



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



STAFETTER:

Ved inndeling av lag til stafetter må man være bevisst at ungene skal ha et så høyt aktivitetsnivå som mulig. Det er derfor ofte en fordel at man har mange lag, og få deltakere på hvert lag, i stedet for at det bare er 2 lag og mange deltakere på hvert lag. Jo flere deltakere det er på laget, desto mindre aktivitet blir det på den enkelte.

Krypestafett:

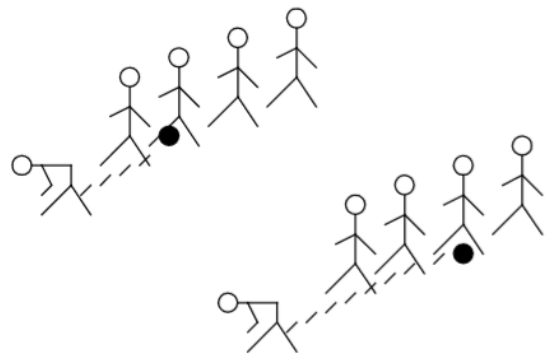
Grappa deles opp i to eller flere lag. Alle strå på rekker. Førstemann tar opp ballen og sender den over hodet til nestemann, som sender den videre (over hodet). Dette gjør de helt bak til bakerste mann på rekka. Denne kryper med ballen gjennom beina på alle sammen. Når han kommer fremst, sender han ballen over hodet, osv. Når alle har kommet seg gjennom "løypa" er de ferdige.

Variasjon:

- Stafetten kan også gjennomføres slik at ballen går over hodet på førstemann, mellom beina på andremann, over hodet på tredjemann osv.

Tunellstafett:

1) Del inn gruppa i 2 eller flere lag. Førstemann på rekka sender ballen gjennom beina til alle sammen, helt bak til sistemann. Denne tar opp ballen og løper forbi alle og stiller seg fremst. Han sender så ballen bakover gjennom beina til den som nå står bakerst, som tar den opp, løper forbi alle og stiller seg fremst. Stafetten er ferdig når alle sammen har sendt ballen gjennom, og den som startet står fremst med ballen i hendene. Det er viktig at hele laget flytter ett hakk bak når bakerste mann løper fram med ballen.



2) To eller flere lag. Alle stiller seg på rekke med beina ut. En står foran rekka og sender ballen gjennom beina på førstemann. Andremann tar den opp og kaster den tilbake. Så sender førstemann ballen igjen, og tredjemann tar den opp og kaster den tilbake. Fortsetter slik helt til bakerste mann før ballen. Han tar den opp og løper fram med ballen og stiller seg først. Laget som først har gått hele runden vinner.

Trillebår og gartner:

Del deltakerne opp i par (evt. 3 på lag) og lager trillebår. For de minste kan det være enklere å være tre, slik at de to som holder hvert sitt ben på den som er trillebår.

Lagene "triller" en viss strekning, før man bytter plass.

NB! Viktig at de(n) som triller holder godt inne på låret, slik at svai rygg unngås.

Slalåmvariant:

Del gruppen inn i 2 – 3 lag, og sett ut 5 – 10 markører pr. lag.

På signal skal førstemann løpe slalåm mellom markørene, faller en markør må denne settes opp igjen før deltakeren kan løpe videre.



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Denne type stafett kan brukes ved vanlig løp, men også med føring av ball.

Enkel stafettvariant:

På signal skal førstemann løpe en viss strekning og tilbake til nestemann på laget. Veksling forgår ved et klapp på skuldra eller for eksempel tar over en ertepose eller lignende

Løp og hent stafett:

Den første deltakeren på laget har fire baller/ erteposer som skal legges ut på fire streker i gymsalen. Andre mann på laget skal hente inn tingene og gi dette til tredjemann som skal igjen legge ut tingene osv.

Varianter:

- Tingene skal legges og hentes inn en og en.
- Antall runder.

Erteposestafett:

Lagene får hver sin ertepose. Førstemann plasserer erteposen på hodet, på signal løper elevene en viss strekning og tilbake. Stafett pinnen går videre ved at nestemann plasserer erteposen på hodet og løper.

Skosalat/ skostafett:

Alle deltakerne tar av seg skoene og legger de i en stor haug midt på gulvet. Instruktøren blander skoene godt. På signal skal førstemann på hvert av lagene løpe fram og finne sine sko. Deretter tar elevene på seg skoene. Vekslingen skjer ved at elevene klapper nestemann på skulderen. Det laget hvor deltakerne først har funnet alle skoene sine og passert mållinjen har vunnet.



Variant:

- Alle skoene ligger spredt utover gymsalen.

Svimmelstafett:

Løp fra den ene siden av gymsalen og over til den andre. På den andre siden skal handa settes ned på en kjeGLE og det skal løpes 7 – 10 ganger rundt kjeGLE. Løp deretter sik-sak mellom erteposer tilbake igjen før det veksles med nestemann.

Potetløp

Førstemann på laget får utdelt skje og potet (evt. liten ball, og skal så løpe en viss strekning og tilbake uten å miste poteten. Mister man poteten må man plukke den opp og plassere den på skjeen igjen før man kan fortsette.

