Springa - Sifferflätan

Träningspass: Helt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Finns det något svårare koncentrationsmässigt än att läsa kartan och springa samtidigt? Under ett orienteringslopp blir kroppen ansträngd och vi läser kartan utan tillräckligt med syre i hjärnan. När vi pressar oss över gränsen sker ofta misstagen i skogen. Syftet med det här uppdraget är att ungdomarna ska träna på att tänka när kroppen är kraftigt ansträngd, genom en tankeövning i vilan mellan löpintervallerna.

Steg för Steg

Välj ut ett område som lämpar sig bra för löpintervaller.

Skriv ut sifferflätan och ta med pennor till alla ungdomar. Filen är redigerbar för att kunna anpassa tabellens storlek efter ungdomarnas synförmåga.

Värm upp i tio minuter. Spring därefter åtta tvåminutersintervaller med 30 sekunders vila. Avsluta med tio minuter nedjogg.

I varje vila löser ungdomarna sifferflätan.

Att tänka på

Uppdraget går ut på att springa intervaller på valfritt underlag. Alla ungdomar springer med en utskriven sifferfläta och en penna i handen. Under vilan mellan alla intervaller gäller det att pricka för siffrorna i ordning, 1-100. Detta är en individuell koncentrationsutmaning men det går såklart bra att utmana varandra om vem som hinner pricka för alla rutor fortast. Skriv ut dubbla exemplar av sifferflätan så att de som hinner kryssa för alla siffror innan passet är slut kan fortsätta men då kryssa i omvänd nummerordning.

Önskar ni ett längre träningspass går det utmärkt att kombinera detta uppdrag med ”Löpskolning” under kategorin Springa.

Det här behöver ni

Sifferflätan

Pennor

Klocka för tidtagning