



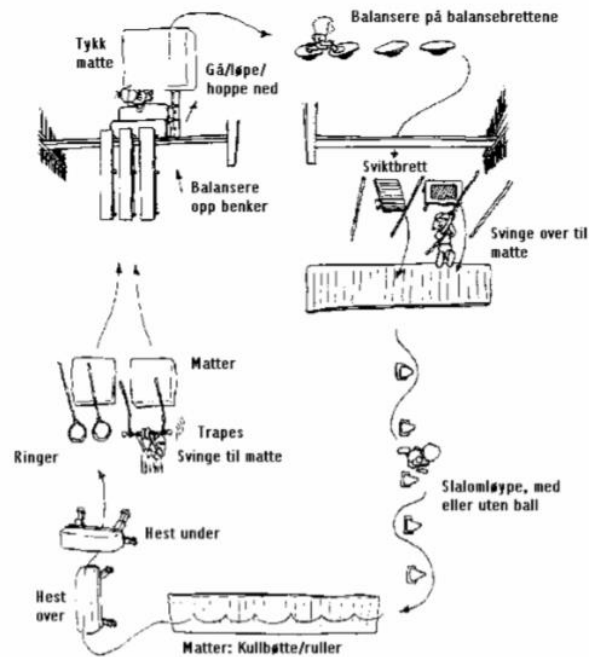
FAABERG IDRETTSLAG - IDRETTSSKOLEN -



HINDERLØYPE/ SIRKELTRENING

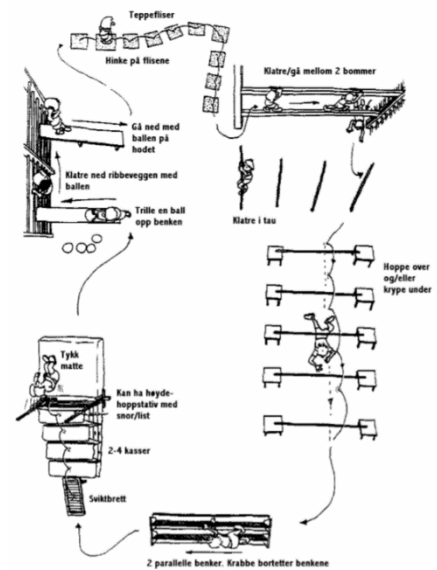
Hinderløype er alltid veldig populært, både for de yngste og de eldste deltakerne. Det er en flott måte å få trent balanse og motorikk på, da det ofte er store variasjoner på hva barna klarer. Se tips på neste side til hva slags øvelser en hinderløype kan bestå av. OBS: Hvis noen poster er vanskelige eller krever litt mer tilsyn fra voksne, få hjelp av noen av de andre til å passe på.

Vis fram til barna hva de skal gjøre på de forskjellige postene, og la dem begynne på forskjellige steder – da unngår man mye kø og opphopning av deltakere på enkelte poster. Hjelp dem og oppmuntre underveis, det er alltid gøy når de mestrer noe nytt.



Tips til utstyr ved hinderløype:

- Bukk
- Tjukkas
- Gymmatten
- Hoppetau
- Rockeringer
- Erteposer/ myke baller
- Gymbenker, evt. stoler
- Balansekluser
- Utstyr til hinder
- Klatretau fra taket
- Ribbevegg
- Bøtter, evt. basketmål/ bandymål
- Hoppedyr kan også brukes som hinder



Hinder:

Hinder kan settes opp i mange forskjellige varianter, og Idrettslaget har flere typer kjepler, sokler, stenger og ringer som kan benyttes. Tenk variasjon, med hindere som både skal hoppes over (i forskjellige høyder), krypes under, eller klatres gjennom, se bilder. Også stoler kan benyttes som hinder, både til å klatre over eller krype under.





FAABERG IDRETTSLAG - IDRETTSSKOLEN -



Erteposer:

Erteposer er et fint hjelpemiddel for flere aktiviteter i en hinderløype. De kan benyttes til å kaste på blink, i bøtte eller lignende, eller til øvelser der barna skal balansere på benk med ertepose på hodet. Ertepose kan også brukes som markører til å løpe slalom mellom.



Balanse:

Balansetrening er et viktig element i en hinderløype, og balansetrening er grunnleggende for barn i utvikling. Både elvestein, balansemur og gymbenk kan benyttes til balanseøvelser. Benken kan settes opp ned, da blir det smalere flate å balansere på.

