

Trond Håvard Brunnes (26) er seksjonsleder barn og ungdom i Norges Fri-idrettsforbund. En variant av denne artikkelen sto på trykk i tidsskriftet Kroppsøving nr 3-2004 og er hovedsakelig vinklet mot skoleverket.

---

# FRIIDRETT I NY DRAKT!

**Av: Trond Håvard Brunnes**

***Barn og ungdom løper, hopper og kaster som en naturlig del av leken. Dette må vi utnytte til friidrettens fordel når friidretten nå tar opp kampen om å komme sterkere inn i skolen. Det skal skje gjennom å presentere friidrett på en ny og spennende måte, samt tettere kontakt med kroppsøvingslæreren.***

## **Friidrett som basisidrett**

Gjennom alle tider har det blitt løpt, hoppet og kastet rundt om i verden. I de aller fleste idretter finnes innslag av løp, hopp eller kast. Friidrett inneholder derfor basiselementer for andre idretter, og det er derfor av stor betydning at barn og ungdom får anledning til å bli kjent med friidrettsaktiviteter på en positiv måte. Friidrettens mange øvelser er varierte og de fleste finner en øvelse de liker og behersker. For at det skal skje må barn og ungdom gis en spennende og pedagogisk riktig tilnærming til friidrettsaktiviteter.

## **Skrekkens eksempel?**

Da jeg selv gikk på skolen var jeg heldig og fikk anledning til å bli kjent med både løp og tekniske øvelser som kule, spyd og lengde. I tillegg fikk vi vår porsjon med den for mange velkjente *coopers testen*. Med joggeskoene påsnørt skulle vi løpe 12 minutter rundt en løpebane og måle hvor langt vi klarte å bevege oss disse 12 minuttene. Så lenge dette var en testform for å måle kondisjon, hadde disse testene stor betydning for karaktersetning. Til slikt bruk var den presis og målbar, men som rekrutteringstiltak til friidrett drepene for mange? Særlig dersom en slik test var det eneste møtet med friidrett gjennom skoleåret. I fremtidens skolefriidrett ønsker vi mye aktivitet, lite køståing, men med mestringsfølelse for den enkelte. Utifra en slik plattform kan man bygge ut med friidrettsrelaterte øvelser i test av kondisjon, hurtighet, styrke og spenst.

## **Myldring og kreativitet**

For kun få år siden ble konseptet "Team Athletics" presentert i Norge av Gro Næsheim-Bjørkvik og Bente Sjøtun i samarbeid med Norges Friidrettsforbund. Dette er et aktivitetskonsept med øvelser som stimulerer til løp, hopp og kast på en ny, spennende og vennlig måte. Utstyret kan man delvis lage selv eller få kjøpt. Fargerike og ufarlige redskaper gjør at utstyret kan brukes innendørs, men prinsippene kan også overføres til utendørsaktivitet.

Her kan man lage stasjoner hvor elevene kan myldre rundt og prøve de ulikeøvelsene. Finner man en favoritt kan man prøve gang på gang, og hvis man vil, kan resultatet noteres på et eget aktivitetskort. Det skal legges vekt på konkurranse mot seg selv, med fokus på egen forbedring og mestring. Det kan være krevende for en kroppsøvingslærer alene å engasjere og aktivisere en hel skoleklasse. Men med dette konseptet kan det bli en mere takknemlig oppgave.

Friidrettens Dag og årets LEIK-uke i grunnskolen baserer seg på akkurat disse prinsippene.

I en egen brukermanual er det beskrevet hvordan man kan gjøre friidrett med det nevnte utstyret også til en lagkonkurranse.

## **Friidrett kombinert med andre skolefag**

Friidrett egner seg godt som utgangspunkt for skoleprosjekter i kombinasjon med andre fag. Arrangeres det skoleidrettsdag med friidrett, kan man i forkant av denne inkludere for eksempel:

1. Håndverksfag - lage hekker, kuler, stafettpinner og startblokker.
2. Historie- hvordan de gamle grekerne drev friidrett og historien om idrettens opprinnelse og historie.
3. Matematikk - lag klassekonkurranser med gjennomsnittresultater i fokus – regn ut gjennomsnittlig resultat på for eksempel 40m, lengde eller kast med liten ball. Dette gir større fokus på klasselag fremfor enkeltresultater.

### **Verktøy for skolen**

Undersøkelser MMI har gjort viser at det brukes flere skoletimer på friidrett nå enn for to år siden. Her kan vi definitivt takke TineStafetten for denne positive utviklingen. I undersøkelsen sier kroppsøvingslærere de har behov for påfyll, tips og faglig opplæring i friidrett. Dette har norsk friidrett tatt på alvor gjennom følgende tiltak:

1. Aktivitetslederkurs – grunnleggende innføring i friidrett. Ny litteratur til alle deltagere.
2. Ungdomsfriidrett.no – en hjemmeside som inneholder timeopplegg, animasjoner, tips og ideer for blant annet lærere.
3. Leik-uka 2004 – tilbud til skolene om å være med på et nytt friidrettskonsept.
4. Lærerstevner – tilbud til lærere om å delta på innførings- og oppfriskingskurs i friidrett på lærerstevner.

### **Skolegården som arena**

Rundt omkring på norske skoler finnes det utearealer som elevene kan boltre seg på i friminuttene. Ved å merke opp noen løpebaner på gårdsplassen, sette opp hindre, og grave frem, eller anlegge en lengdegrop øker den uorganiserte aktiviteten både i, og utenfor skoletiden. Fotballbaner, skileikanlegg og basketballkurver aktiviserer gjennom at de er tilgjengelige både i skoletiden, og på fritiden, og slik blir et alternativ til aktivitet. På samme måte er vi opptatt av at friidrettsøvelsene må være mulig å gjennomføre gjennom større tilgjengelighet. Slik vil flere få bevegelseserfaringer fra løp, hopp og kast, som er alle idretters grunnleggende elementer.

### **Til tjeneste**

Vi ønsker at barn og ungdom skal drive allsidig aktivitet lengst mulig, og få oppleve mestringfølelse, glede og personlig utvikling gjennom god tilrettelegging og veiledning.

Norges Fri-idrettsforbund håper at tilgjengelige virkemidler for skolering, og aktivitetstips, inspirerer kroppsøvingslærere, trenere og andre friidrettsvenner til å gi flere barn og ungdom et positivt møte med friidrett i skoletiden, såvell som på fritiden.

Besøk [www.ungdomsfriidrett](http://www.ungdomsfriidrett.no) og [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no). Ta også gjerne kontakt med lokalt idrettslag, friidrettskrets eller forbund – vi står til deres disposisjon for sammen å skape en aktiv friidrettshverdag!