



NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 7-9 år

Månadens övning

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.

Månadens övning

Hur det går till:

En gång i månaden får barnen rösta på vilken övning som ska vara 'Månadens övning' som körs extra mycket.

- Presentera 3-4 övningar som barnen känner till.
- Låt barnen rösta vilken övning de vill köra mer av genom handuppräckning eller få skriva sitt önskemål på en lapp (ni kan ge varje övning en siffra för att underlätta att skriva).
- Den övning som får flest röster blir 'Månadens övning'.
- Kör den övningen till exempel en gång varje vecka den månaden. Ta gärna in någon av barnen för att leda övningen och visa.

Tips! Använda övningen som livlina mer spontant när energin tryter i träningsgruppen.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN