Gott & Blandat - Hinderbana

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

Om uppdraget

I det här uppdraget ska ungdomarna få genomföra en av skolidrottens stora favoriter, nämligen en hinderbana. Här finns det inga gränser utan gräv fram allt ni hittar i materialförrådet och låt endast fantasin sätta gränserna. Syftet är att få en ordentlig fysisk genomkörare då en hinderbana ofta gör att alla muskler i kroppen får arbeta och utmanas på ett sätt som vi inte är vana vid.

Steg för Steg

Plocka fram de redskap er idrottshall har att erbjuda så som plintar, mattor, bänkar, rockringar, bommar, bockar och så vidare. Bygg tillsammans i gruppen upp en hinderbana med hjälp av alla redskap.

Bestäm tillsammans hur respektive redskap/hinder ska passeras och därmed hur ett varv i hinderbanan genomförs på ett korrekt sätt. Fundera på om det kan behöva vara tvåfiligt vid några hinder för att undvika kö eller krock.

Ni är fria att bestämma förutsättningarna för genomförandet av hinderbanan själva men förslaget är att ungdomarna sprider ut sig längs hinderbanan och därefter kör ett antal givna tidsintervaller. Exempelvis två minuter aktivt med 30 sekunders vila. Andra möjliga genomförande är 1) Evighetsstafett mellan två eller flera lag 2) Individuellt försöka genomföra ett varv så fort som möjligt på ett antal försök 3) Kombinera intervaller i hinderbanan med uppdraget Sifferflätan under kategori Springa.

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt: 1) Vad har vi lärt oss under dagens träning? 2) Vilken var den största utmaningen? 3) Hur kan vi använda det vi övat på idag till kommande orienteringsbanor?

Att tänka på

Försök bygga upp hinderbanan så att flera av de grundmotoriska rörelserna tränas. Exempel på dessa är krypa, åla, hoppa, kasta, klättra och springa.

Har ni inte tillgång till en idrottshall går det bra att genomföra uppdraget utomhus i skogen eller på en öppen yta. Då byggs hinderbanan upp med det material skogen har att erbjuda men kan dock kräva desto mer fantasi. Om ni har möjlighet är det en god idé att ta med ett antal rockringar, koner, häckar eller likande för att det inte ska bli för svårt att hitta byggmaterial.

Det här behöver ni

Redskap

Tidtagarur