

Prova på kväll i friidrott

Tidsprogram:

- 18.00 Samling//kort om upplägget
- 18.05 Upptäckarrunda (med jogging)
Stationer att besöka: förrådet, diskus och spjut, Löpskolningsövningar fram till 200m start, stavhopp och kula, tånjningar vid 100 m start, längd och tresteg och stafettväxlingsövningar fram till stafettväxlingsområde
- 18.30 Dela in i tre grupper (Höjd, spjut och 60m)
Varje grupp prövar OCH funktionerar i 15 min – därefter byte
- 19.20 Alla som vill prövar varsitt häcklopp (samt ställer ut häckar enligt direktiv)
- 19.40 Gemensam samling med ev. fika och återkoppling samt aktuell information om kommande tävlingar som kräver funktionsärsuppdag.

Laguppställning 13 maj:

Del 1 Uppvärmning med löpskolning/ koordination (Lasse/Michael/Rasmus)

Del 2 Prova på grenar:

Kast – spjut (Lasse Elfgaard)

Hopp – höjd (Michael Ostreljus)

Löpning – 60m och 60mh (Rasmus Elfgaard)

Del 3 Gemensam samling med återkoppling (Michael/Lasse)

Syfte

Att deltagarna får en upplevelse, kroppsliga erfarenheter och några praktiska kunskaper om att träna och tävla friidrott. Att de vuxna deltagarna får kunskaper motsvarande Dommarens ABC.

Instruktören

Fokus är att få en överblick över friidrottens anläggning, några korta roliga och lustfyllda upplevelser av hur friidrottslig uppvärmning, koordinationsövningar, löpskolning och på att träna och tävla tre olika friidrottsgrenar. Det är viktigt att vara tydlig på att det finns en grenledare i varje tävling som kan lite mer än vad vi visar upp på kvällen. Att betona att syftet är att detta är en kort introduktion i enklare funktionärssysslor. De som vill lära sig mer kan vi erbjuda andra dommarutbildningar. Att visa på den rörelseglädje och roliga som vi erbjuder inom vår idrott. Därför är det viktigt att INTE prata för mycket om detaljer i grenar (ok svara på ev frågor så kortfattat som möjligt) och att inspirera deltagarna till att få en upplevelse av våra absolut roligaste stunder. Ansvarar för att utrustning finns på plats.

Höjd:

Med en fots avstamp hoppa över en ribba så att denna ej ramlar ner pga hopparen. Hoppställningen ska vara så placerad att man ej kan snudda vid mattan i upphoppet, samt att ribban ska ligga löst/ fritt på hållarna. Man har tre försök på varje höjd.

Spjut:

Spjutet ska kastas över axelhöjd och i åldersklasser över 12 år måste spetsen nudda marken först (OBS! Vinkeln mot marken kan vara mycket liten!)

Spjutet måste också landa INNANFÖR kastsektorn och den som kastar får ej beträda linjen som markerar ansatsbanans slut.

Mätningen görs med nollan ute på gräset och ett sträckt måttband som hålls ända in på en prick 8 m in på ansatsbanan. Avläsningen sker från den sida av linjen som gynnar kastaren!

Löpning:

Vid start kommenderar startern "Klart för start" eller med visselsignal för att samla heatet, därefter ropas "På edra platser" (löparna går ner i startblocken, placerar fingrarna bakom startlinjen och inväntar starterns kommando), "Färdiga!" (Löparna lyfter baken och inväntar blixstillastartskottet!) "Pang!"

Löparna springer därefter på sin egen bana förbi mållinjen!

Material att plocka fram:

Stafettspinnar, spjut, måttband, mätstickan för höjd, tidtagarur, startklapp, startblock, samt häckar i en massa storlekar.

Avslutning

Lyssna av vad deltagarna har lärt sig om att träna och tävla friidrott samt specifikt om att vara funktionär.

Berätta kort om att det finns andra utbildningar som går lite djupare både som funktionär och som ledare för olika åldersgrupper.

Informera om kommande tävlingar där vi har funktionärsuppdrag och samla in namn på de som ställer upp vid dessa tävlingar.

Kontrollera att lärgruppslistorna är ifyllda med alla personuppgifter.