

”Kast terningen”

Målet er at utøverne skal få øvd på ulike turnøvelser, øve seg på samarbeid og ha det gøy!

I salen er det satt ut mange apparater.

Lag en stor terning av for eksempel en stor eske som du kler med papir og tegner ”øyne” på. Lag 36 ulike oppgaver. Oppgavene legges i 6 ulike bunker, som får hvert sitt tall fra 1 til 6 (som øynene på en terning.)

Barna deles inn i grupper på for eksempel 4 og 4. Gruppen slår terningen. Får de for eksempel 2, må de ta en lapp som hører til nummeret. Gruppen må gjøre oppgaven som står på lappen før de igjen slår terningen.

La gruppene slå terning om hvem som skal begynne.

Eksempel på oppgaver man kan ha:

- Bær tjukkasen fram og tilbake til ribbeveggen, hente 1 ball hver og kaste ballen opp og vend 360 grader, løp en runde i salen mens du spretter ballen
- Hopp 5 enkelthopp i hoppetau, hent en matte og ta 3 hodekråker, legg matta tilbake.
- Hent en benk. Hopp opp og ned av benken, sett benken opp i ribbeveggen, gå opp og klatre ned ribbeveggen, sette benken ned på gulvet og ta harehopp over benken 2 runder.
- Hele gruppa skal gå rundt så lenge de tror 1 minutt varer, med ertepose på hodet. Treneren tar tida. Når de tror det har gått 1 minutt skal de sette seg ned. Treffer de på 1 minutt kan de kaste terningen på nytt, hvis ikke må de gjøre oppgaven en gang til.
- Hele gruppa skal ta ut en kasse, stille seg opp på den og telle høyt til 10.

Treneren lager seg et skjema som ser slik ut:

lag	1	2	3	4	5	6
A						
B						
C						
D						
E						

Treneren krysser av når gruppa har gjennomført oppgaven som hører til tallet 1. Får de samme tallet flere ganger, må de gjøre neste øvelse som hører til det tallet, men får da ikke krysset av mer. Det er om å gjøre å først få krysset av alle tallene på trenerens skjema.

Ting å tenke på når dette planlegges:

- Dette passer best for litt eldre utøvere, fra 10 år og oppover. Treningen krever evnen til samarbeid, samt at utøverne må forstå hva de skal gjøre.
- Opplegget krever en del forarbeid den første gangen det gjennomføres, men er verdt alt arbeidet. Neste gang du skal gjøre den, har du gjort det meste av arbeidet fra før.
- Har du store utøvere, kan de få være med på å finne på oppgaver som kan gjøres.