

Øktplan

Norges orienteringsforbund: Rekrutteringsturné

Dato: 24.Okt-11.Nov

Sted: Alle Norges fylker

Mål for økta:

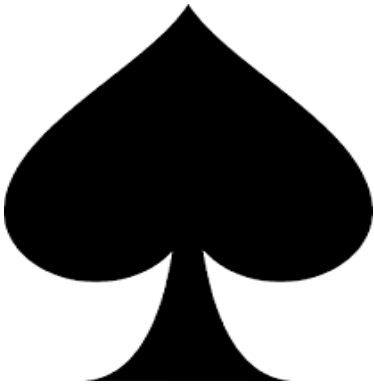
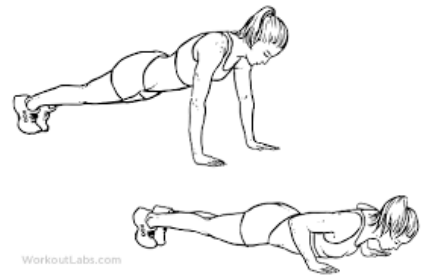
Opplive noen nye og kreative øvelser, som utfordrer deltagerens koordinasjon, fysiske kapasitet og samarbeidsevne, og som en kan benytte seg av i det daglige treningsarbeidet.

Økt del + Varighet (min)	Treningsinnhold/metoder/øvelser	Hensikt
Oppvarming 25 min	<p>Rolig joggetur rundt på området. Mesteren er med på hele oppvarmingen for å snakke med deltagerne, som synes det er spennende å ha en landslagsutøver i sitt nærmiljø.</p> <p>Kreative samarbeidsoppgaver:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 og 2 løper etter hverandre i tur. Den ene løper først og prøver å riste av seg personen som følger etter. Bytte etter 1-2 minutter. Løpe rolig, men med raske fartsøkninger eller retningsforandringer for å riste av seg forfølgeren.• 2 og 2 står ansikt mot ansikt, samtidig som en forsøker å ta på ryggen til makkeren, mellom skulderbladene, uten at makkeren klarer å gjøre det samme på deg. Deltageren kan gjerne selv telle hvor mange ganger de treffer.• 2 og 2 står i planken med strake ormer og forsøker å slå hverandre på hendene, uten at den andre treffer en selv.• 2 og 2, en person forsøker å ta de andre deltagerne i hånden, samtidig som makkeren prøver å holde vedkommende igjen rundt livet. <p>Lagøvelser med 4-6 personer på hvert lag:</p> <ul style="list-style-type: none">• Finne den lengste pinnen. Hvert lag får 2 minutter til å finne den lengste pinne/grein/stokk og ta med tilbake til startstedet.• Alle lagmedlemmer må holde i pinnen, samtidig som de skal løpe en kort runde. Alle lag starter likt, og det er førstemann til mål. Dette er en morsom tilnærming til bevegelse der del 1 av øvelsen kan være avgjørende for prestasjon i del 2 (f.eks.: om pinnen er stor og tung, vil øvelsen bli tyngre). <p>Ekstraøvelse:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaste en tennisball/gjenstand så langt som mulig, kaste med feil hånd (motsatt av skrivehånden). Etterfulgt av dette skal hvert lag bære vedkommende som kastet frem og tilbake til denne gjenstanden. Førstemann.• Ballen kastes igjen på samme måte, men nå skal laget løpe stafett frem og tilbake til ballen som nabolaget kastet.	<p>For å få en rolig behagelig start på økta. Får i gang kroppen, og de store muskelgruppene.</p> <p>Ulike kreative samarbeidsoppgaver der hensikten er å øke tempoet og eksplosiviteten i bevegelsesmønsteret for å gjøre muskulaturen klar for fysisk trening med stor belastning.</p> <p>Stiller krav til kreativitet, fysikk, løsningsorientering, stress og samarbeidsevne.</p>

<p>Hoveddel 45 min</p> <p>(Forslag til hoveddel, her ønsker vi at mesteren selv velger øvelsene)</p>	<p>Utfordringsløype, ca. 3 minutter x 5 drag. I denne øvelsen settes det opp en type hinderløype der deltagerne får ulike utfordringer på veien fra start til mål. På et stort og åpent område plasseres det kjebler/markører i løpsretning, som markerer områder der ulike utfordringene skal gjennomføres. f.eks. I område nr. 1, må en løpe som en bjørn (bjørnegange). Område nr. 2 skal det gjennomføres froskehopp. Område nr. 3 skal en løpe fram og tilbake mellom kjeblene 5 ganger. Område nr. 4 skal en stoppe opp å gjøre 10 burpees (armheving + spensthopp). Område 5 kan deltagerne selv være med på å bestemme øvelse. Her gjennomføres det 2-3 runder pr. drag.</p> <p>Stafetter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kortstokkstafett: Fire lag (maks 3 personer pr lag), som skal samle på hvert sitt symbol. Deltagere løper fra start til et område der kortene ligger vendt ned mot jorden. De plukker opp ett kort, legger det tilbake slik det lå om det ikke er riktig symbol, eller tar det med tilbake. Det laget som samler samtlige 13 kort i sin sort raskest, vinner. • Symbolstafett: En og en utøver på hvert lag løper frem til kortene og plukker opp et kort. Til hvert symbol (hjerter, ruter, spar, kløver) hører det til ulike fysiske øvelser som skal gjennomføres. Denne øvelsen/bevegelsen skal gjennomføres tilsvarende antall ganger som hva kortet anviser. Eksempelvis: Ruter syv tilsvarer 7 armhevinger, eller spar ti tilsvarer 10 froskehopp. Etter dette er gjennomført løper en tilbake og veksler med en lagkamerat. (Se vedlegg for instruksjonsark) <p>Ulike øvelser av løpsdrill med varierende fokus. Ca. 10 øvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triplings - Kraftspark (strekke ut, sparke ned, hink imellom stegene) - Spark bak-fram (løp med spark, en fot om gangen, et par løpesteg mellom sparkene) - Spark bak (treffe seg selv i rumpa med helen på foten) - Opptrekk (trekke foten høyest mulig opp mot rumpa) - Gange med høye kneløft annenhver gang med hink. - Høye kneløft (eksplosiv touch i bakken) - Stivbeint løp (løpe uten å bøye kneleddet, eksplosiv touch) - Hink-spark-høyt kneløft. Koordinasjon, annethvert bein. - Komme lengst mulig på 10 skritt. Stillestående start. 	<p>En kreativ og annerledes måte å trene utholdenhet på, der det stilles krav til flere fysiske egenskaper annet enn løp. På øvelsen ønsker en å oppnå et høyt puls nivå, samt utnyttelse av de store muskelgruppene i hele kroppen.</p> <p>Stafetter med en tilnærming om at fysiske egenskaper og flaks (i form av kort) der alle står likestilt for å oppnå et godt resultat. Dette gir et kreativt element inn i treningsøkten samtidig som at alle, til tross for fysisk form, har mulighet til å gjennomføre oppgavene på tilnærmet lik linje.</p> <p>Hensikten med disse øvelsene er å legge fokus på koordinasjon og løpsteknikk i større grad. Samtidig gir det et element av muskulær styrketrening og eksplosivitet.</p>
<p>Avslutning 10 min</p>	<p>Samlet rolig joggetur rundt på området, etterfulgt av enkle styrkeøvelser for ankelleddet (tåhev x 20 på hvert ben). Uttøying av ankelledd, baksida lår, fremsida lår og setepartiet, og videre informasjon om hva som skjer etter treningen.</p>	<p>Bedre styrken i legg, avspenning av kroppens muskulatur og potensielt bedre restitusjonen.</p>
<p>Total varighet</p>		<p>1: 20 t</p>



Armhevinger



Froskehopp



Høye kneløft



Situps

