringen av färdigheter en kombination av inläring, medvetet lärande och övning. Enbart spelande utvecklar inte nödvändigtvis skicklighet på bästa tänkbara sätt, medan för målinriktad undervisning kan sänka elevernas motivation.

Inläring av färdigheter sker gradvis. Undervisningen måste kunna åtskilja det kognitiva, det associativa och det automatiska skedet. Till en början handlar det om att skapa en föreställning om det som skall läras in. Föreställningen kan vara en bekant rörelse som man gjort tidigare i olika miljöer, men som nu införs i ett nytt sammanhang. Det kan också vara en modell, som stöder sig på föreställningen, av hur man lär sig en rörelse. Rörelseprestationen kan eleven då på en medveten nivå tillägna sig. I början av inläringen underlättas framskridandet av att modellen används ofta och i olika riktningar. Eleverna är olika; en visuell elev lär sig genom att se, en auditiv genom att höra och en kinestetisk genom att göra. En god ledare utnyttjar alla sinneskanaler i sin undervisning.

Skicklighet kan utvecklas bland annat genom följande metoder:

Användning av ovanliga startpositioner

- Gör rörelser spegelvänt – spela innebandy från ”fel” sida, spela volleyboll med ”fel” hand, starta en stafett med ryggen mot löpriktningen

Variationer i rörelsesnabbheten

- Prova på att springa i nedförsbacke eller medvind, cykla nedför en backe och byt till låg växel i mitten av backen, simma så långsamt/snabbt som möjligt

Variationer i prestationssättet

- Gör först rörelserna så stort som möjligt, efter det så smått och krympt som möjligt

Ökning av svårighetsgrad

Studsa en korgboll med slutna ögon, fånga lyror stående på en gymnastikbom

Bekanta rörelser i nytt sammanhang

- Gör en serie gymnastikrörelser i en ovanlig ordning

Skapande av ovanliga förhållanden

- Förändra belysningen, spela på olika underlag – till exempel boboll på asfalt och på gräs

Variation av redskap

- Växla mellan redskap av olika storlek, vikt och material

Instruktionerna bör vara tydliga och lätta att förstå. En av fallgroparna då man lär ut färdigheter är att man ger för många instruktioner samtidigt. Barnet kan inte ta emot och behandla mer än en viss mängd information på en gång. En tumregel är att ge en central instruktion i taget och gärna rörelsens hela genomförande. Ledarens duglighet mäts inte i mängden instruktioner, utan i hur stor del av klubben som är aktiv verksamhet.

### 3.1 Enskild respons

Respons för en prestation är en viktig del av inläring. Responsen kan ge information om såväl prestationens kvalitet som slutresultat. Ett exempel på respons på prestationens kvalitet kan vara: "Höll du handen böjd?" och om prestationens slutresultat: "Gick bollen in?".

Det finns olika typer av respons; inre respons, det vill säga barnets egen förnimmelse av rörelsen, eller yttre respons, t.ex. ledarens muntliga kommentar om prestationen eller att titta på prestationen på videoinspelning. Barnet själv är den huvudsakliga faktorn för att lära sig färdigheter, att han/hon själv kan söka respons i sina egna förnimmelser. I början av inläringen är barnet vanligtvis väldigt beroende av yttre respons.

Då färdigheterna utvecklas lär sig barnen själv att upptäcka och analysera sin egen prestation och samtidigt får ledarens respons mindre betydelse. På automationsnivån kan respons på detaljer till och med inverka som störande faktor. Då barnet redan behärskar färdigheten är det en fördel om barnets uppmärksamhet riktas till någonting utanför den egna kroppen – till exempel i bollspel på bollen.

Liksom instruktioner kan också respons ges så att olika sinnen utnyttjas. Inläring är en individuell och aktiv process, som varje elev gör till sin egen. Det sägs att "färdigheter kan bara läras ut till ett barn åt gången". Då man ger respons bör man ha individualismen i minnet.

Att tajma responsen har också sin egen, centrala betydelse för responsens effekt. Respons som kommer för tidigt eller för sent stöder inte inläringen, utan kan tvärtom störa den. En kinestetisk förnimmelse av rörelse, den inre känslan av rörelsens genomförande, hålls i hjärnan under 10-30 sekunder. Detta är ur inlärningsperspektiv en s.k. besökelsestid, som det lönar sig att utnyttja.

I en idealsituation väntar man fem sekunder efter en prestation tills man ger respons. På så sätt hinner eleven analysera tankarna och förnimmelserna i hjärnan. Man bör dock minnas, att i en idealsituation är någonting man eftersträvar, men som av olika omständigheter inte alltid uppnås.





## 4. Praktiska modeller för klubbinnehåll

På de följande sidorna hittar du exempel på rörelseövningar som utvecklar klubbdeltagarnas motoriska färdigheter. En del av exemplen är i form av lekar och spel, medan andra lämpar sig för uppvärmning. Färdigheterna utvecklas bäst då övningarna och nivån varierar. Rörelserna bör alltid göras på båda sidorna, även med den svagare handen eller det svagare benet.

Uppgifterna kan varieras genom användning av olika redskap eller förändring i omständigheterna. Bollarna kan vara stora eller små, lätta eller tunga, väl studsande eller dåligt studsande. Spel och lekar kan genomföras på stor plan eller liten plan, inomhus eller ute. Svårighetsgraden kan höjas då de färdigheter som lärs ut börjar behärskas av eleverna. Sätt att uppnå detta är bl.a. att höja precisionskraven och att utföra rörelseövningen i ett snabbare tempo. Svårigheten stiger gradvis i en takt som passar var och en. Upplevelsen av att ha lyckats ger övningsmotivation, därför bör utmaningarnas ökning gå hand i hand med utvecklingen av färdigheterna.

I de övningar för grundfärdigheterna som skildras i detta material kan ledaren skapa klubblektioner. En tydlig och klar struktur i klubblektionerna hjälper gruppen att uppnå målsättningarna. Klubblektionens struktur kan varieras från lektion till lektion, eller så kan ledaren utnyttja följande tre modeller för att bygga upp en klubblektion.

### 4.1 Klubblektionens uppbyggnad

#### A. Inledningslek eller uppvärmning

Syftet är att värma upp musklerna och att få klubbdeltagarna inriktade på dagens tema. Som inledningslekar kan man använda olika spring- eller tafattlekar.

#### B. Övningsdelen

Denna del kan bestå av mångsidig färdighetsövning, olika spel eller tävlingar. En mångsidig klubblektion formas till exempel av de övningar som presenteras i detta material, minst ifrån tre olika färdighetskategorier. De övningar som presenteras i materialet ger mångsidigt stoff för tiotals olika klubblektioner. Upprepning är en förutsättning för inläring. Därför är det viktigt att repetera de färdigheter barnen lärt sig under föregående klubblektion, gärna under de två följande lektionerna.

#### C. Slutlek eller återhämtning

Syftet är att koppla av, framför allt att sänka pulsen efter en aktiv lektion, att tänja musklerna och slappna av i kroppen. Slutleken ger en naturlig möjlighet att repetera centrala färdigheter som lärts in och ge var och en individuell respons på deras aktivitet, försök och inläring.

## 4.2 Balansfärdigheter

Balansfärdigheterna formar grunden för alla rörelsefärdigheter och för redskapshandling. Med balansfärdigheter menar man de färdigheter som behövs för att hålla kroppen upprätt eller på plats. Med balansfärdigheter hindrar man fall och balansförlust. Balansfärdigheterna delas in i statiska, då man inte är i rörelse, och dynamiska, alltså sådana balansfärdigheter som behövs då man är i rörelse.

### Håller du balansen?

I balansövningarna utvecklas barnets förmåga att snabbt uppnå en balanserad ställning på ledarens kommando. Instruktionerna möjliggör i viss mån enskild uppfinningsrikedom, vilket ger utrymme för barnens fantasi. Eleverna rör sig runt i salen på olika sätt; springande, galopperande, hoppande på ett ben, i tävlingsgång, springande i slow motion, i björngång på alla fyra.

På ledarens signal, t.ex. med visselpipa, stannar eleverna och tar en balansställning i enlighet med ledarens kommando. Efter varje stopp förändrar eleven sitt sätt att ta sig fram. Barnen uppmuntras även att hitta på fantasiställningar, t.ex. en flygare som övar g-kraft, en elektriker som reparerar telefonstolpar, en astronaut på en snurrande planet eller en flygekorre som gör sig redo för ett långt hopp. Barnen får möjlighet att hitta på fantasipositioner och visa hur de klarar av att hålla balansen. Utöver de nämnda kan man prova om de klarar av följande tricks:

- Att stanna på ett ben
- En fot och ett knä i golvet
- En fot och en hand i golvet
- Ett knä och en hand i golvet
- Två knän i golvet (utan att fötterna rör i golvet)
- En fot och ett finger i golvet
- Ett knä och ett finger i golvet
- Två knän och pannan i golvet
- Endast ryggen i golvet
- Endast hämlarna i golvet
- En trampdyna och en häl i golvet
- En trampdyna i golvet
- Sitta på huk
- Våg
- Bro





## Balansövningar i grupp

I gruppövningar är syftet att öva upp klubbdeltagarnas statiska balansfärdigheter tillsammans med andra. Utöver balansfärdigheterna utvecklas även de sociala färdigheterna

Ledaren delar in barnen i grupper på fyra. Barnen ska tillsammans forma balansställningar, där tio kroppsdelar får röra i golvet. Ställningarna skall vara riktiga balansställningar, att stå på två fötter gills inte. Som följande steg formar grupperna ställningar där nio kroppsdelar rör i golvet, därefter minskar man till åtta kroppsdelar och så vidare till en enda kroppsdel. Det minsta antalet barn i en ställning är av säkerhetsskäl två.

Grupperna formar ställningar, där varje barn enbart har en kroppsdel i golvet och gruppens medlemmar har kroppskontakt med varandra. Utmaningen blir större om varje medlem i gruppen skall ha olika kroppsdelar i golvet. Gruppbalansen kan också anpassas till par. I paren är uppgiften att bilda olika typer av pyramider. I pyramiderna kan man använda färdiga bilder som hjälp, eller ge barnen fria händer att hitta på sina egna pyramidformationer.



Gruppbalansövningarna kan man pröva på att bygga pyramider.

## Balans med böjningar

Balansen kan övas upp på andra sätt än på fötter. Övningar där man böjer sig framåt ökar behärskningen av övre kroppen. Vid en god prestation svajar kroppen inte från sida till sida, utan hålls stilla på plats. Balansen kan övas upp i uppvärmningen med hjälp av olika uppgifter.

Balansen kan övas genom att man från framåtböjd position lyfter vänster eller höger hand, eller någon av fötterna, och sträcker ut dem som förlängning av kroppen. Man kan fortsätta övningen genom att lyfta vänster hand och höger fot eller höger hand och vänster fot samtidigt. Svårighetsgraden ökas genom att man framåtböjd lyfter vänster hand och fot eller höger hand och fot från golvet samtidigt.

Balansövningen får en annan dimension om man ställer sig sidledes framåtlutad med vänster sida uppåt och lyfter vänster fot och vänster hand ifrån golvet. Samma övning gör man sedan med andra sidan, genom att svänga höger sida uppåt. Under övningen kan barnen stå i par mitt emot varandra och skaka hand med varandra, turvis med höger och med vänster hand.

Att stå framåtlutad kan till en början vara ansträngande för handlederna, därför kan det räcka med att stå framåtlutad i några sekunder. Att snurra på handlederna mellan övningarna motverkar att de blir ömma och ansträngda.

## Tafattlekar

I tafattlekar utvecklas färdigheter obemärkt. Ledarens utmaning är att skapa och bygga omständigheter som gör det tillräckligt utmanande för att öva färdigheter.

### Inte röra golvet -tafatt

Sprid ut olika mattor, madrasser, gymnastikställningar och –redskap på golvet i salen. En elev ska ta fast de andra och regeln är att ingen får röra golvet. Om någon rör i golvet, blir den fasttagare.

### I skydd vid en ställning -tafatt

Samma princip som i föregående lek, men nu springer alla runt på golvet och de olika ställningarna och redskapen är platser där man är skyddad och inte kan bli fasttagen. Man kan ha som regel att man får stå i skydd under fem sekunder vid en ställning samt att man inte får söka skydd vid samma ställning mer än en gång.



I tafattlekar övas den dynamiska balansfärdigheten upp.

## Smidighet vid landning

Efter uppvärmningen övas rätt sätt att landa då man hoppar, att vara mjuk och smidig i vrister, knän och höfter. Att behärska rätt landningsteknik är oerhört viktigt för säkerheten. Ett vanligt problem i landningstekniken är att mjukheten endast finns i höfterna. Innan man kan hoppa från höga höjder bör man behärska rätt landningsteknik. Under en kraftig tillväxtperiod är hopp och landningar förbjudna. Som kraftig tillväxtperiod räknas att man växer en centimeter i månaden. Under detta utvecklingsskede är det viktigt att koncentrera sig på den mellersta delen av kroppen och lämna hopp och landningar för ett tag.

Landningar övas till exempel genom följande övningar så, att eleverna gör jämfotahopp i luften. Vid landningen bör man kontrollera att vristerna, knäna och höfterna är mjuka samt att eleven håller fötterna och knäna i linje, alltså att de pekar i samma riktning och inte är böjda. Som följande steg övas jämfotahopp i luften och en så ljudlös landning som möjligt. En ljudlös landning hjälper eleven att hitta rätt teknik för att vara mjuk i knän, vrister och höfter.

Landningsövningar vid hopp från en höjd inleds med ett hopp framåt med syftet att landa i en balanserad grundposition utan att vackla. Efter det görs samma hopp, men med telemark som landningsstil. Om det i salen finns t.ex. bänkar som har en höjd på 20-30 cm kan man öva hoppet ifrån dem, annars kan man öva hopp framåt på golvet.

Landningen görs turvis med höger och vänster fot först. Efter det görs samma hopp baklänges, med ryggen mot hoppriktningen. Efter de raka hoppen är det dags för sidledes hopp, alltså åt höger och vänster med sidan före. Hela tiden eftersträvar man att landa balanserat. Genom att lägga till en halvvändning i luften får man ytterligare en utmaning. Halvvändningarna görs åt höger och vänster ifrån grundposition.

En större utmaning får man genom att lägga till en halvvändning och alltså göra en 360 graders svängning i luften före landning. Även i dessa hopp kan man växla mellan grundposition och svängningsriktning. På golvet kan man göra jämfota hopp med landning på huk, sedan avstamp för följande hopp ifrån hukposition. Vid varje landning korrigeras benens och kroppens ställning så att de är i linje med varandra.



## Rulla och snurra

Innerörats balansorgan övas upp då man gör rullningar runt kroppens olika axlar, t.ex. att göra kullerbyttor framåt och bakåt, snurra och hjula. På en lång matta kan man göra 3-4 upprepningar av samma rörelse, och sedan lätt jogga tillbaka till starten och ställa sig sist i ledet. Nedan finns uppgifter ifrån vilka ledaren kan skapa olika kombinationer:

- Göra kullerbytta framåt
- Göra kullerbytta bakåt
- Göra kullerbytta framåt, sedan vågställning turvis på höger och vänster ben
- Snurra liggande åt vänster
- Snurra liggande åt höger
- Hjula med höger fot före
- Hjula med vänster fot före

På golvet repeteras först rätt landningsteknik och att hitta balans i grundpositionen. Rätt landning betyder att vrist, knä och höfter är mjuka samt att armarna hålls vid kroppens sidor. Repetera även en ljudlös landning för att hitta mjukheten i vrist och knä.

Ett säkert och kontrollerat fall i olika riktningar kan övas upp genom hopp från en stepbräda, bänk eller liknande ner på en matta. Övningen inleds med framåthopp ner på mattan och fallskärmshopparens kullerbytta, det vill säga en kullerbytta med axeln före. Samma övning görs från grundposition med ryggen eller axeln före.

De landningsfärdigheter som övades i föregående övning repeteras genom hopp med avstamp på ett ben med landning i grundposition. Hoppen görs med avstamp turvis på vänster och höger ben. Hopp på ett ben kombineras med halvvändning i luften åt höger och vänster. Gör även övningen sidledes och bakåt. Slutligen görs övningen med helvändning i luften. Den mest krävande formen av övningen görs med slutna ögon.



## 4.3 Rörelsefärdigheter

Med motionsfärdigheter avser man färdigheter där kroppen rör sig från en plats till en annan. Typiska motionsfärdigheter är löpning och hopp.

### Smidighet med koordinationssteg

Koordinationsstegen konkretiserar rörelseuppgifter för barnen. Svårighetsnivån bör hållas tillräckligt högt. I praktiken betyder detta att man inte får röra i stegarna eller strecken. Uppgifterna inleds i så långsamt tempo, att man hinner placera stegen i stegarnas mellanrum, alltså mellanrummen mellan strecken. Då färdigheten utvecklas ökar man tempot, vilket gör att varje elev får en lämplig utmaning på sin egen nivå.

Koordinationsstegen kan ritas i sand som rutor eller tejpas som streck på gymnastiksalens golv. Eleven springer igenom stegen tre gånger i följd och tar sen en kort återhämningspaus före följande uppgift.

Nedan finns förslag på olika typer av övningar. De kan även utföras samtidigt i par.

- Löpning framåt
- Löpning bakåt
- Löpning i sidled åt höger (fötterna läggs bredvid varandra)
- Löpning i sidled åt vänster (fötterna läggs bredvid varandra)
- Korssteg med höger sida före
- Korssteg med vänster sida före
- 2 steg fram, 1 steg bak
- Stegen framåt och bakåt i ett svep

### Färdighetsbanor

Barn tycker mycket om olika slags banor. Banornas styrka är att de ger varje deltagare mycket aktivitet. Banorna kan byggas upp runt ett särskilt tema, där uppgifterna är associerade med olika föreställningar. Till exempel att gå över en stock blir att gå över en smal bro ovanför en ström fylld med krokodiler. Väl använda teman vid motionsbanor är julresor och djungeläventyr.

För ledaren är det en utmaning att bygga banan och hitta uppgifter som eleverna klarar av i ungefär samma takt. En möjlighet är att lägga flera uppgifter vid olika stationer.

Motionsbanor kan innehålla uppgifter som kräver att man krälar, kryper, klättrar, går, springer samt hoppar vid de olika stationerna.



## Hur rör sig djur?

Ställningar på alla fyra är utmärkta för att utveckla kontrollen av den mellersta delen av kroppen. Genom att imitera olika djurs rörelser får man en rolig och fungerande djungelbana.

### Gepard

Man rör sig framåtböjd med vänster sida före. Till en början rör man samtidigt höger hand och fot i kors under kroppen. Sedan följer vänster hand och fot. På så sätt rör man sig framåt sidledes. Samma övning utförs med höger sida före.

### Mätarlarv

Från upprätt stående böjer man övre kroppen framåt så att händerna tar i golvet. Från denna ställning "går" man med händerna så långt fram som krafterna räcker, och efter det går man med fötterna tills de är bredvid händerna. Så rör man sig framåt, turvis med händerna och fötterna.

### Björngång

Utgångspositionen är framåtböjd med raka ben. I denna position går man med björnaktiga steg på alla fyra. Rörelsen kan effektiveras genom att man lyfter ena sidans hand och fot samtidigt.



### Chimpans

Från hukställning för man båda händerna så långt som möjligt i gångriktningen med sidan före. Vikten förs över på händerna och fötterna följer efter med ett hopp i gångriktningen till händernas läge. Chimpansen görs i båda riktningarna, alltså med höger sida före och sedan med vänster sida före.

### Groda

Från hukställning för man händerna långt fram, vikten läggs på händerna och fötterna följer framåt i hukposition. Grodhoppet kan effektiveras genom att man då vikten är på händerna lyfta höfterna högre upp.



### Lejon

Krypställning med knäna ifrån golvet. Huvudet och höfterna hålls på samma höjd, ryggen är alltså vågrät. Man rör sig framåt genom att vänster fot och höger hand rör sig samtidigt, sedan höger fot och vänster hand samtidigt.

### Ödla

Ödlan är lik lejonet, men efter varje steg håller man bröstkorgen i golvet. Ödlan är en väldigt tung rörelse, så den lämpar sig inte nödvändigtvis för alla barn.

Alla dessa rörelser kan göras även baklänges och med slutna ögon. På så vis får man in en koordinationsutmaning.





## Armar och ben i rörelse

Att utmana samverkan mellan armar och ben är ett roligt sätt att utveckla löpningsfärdigheterna. Armarnas rörelsehastighet har inverkan på benens rörelsehastighet. Då benen rör sig i en långsam rytm och armarna i en snabb rytm, blir barnen tvungna att medvetet tänka på vad de gör. På samma sätt är det en ändamålsenlig dimension för färdighetsövning om man utmanar höger-vänster-axeln. Samverkan mellan armar och ben kan övas upp med hjälp av följande uppgifter. I dessa springer eleverna genom salen och utför samtidigt olika uppgifter.

### Löpning med långsamma armar och snabba ben

- Löpning med snabba armar och långsamma ben
- Löpning med knälyft
- Löpning med knälyft, samma sidas arm och ben
- Löpning med hälsparkar i baken
- Längdskillnader i stegen = streck på marken/golvet med ökande intervall (30-60-90-120-150 cm), stegen anpassas till avståndet
- Löpning i snäv kjol = löpning med raka knän och aktivt arbete med vristerna
- Jämfotahopp från stående
- Sparka bakut med höger eller vänster ben
- Hopp på ett ben från stående

## Sicksack-dribbling

Sicksackbanor ger mycket aktivitet för ett stort antal elever. Banornas svårighetsgrad kan anpassas genom att man växlar mellan vilken fot eller hand som börjar, genom att öka hastigheten eller genom att göra banan mer utmanande.

### Sicksackbana

Sicksackbanan kan byggas upp av t.ex. käppar eller koner. Barnen springer genom banan sicksackandes först framåt och sedan bakåt. Sedan sicksackar de genom banan genom att dribbla eller föra en boll. Bollen kan vara t.ex. en innebandyboll eller en fotboll. Utmaningen blir större om eleverna dribblar bollen endast genom att använda höger eller vänster hand eller genom att med racket föra en boll endast från vänster eller höger sida. Reaktionsförmågan kan övas så att man ökar hastigheten utan att dribbla/föra en boll. Då står ledaren framför sicksackbanan och ger signaler i sista ögonblicket, t.ex. med ljud eller armrörelser, för hur eleven skall runda konen/käppen (till höger eller vänster om).

## Rörelsefärdigheter i terräng

Terräng är en utmärkt miljö för att utveckla färdigheter. Ett ojämnt underlag ökar svårigheten för rörelser. En mångsidig miljö erbjuder fantastiska möjligheter för att planera rörelseuppgifter.

I terrängen märker man ut träd på 30 meters avstånd med två olika färger, t.ex. med rött och blått kräppband. Barnens uppgift är att springa från start till mål så, att trädet märkt med rött rundas från vänster och trädet märkt med blått rundas från höger.

### Terrängtrial

I terrängen letar man upp en plats där stora stenar står nära varandra. Till exempel ett litet stenröse lämpar sig utmärkt. Start och mål märks ut med kräppband. Elevernas uppgift är att röra sig från start till mål med så lite markkontakt som möjligt. Genom att hoppa från en sten till en annan övas hopp teknik och landning medan landning på sten övar upp balansförmågan. I denna uppgift är det oerhört viktigt att tänka på elevernas säkerhet – ha alltså inte bråttom utan låt det ta tid så eleverna får röra sig lugnt och försiktigt framåt.

## Hoppfärdigheter

Hopp är en central rörelsefärdighet som det lönar sig att öva mycket. Hopp stärker på ett utmärkt sätt skelettet och muskulaturen. För elever som växer bör man dra ner på hoppen, för att inte orsaka förslitningsskador. Om barnen klagat på smärtor i knän eller höfter, bör de sluta med hoppen.

Som uppvärmning utför eleverna olika typer av hopp på ledarens befallning. Varje hopp repeteras ca 10 gånger, sedan är det en kort paus innan nästa typ av hopp. Övningen inleds med vanliga x-hopp. Sedan följer x-hopp med benen i 1-2-rytm, händerna i 1-2-3-rytm, på ljudsignal tillbaka till 1-2-rytm och tillbaka.

Efter detta utförs x-hopp med skidteknik, där benen och armarna rör sig i riktning framåt och bakåt. Utförandet försvåras genom att benen utför x-hopp åt sidorna medan armarna rör sig framåt och bakåt. Genom att byta till att benen utför skidsteg och armarna rör sig upp och ner som i x-hopp får man en rolig och utvecklande motionsövning. Genom skrin-hopp lär man sig hoppa åt sidorna och med vad-hopp tränar man upp vristens funktion.

## Spring- och hoppövningar

Varje barn har sitt eget, personliga sätt att motionera. Genom olika spring- och hoppövningar kan man leda utföringstekniken i rätt riktning.

Genom start med händerna i marken koncentrerar man sig på att hållas lågt nere i en framåtlutad position. Acceleration – avslappning – löpning (startacceleration 10 m – avslappnad rullning 10 m – acceleration 10 m – avslappning 10 m) lär eleven att känna växlingen mellan spänning och avslappning. Hoppövningar kan göras genom jämfotahopp och mångsteg bakåt.



**Genom god organisering får alla någonting roligt att göra.**

## 4.4 Färdigheter att hantera redskap

Redskapshantering kan vara grov- eller finmotoriska färdigheter där man använder ett yttre redskap. Redskapet kan användas med fötterna, med kroppen, armen eller huvudet. Exempel på färdigheter att hantera redskap är olika typer av kast och att fånga lyror.

### Att hantera olika bollar

Med skenkimble motiveras eleverna till övningar som utvecklar olika färdigheter. I exemplen skildras kimble som utvecklar färdigheterna. Enligt samma princip kan man även utföra snurr-, hopp- eller motionscirkelskimble.

### Bollhanteringskimble

Skapa ett spelbräde av tunnband i salens mitt. I mitten finns ett tunnband och runt den 8 tunnband i ring. Varje elev väljer en spelpjäs åt sig, t.ex. en mössa. Efter varje genomförd uppgift får eleven flytta sin spelpjäs till följande tunnband. De elever som kommer i mål flyttar sig sedan i spelområdet till de elever som är sist och utför de uppgifter som saknas tillsammans med dessa. Uppgifterna kan finnas på lappar vid utföringsplatsen eller på ett blädderblock. Uppgifterna kan innehålla följande övningar.



Bild: Tuomas Linna

- Att studsa en badmintonboll turvis med forehand och backhand / 20 ggr
- Att kasta korg med boll / 5 ggr
- Fingerslag i vägg med volleyboll / 10 ggr
- Kasta tennisboll i vägg från 5 meter + ta emot bollen / 10 ggr (5 kast med höger hand och 5 kast med vänster hand)
- Att föra en fotboll genom en sicksackbana gjord av koner / 3 ggr
- Att studsa en boll med bobollstrå / 20 ggr
- Att från eget kast skjuta en volleyboll i vägg / 10 ggr
- Att föra en innebandyball genom en sicksackbana gjord av koner / 3 ggr

## Spökboll på Estniskt vis – Rahvastepall

Rahvastepall är det populäraste bollspelet i vårt grannland Estland. Det är alltså den estniska versionen av spökboll. I Rahvastepall får klubbmedlemmarna på ett motiverat sätt öva sig i att kasta och väja. Detta spel är väldigt utvecklande för motoriken.

Laget består av drygt tio brännbara spelare på planen samt lagets kapten. I matchen deltar vanligtvis 5+1 eller 7+1 spelare. Lagen ställer sig på planen, som avdelas med en mittlinje, till exempel en 18 x 9 meter stor volleybollplan. Lagens kaptener ställer sig bakom spelplanens bakre gränslinje. Syftet är att bränna motståndarna så, att de inte kan ta fast bollen ur luften, alltså som en lyra. En spelare faller ur om han blivit bränd en, två eller tre gånger. Det lag som bränt alla motståndare har vunnit matchen. Kaptenen går ut på planen efter att alla dennes spelare blivit brända.

En spelare har inte blivit bränd om matchen framskrider enligt följande: om en spelare kan ta lyra då bollen kommer emot eller om en spelare kan fånga en boll som studsat via golvet ifrån en motståndares kast.

En spelare är inte heller bränd om han/hon blir träffad, men en spelare på samma lag sedan lyckas fånga bollen innan den tar i golvet, eller om en spelare blir träffad av en boll som studsar ifrån spelplanen eller ifrån en annan spelare.

Om bollen träffar en motståndare men den som kastar bollen står på planens gränslinje eller utanför linjen då han/hon kastar, är kastet ogiltigt och turen går över till motståndarna. Om det behövs får man hämta bollen utanför sin egen planhalva, men då måste spelaren som hämtar bollen ha båda fotsulorna innanför planens gränslinjer. Fotsulorna får vara i luften, men ändå inom gränserna för den egna planhalvan. En spelare får inte kasta bollen åt en annan spelare. Om man bryter regeln går turen över till motståndarna. En spelare blir också bränd om han/hon för att undvika att bli träffad stiger på eller över gränslinjen. Brända spelare får fortsätta spelet bakom den bakre gränslinjen som "spöken". Där får de hämta bollen om den hamnar utanför planen. De ska då kasta bollen till kaptenen efter att de återvänt till sin plats bakom den bakre gränslinjen.

## Att studsa och fånga en boll

Bollsinnet utvecklas bäst då barnen övar sig i många färdigheter. Varierande bollar utökar övningarnas utveckling. Det är viktigt att hela tiden också använda den svagare handen. I en del av övningarna kan man öka utmaningen genom att utföra övningen med slutna ögon.

Eleverna får möjligheten att ha med sig egna bollar till klubben. Barnen framskrider i en rad och utför de uppgifter som ledaren ger dem.

- Studsa två bollar (=en korgboll per hand)
- Studsa två bollar i otakt
- Balans med två bollar (=en boll i handen, en annan boll ovanpå den andra, balansövning)
- Studsa en boll med en annan boll (först med två händer, sedan med en hand)
- En boll i var hand, kasta bollarna så att de krockar i luften, fånga bollarna då i luften
- Studsa en boll med handflatan/höger + vänster hand
- Studsa en boll med handryggen/höger + vänster hand
- Studsa en boll turvis med handflatan/handryggen, höger + vänster hand
- Kasta boll med två händer nerifrån uppåt, ner på knä (ner och sitta, ner på rygg) för att fånga bollen
- Samma som de två föregående, turvis med vänster och höger.

- Kasta boll i luften, 180 graders svängning, ner på rygg för att fånga bollen
- Kasta boll i luften, ner på rygg, lyft upp benen, fånga bollen bakom låren
- Kasta boll i luften, 360 graders svängning, fånga bollen
- Kasta boll i luften, 360 graders svängning, ner och sitta för att fånga bollen

Prova på att studsa olika bollar, t.ex. en ballong, en badboll och en mjuk koddboll.

Vilken studsar bäst? Varför? Vilken är lättast att fånga? Varför? Med vilka olika kroppsdelar kan man studsa dem?



Bild: Pentti Pekkala

### Mångsidig bollhantering

Bollhanteringsövningar kan göras till exempel i två ringar, där eleverna står med ansiktet mot varandra. Också i denna övning är det viktigt att det finns mycket att göra. Uppgifterna inleds med att eleverna står en liten bit ifrån sitt par, småningom ökar avståndet.

- Parvis innerfotspassning med båda fötterna, byte av fot efter 5 passningar / 5 min
- Bollen kastas till paret, som i luften sparkar tillbaka den (kort avstånd, försiktig spark), båda fötterna / 5 min
- Från eget kast sparkas bollen i luften till paret, som tar emot den upprepar övningen, båda fötterna / 5 min
- I ring (4 elever) bollen passas mellan spelarna, en är mitt i ringen och försöker få tag i bollen / 5 min

### Pomppis

Eleverna står i ring och håller bollen i luften, till exempel genom kast med två händer underifrån, fingerslag, spark med foten. Turvis håller eleverna bollen i luften i en valfri ordning eller enligt det namn som den föregående studsaren säger. Hur länge kan eleverna i ringen hålla bollen i luften?

## Footbag

Footbagen studsas med fotens olika delar. Om footbag är för krävande, kan den ersättas med en ballong eller en badboll.



Footbag utvecklar koordinationen mellan öga och fot.

## Kasta och fånga

Övningar i att kasta och fånga en boll kan göras i rader där eleverna står med ansiktet mot varandra med lämpligt avstånd. På så sätt sker alla kast i samma riktning och är där med säkra att utföra. Övningarna inleds på ett så kort avstånd, att de lyckas. Avståndet växer sedan i takt med att eleverna blir vanare och skickligare.

- Parvis kast övre vägen + fånga bollen från marken / 3 min
- Parvis kast övre vägen + fånga bollen från marken med "fel" hand utan handske / 3 min
- Parvis kast övre vägen + fånga bollen i luften / 5 min
- Tre elever i grupp, övning av lyra, eleven i mitten byts ut efter vart tionde kast, eleven i mitten kastar turvis mot vänster och höger / 10 min



Vid korrekt kastteknik hålls den ena foten framför den andra.



## Kodda

Kodda är ett utmärkt sätt att utveckla redskapshanderingen. I kodda övar man upp att kasta, rulla och sparka bollen samt reaktionsförmågan och väjningsförmågan.

Som uppvärmning kan man öva väjningar eller sparkar. Till en början övar man med några likadana bollar, bollarna kan utökas under övningen eller så kan man ta med olika bollar. Svårigheten ökas om man använder bollar med en vikt inuti, som rullar hit och dit, eller asymmetriska bollar. Reglerna kan justeras så att man till exempel endast får rulla bollen med "fel" hand.

För övningarna behövs tillräckligt med utrustning. Ju fler övningar barnen gör, desto mer tränas skickligheten. Övningarna kan vara att studsa, dribbla eller föra bollen genom salen med ena handen och sedan tillbaka med andra handen, eller att studsa, dribbla eller föra bollen så att man följer planlinjerna i salen. Skickligheten kan också tränas genom att man för två likadana bollar genom salen. Man kan försvåra övningen genom att föra två olika typer av bollar genom salen, till exempel en korgboll och en tennisboll, samt att bollarna byter plats under färden.

Den traditionella "Svarte Petter"-leken kan utföras med fotboll så, att varje elev har en egen boll som de skall föra genom salen med händerna eller fötterna.

## 4.5 Tillämpningar för att röra sig på isen

Barn bör vistas ute varje dag. Eftersom man inom klubben rätt så lätt kan anpassa innehållet, är det bra att också vistas utomhus och anpassa övningarna så att de kan genomföras ute. Då grundfärdigheterna är tillräckligt bra, kan man tillämpa dem i olika miljöer, till exempel ute på isen.

Vid skridskoåkning övas balansen upp genom att barnen står på skridskorna och lyckas hålla vikten balanserad. Om barnen ännu inte behärskar denna färdighet, har han/hon inte förutsättningarna för att färdas på skridskor. Eftersom isen är ett halt och hårt underlag, bör man vara noggrann med säkerheten i klubben: på isen får man endast vara med hjälm som skyddar huvudet. Detta betyder att de yngre barnen alltid bör bära hjälm då de vistas på isen och att äldre klubbmedlemmar bär hjälm då det spelas på isen. Klubbledaren har även ansvar för att alla deltagare behärskar rätt fallteknik.

## Skridskoåkning

Grundpositionen i skridskoåkning finner man genom att först stå stadigt på skridskorna, alltså med fötterna en bit ifrån varandra och mjuka, lätt böjda knän. Efter det öppnar man åt sidorna så, att hälarne är ihop och tårna pekar utåt. Genom att förflytta vikten från en fot till den andra rör man sig framåt i en stil som liknar vacklande gång. Denna stil utökas med att man ökar farten och en liten bakåtpark. På så sätt utvecklas skridskoåkningens grundspark, för t-sparken.

Då eleverna behärskar skridskoåkning framåt kan man anpassa omgivningen så, att skridskoåkarna automatiskt finner nya skridskoåkningstekniker. Omgivningen kan man anpassa till exempel genom att använda koner, ringette-racketar och snöklumpar.

## Skridskoåkning framåt

Vid skridskoåkning framåt kan man pröva på olika stilar, som grundskridskoåkning eller långfärds-skridskoåkning, där övre kroppen böjs framåt och man får upp farten genom långa, lugna sidosparkar. Dessutom kan man öva hastighetsåkning, där kroppen är framåtböjd och man får upp farten genom snabba, skarpa sidosparkar och rytmiska armrörelser.



Bild: Camilla Heikkilä

### Att bromsa

En skridskoåkare måste behärska bromsteknik. Att bromsa kan man öva genom att placera ut hinder på isen, som gör att skridskoåkaren måste stanna av farten på något sätt. Genom att prova på olika bromstekniker kan barnet småningom finna skridskoåkningens olika bromstekniker som plogbromsning, t-bromsning eller sidobromsning, hockeyplogbromsningen.



### Sicksack

Att sicksacka på skridskor kan med fördel övas först på båda fötterna på en sicksackbana med rätt långt avstånd mellan hindren, senare med kortare avstånd. Då skickligheten utvecklas kan utmaningen ökas genom att man provar på samma sicksackbana på ett ben: först med långt avstånd, sedan med kortare.

## Skrinna båggar

Att skrinna olika bågmönster är en naturlig del av skridskoåkning. Då man prövar på att skrinna i båggar lönar det sig att först prova framåt och efter att man lärt sig tekniken utföra samma övning bakåt.

Att skrinna båggar kan övas på följande sätt, genom att man gör olika banor på isen:

- Halvbåge, längs vilken man försöker skrinna. Bågens radie bör vara sådan, att den kräver att man lyfter den yttre foten över den glidande foten för att följa bågens form.
- Halvcirkel, som skrinns genom cirkling.
- Helcirkel, som man skrinns runt genom cirkling.
- En åtta, där man övar upp att cirkla åt höger och åt vänster.

## Skridskoåkning bakåt

I många skridskospel och -lekar behövs förmågan att skrinna baklänges. Det kan övas upp genom att man skrinns s.k. korvar eller pepparkakor. Bakåt kommer man också genom en slingrande stil där fötterna hålls bredvid varandra på samma avstånd ifrån varandra hela tiden. Man kan dessutom öva att glida bakåt på samma sätt som man glider framåt i traditionell skridskoåkning, samt cirkling.

## Glidning

Glidning övar upp balanse, därför är det bra att utveckla glidtekniken gradvis. Prova först på att komma så långsamt som möjligt på två ben och på huk, senare på ett ben.

- Prinsglidning görs i halvt knästående.
- Ödleglidning görs med ena benet sträckt bakåt och skridskons blad med sidan mot isen.
- Tuppglidning sker på ett ben, där det andra benet böjt lyfts upp framför kroppen. Det böjda benets vrist skall vara rak bredvid stödbenets knä.
- Brickglidning går till så att ena benet lyfts upp i höfthöjd och skridskon hålls i med motsatt hand.
- I "Fönstret" lyfts ena benet upp vågrätt med böjt knä och samma sidas hand håller i skridskons hæl.
- Änglaglidning är samma som föregående, med den skillnaden att skridskon hålls i med motsatt hand.
- I "Harjakt" glider man på huk och sträcker ut ena enet framför sig. Händerna sträcks rakt fram för att balansera ställningen.



Bild: Terhi Sillanpää-Reitti

## Bågar

Att öva olika bågar utvecklar användningen av skridskons blad. Bågar kan övas på olika skridskor, med konståkningskridskor är det lättast. Att öva bågar inleds med de lättaste bågarna och i takt med att färdigheterna utvecklas prövar man på mer krävande bågar och kombinationer av flera olika typer av bågar.

- Innerskär
- Ytterskär
- Ytterskärstrea
- Valstrea
- Valshopp
- Innerskärstrea
- Dubbeltrea

## Formationer

Med hjälp av de ovan nämnda grundteknikerna kan man öva in olika formationer på isen. Formationerna är imponerande och eftersom alla deltar i dem får övningen en ny, social dimension. Övningarna kan anpassas till formationsövning:

- En rad, där man är i indirekt kontakt med den som står bredvid, till exempel genom att hålla i en ringette ring
- En rad, där man är i direkt kontakt
- Genomfart i två rader mot varandra, kontakten med den som står bredvid bryts på givensignal
- Väderkvarnen, där fyra korta rader bildar väderkvarnens vingar
- Ring
- Två (eller flera) ringar i varandra som rör sig i olika riktning
- Parring
- Sicksackring
- Pass

## Parskrinning

Trots att skridskoövningarna traditionellt består av enskild och personlig färdighetsövning, kan man med fördel utveckla parsarbete inom klubben. Prova på att ni skuffar och drar ert par då ni skrinar samt parskrinning där man provar på olika grundtekniker hand i hand med sitt par.

Dessutom kan man prova på att parvis göra treor och valshopp. Pararbetet främjas även av parrotation, där paret står med ansiktena mot varandra och håller varandra i händerna. Efter att paret tagit fart öppnar båda fötterna åt sidan och lutar sig bakåt.

## Lekar och spel

Flera av de tidigare nämnda spelen och lekarna går även att anpassa för att spelas och lekas på isen. Bäst lämpar sig tafattlekar i olika former, fotboll i små grupper samt olika racketspel med tennisboll – som isboll, rinkbandy och ishockey. Ringette, som är ett passningsspel, lämpar sig också utmärkt för klubben.

# Källor och övrigt material

Dauids Keith, Button Chris & Bennett Simon. Dynamics of Skill Acquisition. A Constraints-Led Approach. Human Kinetics, 2008.

Davis Bob, Roscoe Jan, Roscoe Dennis & Bull Ros Physical Education and the Study of Sport. Elsevier Mosby, 2005. Dienstmann Ronald Games for Motor Learning. Human Kinetics, 2008.

Tammelin Tuija & Karvinen Jukka (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 2008.

Gallahue David & Donnelly Frances. Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics. 2003.

Jaakkola Timo. Taitavaksi liikkuja – monipuolisuudella onnistumisiin. Nuori Suomi ry, 2008.

Kalaja Sami Taitoharjoittelu. SLU-julkaisusarja 5/01, 2001.

Liukkonen Jarmo, Jaakkola Timo & Kataja Jukka. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Edita, 2006.

Liukkonen Jarmo, Jaakkola Timo & Soini Markus. Motivaatioilmasto liikunnano-  
petuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.)  
Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 157–167. WSOY, 2007.

Luukkonen Eeva. & Sääkslahti Arja. Liikunnan salaisuudet 2. WSOY, 2003.

Wrisberg Craig. Sport Skill Instruction for Coaches. Human Kinetics, 2007.

## Tips:

[www.edu.fi/svenska](http://www.edu.fi/svenska)



# Grundfärdigheter i fysisk aktivitet

Detta häfte är en del av det idrottsklubbmaterial som Förbundet för skolidrott producerar. Målet är att underlätta klubbledarnas arbete med klubbverksamheten genom olika motionsövningar och uppgifter.

Materialet som Förbundet för skolidrott producerar erbjuder idéer för upplevelsemotion, naturmotion, orientering, grundfärdigheter i fysisk aktivitet, lekar och bollspel. Häftet innehåller övningar inom grundfärdigheter i fysisk aktivitet, med hjälp av vilka barnen uppmuntras att utveckla sina rörelsefärdigheter. Övningarna kan utföras enskilt eller i kombination, vilket gör det lätt att planera en hel klubblektion.

Materialet är den del av Utbildningsstyrelsens utvecklingsprogram för klubbverksamhet.

[www.kll.fi](http://www.kll.fi)



ISSN 1455-9781

ISBN 978-952-5062-99-1

ISBN 978-952-5828-00-9 (PDF)