

Du med naturen, orientering och hinderbanor

Folkhälsans Förbund, Åboland



Balans och hinderbanor för barn

I fem- sexårsåldern läggs tonvikt mer på kraftiga rörelser som kräver styrka eftersom barnets benstyrka markant ökar i denna ålder. Nu vill barnet springa mycket, hoppa, klättra och träna balansen. I sex- till nioårsåldern utvecklas kroppen och blir mer lik den vuxna, med längre extremiteter, plattare bröstorg och slankare bål, samtidigt sker en muskulär tillväxt och förhållandet mellan kroppens vikt och kroppens styrka förbättras. Kroppstygdpunkten sänks vilket ökar balansförmågan.

Idealisk träning för barn i denna ålder är kombinationsmotorik och balansförmåge övningar, t ex genom balans och hinderbanor. Barnen får koordinativ och fysisk träning och samtidigt kan de leka. Det är bra om man utformar det som så att man ställer barnet inför ett problem där sättet att lösa uppgiften är obestämt. Istället får det klara rörelseproblemet efter bästa förmåga och tränar på så vis både sin fantasi och sin motoriska färdighet.

På en lekplats bör det finnas tillfälle att utöva många aktiviteter som motsvarar varje färdighet, och mer än så att varje färdighet kan utövas på många olika sätt. Barnet måste få möjlighet att träna rullning och krypning, hoppning, gång och löpning, balansera på fast och rörligt underlag, klättra, hänga och hinderlöpning.

Vad ska en hinderbana innehålla för moment?

Krypning, Hinder som ger barnet möjlighet att krypa



Hoppning, Hinder som kräver att barnet måste hoppa för att ta sig fram



Fart och fläkt, Exempelvis en linbana eller en rutschkana el. någon slags gunga

Spring, Hinder eller delar av banan som man skall springa över



Balans fast, Balans på ex. fasta stockar eller stenar



Balans rörligt, Balans på ett underlag som rör sig, ex rullande stockar, vajande rep el. dylikt rep, stockar fastspända i rep, balansrepen är kompletterade med ett rep högre upp att hålla sig i, på detta sker även armgång



*Klättring, Hinder som måste klättras över ex klättervägg eller upp för rep
Hinder-Hinder, Som hinderlöpning, över och under principen.
Häng/Gung/Släng, Exempelvis lianer som man måste slänga sig emellan.*



Smidighet, försöka ta sig förbi hindret så smidigt som möjligt och helst inte röra.



Våra bilder på olika hinder, "jag tar vad jag har och ser vad det blir"

Apornas hinderbana

Fokus

Snabbhet, skicklighet och kondition.

Utrustning

En klocka, snitslar, rep/snören och flata stenar.

Motivation

De små aporna som bor i regnskogens trädkronor jagar varandra hela dagen. De skuttar från gren till gren, hoppar mellan träden, gungar i lianer, vrålar och tjuter av glädje. Bara när de blir hungriga stannar de upp en stund, för att äta en banan eller två, innan de börjar jaga varandra igen.

Beskrivning

Använd snitslar för att märka ut en hinderbana i en skog med varierad terräng. Banan byggs av naturliga och konstruerade hinder som rep, snören, kottar, grenar, stenar och stubbar. Deltagarnas uppgift är att ta sig igenom hinderbanan så snabbt som möjligt. Några exempel på lämpliga avsnitt är slalom mellan träd och stubbar, rep som spänns mellan träden (deltagarna skall antingen ta sig över eller under), en sträcka där deltagarna ska

gå eller hoppa på flata stenar, täta buskage som skall trängas igenom, krälände och krypande på alla fyra, hopp över bäckar samt löpning baklänges. Låt deltagarnas ålder och skicklighet avgöra banans svårighetsgrad. Innan spelet inleds demonstrerar ledaren banan genom att själv ta sig genom den. Om deltagarna bryter mot instruktionerna när de tar sig igenom banan kan några sekunder läggas till sluttiden.

Varianter

- *Banan kan även byggas på en skolgård eller i en gymnastiksal. Bygg enkla rephinder som kräver klättring och vingande. Använd klätterknopar och liknande säkerhetsanordningar. Genomför aktiviteten i par där den ena deltagaren har förbundna ögon och leds av den andra. Dela in deltagarna i lag med lika många deltagare. Lagdeltagarna skall hålla varandra i händerna när de tar sig genom banan.*

Säkerhet

Hjälp till vid de svåraste hindren. Låt gärna flera ledare närvara under spelets gång



Mullvaden i mörkret

Fokus

Känsl och rumslig orientering.

Utrustning

En ögonbindel, ett långt rep (20-30 m).

Motivation

*Grävlingen Allan bor i tunnlar
han grävt under trädgårdsmästare*

*Linds rosenrabatt. Varje dag
gräver han nya tunnlar, men har*

Sedan ofta svårt att hitta hem igen.

*För att inte gå vilse har Allan kommit på
att han kan dra ett snöre efter sig så han*

*snabbare hittar vägen tillbaka till sitt
bohål. Men han får inte glömma att ta*

med sig snöret – då går han vilse igen!

Beskrivning

*Ett rep, utan öglor och knutar,
breds ut fritt på en äng (utan att korsas).*

Deltagaren har förbundna

ögon och fattar tag i repets ena

*ända. Uppgiften är röratill den andra
ändan genom att föra händerna längs*

med repet. Ta tid på varje deltagare.

*Ändra repets sträckning innan nästa
deltagare startar.*

Varianter

- *Låt repet löpa över olika naturliga eller konstruerade hinder, genom buskage, i sluttningar, i träd eller i en trappa.*

- *Lägg olika saker längs med repet – pinnar, klossar, plastleksaker e d. Deltagarnas uppgift är att hitta sakerna när de rör sig utmed repet och att sedan känna sig fram till vad det är. När de nått mål berättar de för ledaren vad de har hittat.*

Säkerhet

Välj en plats där deltagarna (med förbundna ögon) inte utsätts för risk att falla eller på annat sätt skada Händerna och ansiktet. sig framåt





Nattorientering

Fokus

Rumslig orientering, känslor och mod.

Utrustning

Ögonbindlar till alla deltagare, ett 50 till 80 meterssnöre.

Motivation

De små vargungarna som föddes för en månad sedan var nu så gamla att de kunde röra sig fritt runt lyan. Hela dagen lärde de sig hoppa, springa och smyga. Och på kvällen tränade de sig på att röra sig i den mörka skogen. För att inte gå vilse gick de längs ett snöre som spänts upp i närheten av lyan. När de blev större var de inte alls rädda fast de inte längre hade något snöre att följa.

Beskrivning

Spänn upp ett snöre i skogen runt trädstammar, grenar och stubbar, över stenar, genom låga buskage o d. Skapa en krokig väg med varierande höjd (låt den minsta deltagarens längd avgöra hur hög den högsta punkten skall vara). På trädet där snöret slutar knyts en filt eller bit tyg fast (när barnen stöter på den vet de att de är i mål).



Deltagarna binder för ögonen. Ledaren för dem en efter en fram till snörstigen och placerar deras ena hand på snöret. Uppgiften är att gå hela slingan utan att släppa snöret.

Den andra handen används som stöd och för att skydda ansiktet.

Ingen får prata medan spelet pågår. När de kommer i mål får deltagarna ta av sig ögonbindeln och tyst titta på när de andra deltagarna tar sig genom banan.

Varianter

Ta tid på varje deltagare.

Deltagarna rör sig i par men bara en håller i repet. Placera ut olika föremål längs med eller på snöret. Var och en har i uppgift att ange vad de hittade och var föremålen fanns. Ta tid på hur lång tid det tar för barnen att röra sig från start till mål med höger hand på repet och från mål tillbaka till start med vänster hand på repet.

Säkerhet

Undvik riskfyllda miljöer (klippor, branter, stora stenar e dylikt.)





Karbinstafett

Ledaren drar två nästan identiska banor med tunna rep runt träd, lagen tilldelas varsin bana som är utmärkt med ett rött rep och det andra har blått. Det går även bra att ha endast en bana och då startar lagen i varje ända av repet.

Dela in gruppen i två lag, varje lag delar sedan upp sig i två lika stora grupper. Lagen ser nu till att de har lika många deltagare i varje ända av stafettbanan. Som stafettpinne har varje lag en karbinhake + band som sitter fast i lagets band. Stafetten pågår tills alla har sprungit genom lagets bana en gång. Påpeka åt deltagarna att man på inga vis får släppa taget om "stafett pinnen" oavsett vart lagets rep är draget, man följer bara med vart bandet far.



Karttecken memory spel

Precis som med ett klassiskt memoryspel gäller det att ha ett gott minne och att hitta så många par som möjligt. Respektive par består av ett foto på ett terrängföremål och motsvarande karttecken. Gå igenom vilket karttecken ni hittar.



Karttecken stafett

Med detta material kan du på ett lekfullt sätt lära in och repetera orienteringskartans vanligaste karttecken.

Grunden för att kunna orientera är att man förstår alla de karttecken som en orienteringskarta består av. Med hjälp av detta material kan du på ett roligt sätt lära in och repetera de vanligaste karttecknen. Materialet kan användas såväl enskilt, i par eller givetvis som en stafett i en grupp.



Bygga landskap

Kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, fast omgjord till färger och karttecken.



Tips från Källöskolan i Gävle:

På slöjdlektionerna tillverkade eleverna ett landskap på en träskiva där de byggde hus, skog, vägar, vatten, höjder mm. I varje hörn har de sedan satt stolpar som lyfter upp ett plexiglas där de sedan ritat kartbilden med karttecken sett uppifrån (bild nedan). På detta sätt förstår alla hur en karta är uppbyggd

Slalombana mellan träden



Material: Rep eller snöre, hjälm, slalomglasögon eller cyklop med svart papper i så att det inte går att se.

Tidsåtgång: Helt beroende hur många deltagare som är med och hur många gånger de vill gå banan...

Syfte: Utmaning och balansträning, att våga följa repet fast de inte och det är grankvistar eller grenar i vägen...

Genomförande: Gör en bana med hjälp av repet runt fyra trädstammar, gärna där det är lite ojämnt och där det finns grenar eller något annat som upplevs spännande. Låt deltagarna följa repet en och en, på med hjälmen och slalomglasögonen så att de inte ser.

Labyrintorientering



Alternativ orienteringsträning: Den här övningen kan göras tillsammans med flera andra moment och stationerna ritas in på kartan som kontrollpunkter. Varje station räknas som ett heat och mellan dem finns ingen tidtagning.

Material: Snitsel och pinnar. Karta med labyrinten inritad med tydlig start och mål. Löparna har sportident eller emitbricka alternativt vanlig tidtagning.

Syfte: Rolig och klurig övning.

Genomförande: Bygg en labyrint med hjälp av pinnar och snitslar. Det ska bara finnas en ingång och en utgång som är målet. Deltagaren får en vit karta med labyrinten inritad på. Håll din hand på löparens axel och starta dem en och en, vänta tills löparen gått i mål. Finns elektronisk stämpling, låt löparen själv starta och målstämpla.

Källor:

WWF, Lekar och spel utomhus
för barn i åldrarna 4 till 12 år, Dušan Bartùnik

Svenska Orienteringsförbundet
Skogsäventyret



Folkhälsans Förbund, Åboland
Gun Hoikkala
och
Mari-Sofi Johansson