



Övning 10-12 år

Önskelistan

www.barnensidrott.nu

Åldersanpassad övning som ger barn och unga möjlighet att träna på att ta mer ansvar och öka sitt inflytande på träningen. Anpassa övningen efter gruppens förutsättningar och vana av att vara delaktiga.

Barnen får lämna förslag på övningar, lekar eller moment som de vill prova på träningen.

Hur det går till:

- Sätt upp en fysisk låda eller någon form av förvaring - låt barnen skriva på ett papper och lämna in sina förslag till ledaren.
- Uppmuntra barnen att lämna förslag mellan träningarna och även komma med egna förslag.
- Gå igenom önskelistan.
- Prova olika förslag regelbundet och berätta att förslaget kommer från gruppens gemensamma önskelista.



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN