



FUNCTIONAL FITNESS FOR BARN

Innholdsfortegnelse

FUNCTIONAL FITNESS FOR BARN	1
INTRODUKSJON	3
FUNCTIONAL FITNESS FOR BARN	3
IDRETTENS BARNERETTIGHETER	4
BARNEIDRETTSANSVARLIG	5
TRENINGSPROGRAM	6
OPPVARMINGSLEKER.....	7
TRENINGSØKTER 6-9 ÅR	9
TRENINGSØKTER 10-12 ÅR	11

INTRODUKSJON

Formålet med dette heftet er å gi klubber og trenere en introduksjon til Functional fitness for barn, og hvordan avholde kurs og treninger for barn i alderen 6-12 år. Her finner du forslag til aktiviteter og hvordan en time kan se ut, samt viktige ting å være oppmerksom på når en trener barn og unge.

Før klubben starter med barneidrett er det viktig at en er godt kjent med Idrettens barnerettigheter som en finner i dette heftet, og Bestemmelser om barneidrett som en finner på Norges idrettsforbund sine nettsider. For å få tildelt støtte fra forbundet er kursholderen også pålagt å utføre NIF sitt digitale kurs «Barneidrettens verdigrunnlag», eller deres mer omfattende «aktivitetslederkurs».

Klubbens barneidrettsansvarlige plikter å sørge for at alle som skal jobbe med barn har fremvist politiattest (barneomsorgsattest). Mer informasjon om barneidrettsansvarliges plikter og oppgaver finner du senere i heftet.

FUNCTIONAL FITNESS FOR BARN

Barn beveger seg hele tiden. De har et naturlig bevegelsesbehov og uttrykker seg gjennom bevegelse. I Functional Fitness legger vi opp til naturlige, helsefremmende bevegelser og bevegelsesmønstre. Det er sunt og naturlig å bevege seg, og vi i NOR3F skal være med på å fremme folkehelse gjennom å legge til rette for barn i bevegelse, utdanne trenere og utvikle Functional Fitness i Norge.

Functional Fitness er skadeforebyggende da denne treningsformen baserer seg på våre naturlige funksjonelle bevegelser. I motsetning til å spesialisere barnet innen få ferdigheter som i verste fall kan føre til slitasje og skader, spesialiserer vi oss på å være mangfoldige, samt stimulere alle kroppens motoriske ferdigheter og sanser.

Vi varierer mellom fart, balanse, styrke, kondisjon, eksplosivitet, spenst osv, alt dette mens vi bygger opp selvtillit i et fellesskap hvor vi heier frem hverandre. Vi ønsker å skape miljøer for barn, unge og voksne med gode holdninger der alle inkluderes. Alle økter kan skaleres slik at alle som ønsker kan delta på eget ferdighetsnivå.

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter setter barnas behov i sentrum, og uttrykker de verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene ble første gang vedtatt på Idrettstinget i 2007 og baserer seg på FNs barnekonvensjon. Rettighetene ble revidert på idrettstinget i 2019.

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. Alle skal få være med på leken

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

Idretten skal

Alle som driver barneidrett skal følge målene i «Idretten skal» for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i «Idretten skal» skal gjenspeile aktivitetene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6-års alder

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7–9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor

en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10–12 år

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

Idrettens barnerettigheter setter barnas behov i sentrum, og uttrykker de verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene ble første gang vedtatt på Idrettstinget i 2007 og baserer seg på FNs barnekonvensjon.

BARNEIDRETTSANSVARLIG

Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten i idrettslaget.

Barneidrettsansvarlig skal:

1. Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
2. Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper, slik at barneidrettsperspektivet blir ivaretatt i klubbens drift og arrangement, og kunne begrunne hvorfor dette er viktig.
3. Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjonen om hva det innebærer å være medlem i klubben.
4. I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget- ref. utviklingsplanen.
5. I særvidrettslag: Sikre god variasjon i barneidrettsaktiviteten, slik at det stimulerer helhetlig utvikling – ref. utviklingsplanen.
6. Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltakelse, også fra grupper med dårlig råd.
7. Bidra til at alle barn blir inkludert i idretten, uavhengig av bakgrunn.

TRENINGSPROGRAM

Whiteboard/tavletid: 3-5 minutter

- Hold det fargerikt
- Pass på at alle forstår hva som skal skje. Forklar tydelig.
- Bruk tegninger (eventuelt bilder) for å forklare øvelser etc
- Tips: om mulig, legg tavlen på bakken og sett deg på kne sammen med barna når du tar gjennomgang av timen.
- Velg ut en eller flere «ledere» for dagen, som skal hjelpe deg med å vise øvelser osv.

Oppvarming kan være en blanding av lek, teknikk eller en kombinasjon av disse to.

Forslag til generell oppvarming:

1. 2 x 10 supermann (arch), 5 knebøy, 3 stupe kråke
 2. 2 x 1:00 hver: stå på hendene til vegg etc, gorillagange/bjørnegange (bearwalk)
 3. 3:00 med slå hjul og stå i planke
-
1. 2 x shuttleruns (6-10m), 4 harehopp, 2 stupe kråke
 2. 2:00 med banan, supermann, burpees
 3. 5 knebøy, 5 situps, 5 slå hjul
-
1. 1:00 hver av: løpe sikksakk mellom wallballs, hoppe over wallballs
 2. 2:00 med å gå rundt og bære på wallballen. Når trener gir beskjed, kaste wallball i bakken x antall ganger. Eks: 5 reps
 3. 4 klatre over box, 4 utfall, 4 harehopp
-
1. 1:00 Assaultbike
 2. 1:00 Row
 3. 1:00 SkiErg

OPPVARMINGSLEKER

OPPVARMING (7-10MIN)				
Kortleken	Atomleken	Hauk og due	Lag-stafett	Stol-leken med medisinball
Du trenger: En kortstokk	Du trenger: Hoppetau, resistansbånd, eller andre gjenstander som kan avgrense et lite område.		Du trenger: Medisinball	Du trenger: medisinballer
<p>Slik gjør du:</p> <p>Del inn i 4 lag. Merk av et område med fire kjegler (en i hvert hjørne). Hvert lag får et hjørne hver og får tildelt en sort (hjerte, ruter, spar eller kløver), som laget skal samle på.</p> <p>Kortene blandes og legges med tallsiden ned, i midten av det oppmerkede området.</p> <p>En fra hvert lag løper til midten og trekker et kort.</p> <p>Er kortet lagets sort, tas kortet med tilbake til laget og neste person løper og trekker et nytt kort. Er det ikke lagets sort, legges kortet med tallsiden ned igjen og personen løper tilbake til laget. Så er det neste person.</p> <p>Det laget som først samler alle kortene fra sin sort, vinner.</p>	<p>Slik gjør du:</p> <p>Alle løper rundt i hallen/avgrenset område, uten å være inni ringene.</p> <p>Plutselig roper trener ut et tall, for eksempel 3. Alle må da finne seg en ring, med det er ikke lov til å være flere enn tre stk inne i hver ring. De som ikke finner seg en ring, får en form for straff. Feks: airsquats, burpees, jumping jacks etc. (husk å ta dette med en positiv tone).</p>	<p>Slik gjør du:</p> <p>En person er due-mamma/due-pappa.</p> <p>En person er Hauk. Resten er due-barn.</p> <p>Duemammaen står i den ene enden av det avgrensede området, due-barna i den andre enden, og hauken i midten. Når duemammaen roper «Alle mine duer kom hjem», skal due-barna prøve å komme seg over til duemammaen uten å bli tatt av hauken. Blir due-barna tatt, blir de også til hauk og skal fange due-barna.</p> <p>Den/de som står igjen til slutt, vinner.</p>	<p>Slik gjør du:</p> <p>Del inn i lag. Sett opp et merke 10-15 m fra startstrek.</p> <p>Hvert lag har en medisinball.</p> <p>Laget skal stå på en rekke med beina fra hverandre. Den fremste i rekka starter, og ruller ballen bakover og mellom beina til de andre på laget. Når ballen har kommet til siste person i rekka, tar personen med seg ballen og løper fremst.</p> <p>Det laget som har alle fra laget, helt over på andre siden, og forbi merket, vinner. Taperlaget må få en straff. For eksempel: burpees, airsquat, pushups, harehopp etc.</p>	<p>Slik gjør du:</p> <p>Legg medisinballer som du ville ha satt stolene.</p> <p>Start musikken, barna går rundt medisinballene. Musikken stopper. Alle finner seg hver sin medisinball å sitte på. De/den som ikke har medisinball å sitte på, må få en straff, for eksempel: 5 burpees.</p>

OPPVARMING (7-10MIN)				
Pizzaleken	Partner stafett	Pinneleken	Tikken/sisten Ulike varianter	Medisinball-bowling
Du trenger: abmats		Du trenger: PVC-rør/pinner		Du trenger: medisinballer, foamroallere
<p>Alle har hver sin abmat. Avgrens et område. Hold abmaten i håndflaten som en pizza, over hodet. Alle går rundt og prøver å slå bort hverandres abmat. De som mister sin abmat, må ta en straff. for eksempel: burpees, pushups, airsquats, abmat situps etc.</p>	<p>Del inn i lag på to og to sammen. Sett et merke 10-15m unna startstrek.</p> <p>For eksempel 4 runder frem og tilbake med forskjellige øvelser.</p> <p>Trillebår, høye kneløft, løpe baklengs, hinke, bearcrawl, løpe sidelengs osv.</p> <p>Begge på laget skal gjøre hver øvelse hver sin gang, frem og tilbake.</p> <p>Det første laget som blir ferdig vinner. Resten må få en straff. For eksempel: Knebøy, burpees, pushups, situps etc.</p>	<p>Stå i en ring. Alle har hver sin pinne, og holder den foran seg med ene enden i bakken. Når trener roper «høyre», skal alle slippe pinnen sin til høyre og ta imot pinnen som kommer fra sidemannen til venstre for seg. Roper trener «venstre», gjør man det samme bare motsatt vei.</p> <p>De som ikke klarer å ta imot pinnen, må ta en straff.</p>	<p>Vanlig tikken.</p> <p>Dokortikken: en har tikken. Om man tar en annen, må personen holde seg en plass på kroppen for eksempel: arm, fot, hodet helt til han/hun tikker en annen person.</p> <p>Stiv heks: En er heks. De som blir tatt må stå i ro med spredde bein. De kan kun befris om en annen kryper mellom beina til den som er tatt.</p> <p>Troll og Stein: En er troll. De som blir tatt må krølle seg sammen til en stein. De kan kun befris om en annen person hopper over dem.</p> <p><i>Tips: En kan befri seg selv ved å for eksempel ta 5 push-ups, 5 burpees, 5 situps eller en øvelse av noe slag.</i></p>	<p>Del i 2-3 lag.</p> <p>Alle lag starter bak et merke/strek.</p> <p>Sett 3 merker (tape/kritt) på gulvet a 4-8m fra startstrek. Sett en foamroaller på hvert merke. (3 foamroallere per lag).</p> <p>Første i laget starter med 5 burpees og skal dermed trille/kaste medisinballen og få ned alle tre foamroallere. Bli det bom, må han/henne løpe å hente ballen selv tilbake til start og prøve på nytt. Når alle rullene er nede, er det neste i laget sin tur. 5 burpees (etc) og få ned alle rullene.</p> <p>Første lag der alle deltakere har fått ned alle rullene, vinner. Taperne må få en straff: burpees, knebøy etc.</p>

TRENINGSSØKTER 6-9 ÅR

- Programmeringen bør begrenses til korte økter, med maks 3-5 repetisjoner per øvelse.
- Fokus på lek og variasjon
- Koordinasjon og muskelkontroll er i tidlig utviklingsfase, og det bør legges opp til økter som involverer dette og ulike balansemomenter
- Mindre muskler utvikler seg raskt, og gjør mindre bevegelser som å bygge og hamre på ting moro.

Anbefalt utstyr:

- Matter
- Hoppetau
- Bokser/klosser til å hoppe på/fra
- Kjegler
- Medisinballer
- Kettlebells (i hovedsak til markløft)
- PVC-rør/pinner til introduksjon av tekniske løft

Forslag til økter:

- Øktene bør ha fokus på lek og allsidighet, og være varierte.
- Progresjoner til olympiske løft kan introduseres ved bruk av PVC-rør og pinner.
- Øktene og oppvarmingene bør ha innslag av balanse og koordinasjon, for eksempel løpe på en benk/oppmerket linje, hinke, hinke baklengs, med ett øye lukket osv.
- Hinderløyper og stafetter er gode måter å få inn konkurranseaspektet på og bør også legges til
- Forskjellige dyreganger som bjørnegange, kaninhopp, andegange med mer er fine øvelser til bruk i stafetter til oppvarming og som del av en økt.

ØKT 1 – AMRAP	ØKT 2 – EMOM	ØKT 3 – E5MOM	ØKT 4 – HINDERLØYPE
Format: AMRAP 4 Øvelser: 3	Format: EMOM 6 Øvelser: 3	Format: 5min x 2 Øvelser: 2	Format: Hinderløype
	Utstyr: medisinball		Utstyr: medisinball, kasse og planke el.
3 Burpees 3 Knebøy 1 lengde hinke med ett øye lukket	1.Rulle kråke 2.Klatre over box 3.Vendinger med ball/kast ball over skulder/ball over boks	Stasjon 1: Hinderløype med wallballs, PVC, og resistansebånd. Hoppe over wb, gjøre feks: 3 reps av en øvelse inni strikk. (en farge har hver sin øvelse) Deadlift med PVC Stasjon 2: Tikken/stiv heks etc i avgrenset område. Etter 5 min på en stasjon bytter en til neste.	3 runder: 30 meter løp med medisinball (sirkel) 10 kassehopp Balansere over planke/oppmerket linje.

ØKT 5 – AMRAP	ØKT 6 – AMRAP	ØKT 7 – AMRAP	ØKT 8 – AMRAP
Format: AMRAP 6	Format: AMRAP 6	Format: AMRAP 10	Format: AMRAP 5
	Marker av et område Gå sammen to og to (annenhver gang)	Utstyr: wallball, PVC	Utstyr: kettlebell
2 stupe kråke 3 teknisk fine knebøy 4 supermann	Harehopp fra en side til en annen 3 burpees Løpe baklengs tilbake	6-10 wallballs: løpe sikksakk 6-10 broomsticks: hoppe over, og legge seg på magen mellom pinnene Klatre over bokser (3-4stk)	1 burpee 2 kettlebell markløft 3 squats

Avslutning: lek etc.

TRENINGSSØKTER 10-12 ÅR

- Barn i denne alderen trenger mye søvn (ca 10 timer), og kan fort slites ut av trening med høy intensitet.
- Varierte øvelser, sett og repetisjoner er viktig for å holde treningen effektiv og motiverende.

Styrketrening for barn

- Styrketrening er varmt anbefalt til barn og unge som en del av tilnærmingen til fysiske ferdigheter, styrke, god form, og ytelse i idrett. En kombinasjon av styrketrening og kondisjonstrening gir langtids positive helseeffekter.
- Ingen forskning har funnet bevis for at styrketrening som er korrekt utført har negativ effekt på barns vekst. Tvert imot kan styrketrening være svært sunt for barnets utvikling. Rapporter tyder på at barndommen kan være en mulighet for å bygge beinmasse og forbedre beinstrukturen ved å delta i vektbærende fysisk aktivitet.
- Koordinasjon og muskelkontroll hos barn fra 7-8 års alderen er på voksent nivå. I denne alderen kan de derfor med fordel introduseres for styrketrening, der en bør starte med kroppsvektøvelser og øvelser uten motstand til teknikken er god.
- Etterhvert som barnet har utviklet god teknikk kan en ta i bruk frivekter, strikk, medisinball, kettlebells ol.
- Tekniske progresjoner i olympiske løft kan introduseres, forutsatt at det er tilpasset tekniske ferdigheter og kroppslig modenhet.
- Begynn med ett til to sett med åtte til tolv repetisjoner med lav motstand (60 prosent av det maksimale barnet kan løfte på en repetisjon) per øvelse.
- Øvelser som å henge fra pull-up stang og gjør «taps» på lår eller skuldre kan introduseres før pull-up styrken er der.
- Det er viktig at styrketreningen gjøres under nøye tilsyn av en kvalifisert voksen som kjenner til barns unike utfordringer både fysisk og mentalt.
- Nok sunn mat, vann og hvile er essensielt for barn som driver med styrketrening.

Anbefalt utstyr:

- Pull-up bar
- Hoppetau
- Bokser/klosser til å hoppe på/fra
- Ringer
- Medisinballer
- Dumbbells
- Kettlebells
- Løftestenger for barn

ØKT 1 - EMOM	ØKT 2 - EMOM	ØKT 3 – EMOM	ØKT 4 – EMOM
<p>Øvelser: 4</p> <p>Format: EMOM 12, 30 sek på, 30 sek av</p>	<p>Øvelser: 3</p> <p>Format: EMOM 9, 30 sek på, 30 sek av</p>	<p>Øvelser: 2</p> <p>Format: EMOM 4 x 2 (45 sek på, 15 sek av).</p> <p>2 min pause (forklare neste øvelser)</p>	<p>Øvelser: 2</p> <p>Format: E4MOM. 4min hver stasjon.</p>
Utstyr: ingen, eventuelt matter.	Utstyr: wallball, boks, vektskiver, hoppetau	Utstyr: ingen	Utstyr: strikker, box, vektskiver, PVC
<p>Stasjon 1: Situps</p> <p>Stasjon 2: pushups</p> <p>Stasjon 3: airsquats</p> <p>Stasjon 4: burpees</p>	<p>Stasjon 1: Wallball over boks. Gå sammen to og to. En på hver side av boksen. Løft wallball oppå boksen, og over.</p> <p>Stasjon 2: Supermann (arch hold)</p> <p>Stasjon 3: platejumps. Hopp oppå vektskiven og ned igjen. (eventuelt hoppetau)</p>	<p>Øvelse 1: banan (hollow hold)</p> <p>Øvelse 2: supermann (arch hold)</p> <p>Pause</p> <p>Øvelse 3: Deadhang</p> <p>Øvelse 4: 90 grader inntil vegg.</p>	<p>Stasjon 1: pull-ups (teknikk)</p> <p>Stasjon 2: Thruster (teknikk)</p>

ØKT 5 – AMRAP	ØKT 6 – AMRAP	ØKT 7 – AMRAP	ØKT 8 – AMRAP
Format: AMRAP 10	Format: 15-12-9	Format: AMRAP	Format: AMRAP 3 x 2, 1 min pause mellom sett
Utstyr: strikk, box, vektskiver, PVC stick	Utstyr: kettlebell		Utstyr: abmat, wallball, Kettlebell
<p>3 pullups</p> <p>5 pushups</p> <p>7 Powercleans (PVC/barnestang)</p>	<p>Kettlebell swing</p> <p>Pull-ups</p>	<p>Squats: 16-14-12-10-8-6-4-2</p> <p>Situps: 2-4-6-8-10-12-14-16</p>	<p>5 Abmat situps</p> <p>5 KB deadlift</p> <p>5 pushups</p> <p>1 min pause</p> <p>5 wallballs</p> <p>5 burpees</p> <p>5 utfall</p>