Gott & Blandat - Testa en annan idrott

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Linn Bylars, Svenska Mountainbikelandslaget

Om uppdraget

Forskning visar att de som tränar flera idrotter utvecklas bättre, löper mindre risk för skador och blir dessutom mer motiverade till att fortsätta träna. Därför går det här uppdraget ut på att gruppen gemensamt ska testa en annan idrott. Ni väljer själva om det är innebandy, beachvolleyboll, konståkning eller någonting där emellan. Syftet är dels att ungdomarna ska få testa en ny idrott och på så vis få en allsidighet i träningen men även att de ska stärka gemenskapen genom att byta träningsmiljö.

Steg för Steg

Ungdomarna bestämmer gemensamt vilken idrott de önskar testa tillsammans.

Eventuellt behöver en lokal bokas och utrustning lånas. Tänk på att du kan ta hjälp av andra lokala idrottsföreningar på din ort. Kanske kan ni ”byta träningar” med varandra?

Reflektera tillsammans efteråt. Finns det någonting från idrotten ni har provat som ni kan ta med till orienteringsklubbens verksamhet?

Att tänka på

Du kan inte kombinera uppdraget med någon utav uppdragen inom orienteringens fyra grenar. Idrotten som testas måste alltså vara någonting annat än orientering.

Säkerligen utövar ungdomarna i träningsgruppen en mängd olika idrotter. Finns det någon utav de idrotterna ni skulle vilja prova på?

Det här behöver ni

Se om ni kan låna den utrustning ni eventuellt behöver.