

# Småkonkurranser



**Stafetter**

**Småkonkurranser**

**Parkkonkurranser**



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

# SMÅKONKURRANSER

<b>FORORD .....</b>	<b>3</b>
<b>STAFETTER .....</b>	<b>4</b>
KASTESTAFFET.....	4
TRILLEBÅR STAFETT .....	5
TJUKKAS STAFETT.....	6
FORLENGS RULLE STAFETT .....	6
TRANSPORTSTAFETT.....	7
HAKE-STAFETT .....	7
POSTKASSE STAFETT .....	8
TUNNELSTAFETT.....	9
PAR-TAU STAFETT.....	10
TAU-BASKETSTAFETT .....	10
<b>ANDRE KONKURRANSER.....</b>	<b>12</b>
"KRYSS-SALTO" - TJEN NOEN KRONER!.....	12
"VINN EN MILLION" .....	14
HURTIGHOPP FRA BRETT OG INN I RINGER.....	15
HÅNDSTÅENDE KONKURRANSE .....	16
HOPPETAU.....	17
TELEFONNUMMERDANS KONKURRANSEN .....	18
BASISMESTERSKAP .....	20
POSTKASSEN .....	22
SIRKELBALL .....	24
ØVELSER PÅ BOMMEN ELLER BENKEN .....	24
HURTIG RULLE.....	24
50 TAUHOPP .....	24
<b>PARKONKURRANSER .....</b>	<b>25</b>
SLÅ PÅ RUMPA.....	25
TRÅKKELEIKEN .....	25
DYTT MED BENA.....	25
DYTT MED ARMENE .....	25
ARMBÅK .....	26
REVKROK .....	26
HINKEKAMP.....	26
BALLKAMP .....	26
LDÉBØKER .....	28

## FORORD

Dette heftet er utarbeidet av barne- og ungdomskomiteen i Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Bakgrunnen for heftet er innkomne ønsker fra trenere i våre lag om å få ideer til hvordan man kan organisere og gjennomføre små konkurranser, stafetter og lignende i løpet av treningskvelden.

Noen av konkurransene er hentet fra Instruktørheftet til Idrettens Grunnstige og Idéboken i gymnastikk og turn for treneren og læreren; Salto, mens andre er "nye". Disse bøkene kan bestilles hos Norges Gymnastikk- og Turnforbund; [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

Håvard Gartland, medlem av barne- og ungdomskomiteen i 2006, har vært initiativtaker og sørget for at heftet er blitt en realitet. En stor takk til han. Takk også til andre som har kommet med nyttige innspill.

Vårt mål med dette heftet er at alle trenerne i Norges Gymnastikk- og Turnforbund tar aktivitetene i bruk og sørger for mye moro på treningskvelden.

Heftet blir lagt ut på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no). Dersom du har gode ideer til små konkurranser hører vi gjerne fra deg!

Du vil også finne andre tips til treningskvelden på vår nettside.

Lykke til med treningskveldene

Januar 2007

### STAFETTER

Flere stafetter finner du i Instruktørheftet til Idrettens Grunnstige og idéboken i gymnastikk og turn; SALTO. Bestilles hos Norges Gymnastikk- og Turnforbund: [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

### Kastestaffet

#### Organisering

Grappa deles i lag med minimum 4 personer, og en ball på hvert lag. En (oppgiver) stiller seg 3 meter foran laget med front mot sitt eget lag.

#### Gjennomføring

Oppgiveren kaster en ball til førstemann i rekka, som kaster ballen tilbake til oppgiveren, og setter seg på huk  
Oppgiver kaster så til nummer to i rekka, osv.

Når sistemann i rekka får ballen, tar han denne med seg og løper fram og blir ny oppgiver. Første oppgiver stiller seg først i rekka igjen, og resten reiser seg og rykker en plass bakover. Når første oppgiver er tilbake der han startet, rekker han ballen i været. Den som først gjør dette har vunnet!



## Trillebår stafett

### Organisering

Del gruppa i lag, der man en igjen danner par av innad i gruppa.

### Gjennomføring

Lagene triller en viss strekning  
Den ene i paret begynner oppe, og den andre nede ved halvgått strekning bytter paret plass slik at begge får gå i begge posisjoner



NB. Det er viktig at den som "triller" holder godt inne på låret, slik at man slipper svai i ryggen.

Alternativ: Dersom det er sterke gymnaster kan den som "triller" holde hendene på hodet, slik at den som blir "trillet" må holde bena oppe med egne krefter.

### **Tjukkas stafett**

#### **Organisering**

Plasser to tjukkaser (dynematter) ved siden av hverandre 3 meter fra veggen. Grappa deles i to lag og på hvert lag dannes det par. Parene stiller seg på rekke bak hver sin tjukkase.

#### **Gjennomføring**

Det første paret løper fram og hiver seg på tjukkasen, slik at denne skyves framover. Når paret har forlatt tjukkasen kan neste par begynne det laget som først når motsatt vegg med tjukkasen har vunnet.

### **Forlengs rulle stafett**

#### **Organisering**

Grappa deles i lag. Hvert lag har en matte i enden av strekningen laget skal løpe.

#### **Gjennomføring**

Førstemann løper fram til matten og tar en forlengs rulle, løper så tilbake for veksling. Nestemann gjør det samme.

Alternativt kan man gjøre andre turnelementer på matta.

### **Transportstafett**

#### **Organisering**

Del gruppa i lag med minst 5 personer på hvert lag.

#### **Gjennomføring**

Hele laget skal transportere en person en viss strekning alle personer skal transporteres, og vinneren er den gruppa som først har transportert alle personene.

### **Hake-stafett**

#### **Organisering**

Gruppa deles i lag. Førstemann plasserer en erterpose/tennisball i halsgropa.

#### **Gjennomføring**

På signal løper man en bestemt strekning, for eksempel til motsatt vegg i salen eller rundt et tre og tilbake.

Veksling skjer ved at man overleverer erterposen/tennisballen til nestemann ved hjelp av haka (ingen hjelp av hender).

Dersom erterposen/tennisballen faller ned kan dette straffes med armhevinger, ruller, hjul eller andre passende øvelser. Er det ulikt antall på lagene kan en på laget løpe to ganger. Laget som først er ferdig (alle har løpt) er vinner.

## Postkasse stafett

### Organisering

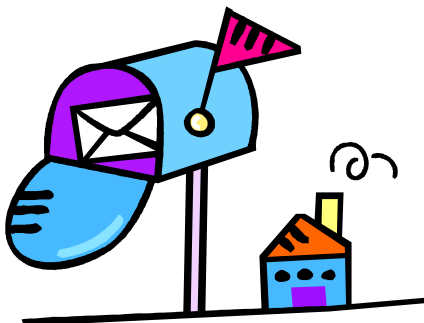
Gruppen deles i lag med 4-5 på hvert lag. Lagene stilles i rekke på motsatt side av ribbeveggen.

### Gjennomføring

Førstemann på laget får en erterpose, og på signal løper man fram til en markert linje en meter eller to fra ribbeveggen.

Man skal så kaste erterposen over den øverste ribben i ribbeveggen, slik at den faller bak alle ribbene (3 forsøk på hver).

Når man har klart dette, tar man med erterposen tilbake til nestemann på laget det første laget som har alle tilbake vinner.



## Tunnelstafett

### Organisering

Grappa deles i like store lag, som inntar stilling med beina på en benk, og armene i gulvet, med strake armer og ben (rumpa opp).

### Gjennomføring

Førstemann kryper under tunnelen og stiller seg opp som de andre.

Når den første er på plass er det klart for nestemann

Laget må flytte seg sidelengs, slik at alle får plass på benken.



### Par-tau stafett

#### Organisering

Gruppen deles i lag, som igjen deler seg i par. Hvert par binder seg sammen på en fot og en arm.

#### Gjennomføring

Paret løper en viss strekning. Veksling skjer først når begge i det neste paret har mottatt et klaps på skuldra. Neste par løper.  
Fortsett til alle parene på laget har løpt en gang.

### Tau-basketstafett

#### Organisering

Del gruppen inn i lag på 4 - 5 stk  
Utstyr: «Tau fra taket», baller, kassedeler, bom

#### Gjennomføring

En og en står på bommen med en ball mellom beina og holder seg i to tau. De skal svinge seg ut og prøve å treffe kassedelen (den er snudd opp ned slik at ballen kan bli liggende i den). En får et poeng pr. «treff», om å gjøre å få flest poeng på laget. Den som «slipper» ballen oppi må selv hente den og gi den til neste mann på laget

**Skriv inn flere stafetter**

### ANDRE KONKURRANSER

#### "Kryss-salto" - tjen noen kroner!

Denne konkurransen kan også gjennomføres som en slags oppvisning, hvor hver deltager går inn i en butikk der hvor man har oppvisningen (f.eks. kjøpesenteret) og spør om butikken er villig til å sponse ham/henne med kr. 10,- pr stående salto denne gymnasten har i løpet av for eksempel 10 min.

Gymnasten skal selvfølgelig følge rekken i gruppen, som i dette tilfellet er en hel tropp på f.eks. 10-15 gymnaster. Selv om utlegget pr butikk ikke er så stort, kan det allikevel bli ganske innbringende.



Eks:

En tropp på 10 gymnaster klarer 650 saltoer tilsammen. Hver gymnast får kr. 10 pr stående salto fra sin butikk som blir kr. 650,- fra butikken. Dette gir da en dugnadsinntekt på kr. 6500,- til troppen. En fin sum og ta med til årets tur.

### Organisering

1 springbrett og én tjukkas pr. gruppe som skal være med.

Gymnastene deles opp i et passende antall grupper.

### Gjennomføring

Hver gruppe skal utføre så mange saltoer som mulig (til stående) på en gitt tid. Ett minutt per gruppedeltager er passende.

Det bør ikke overstige 10 minutter, det blir for hardt. En fordel i gjennomføringen er å dele gruppen i 2 og løpe i kryss, slik at man etter å ha hoppet fra høyre, løper rundt til venstre og henter ny fart derifra.



### "Vinn en million"

#### Organisering

Noen "grå-matter".

Kan brukes som start på oppvarmingen.

#### Gjennomføring

Spill "stein, saks, papir" alle mot.

Første gang man vinner, "vinner" man kr. 1000,-. Man

løfter én arm i været og roper "yes" - "yes", jeg vant.

Deretter finner man en annen som også går med én arm i været og roper det samme som deg, og spiller på "stein, saks, papir" nytt.

Taperen av kampen fortsetter med én arm, mens vinneren "får" nå kr. 10.000,- og løfter begge armene i været og roper "YES" - "YES" litt høyere enn sist.

På ny skal man finne en likesinnet og spille igjen

Vinner man nå får man kr. 100.000,- hopper rundt på gulvet med begge armene opp og skriker "Y E S" - "Y E S" - "Y E S", finner en annen på samme nivå og spiller på nytt.

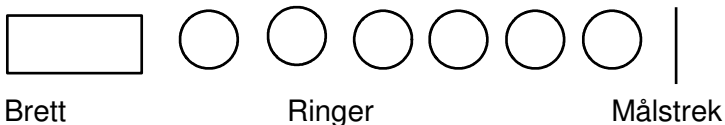
Vinner man her får man millionen, hopper rundt, ruller på gulvet, og virkelig skriker "Y E S" - "Y E S" - "Y E S"

Etter hvert samles alle vinnerne av en million (det kommer hele tiden flere) og bygger en stor pyramide på mattene.

## Hurtighopp fra brett og inn i ringer

### Organisering

Samme avstand fra brettet til målstreken (ca. 10 m)  
Ringavstand varierer etter ferdighetene til ungdommene  
f. eks: ca. 40 cm mellom hver ring.



### Gjennomføring

Kravet er at de hopper på begge ben ved siden av hverandre og stort sett treffer innenfor ringen.  
Ta tiden fra start på brettet til mål over streken.  
Den raskeste vinner

### Håndstående konkurranse

Denne kan benyttes mot slutten av oppvarmingene. Leken er en fin måte å få håndstående-trening inn i oppvarmingen.

### Organisering

Man går sammen 2 og 2 som er på noenlunde likt nivå i håndstående.

### Gjennomføring

Etter tur skal de sparke opp og bli stående uten å bevege hender eller fingre. Klarer de å stå i ro i 3 sekunder får de ett poeng. Tiden kan man velge selv etter nivå, men 3 sek har vist seg å være greit. Vinneren er den som først får 3 poeng.



### Hoppetau

Mange konkurranser kan lages ved bruk av hoppetau, hvem klarer å holde ut lengst i tid, antall hopp osv. Her er noen ideer på hvordan dere kan bruke hoppetauet!

Flere ideer kan dere få i "idéboken til Salto" som kan bestilles hos Norges Gymnastikk- og Turnforbund;  
[gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

- Hold tauet under knærne, og hopp vanlig tau
- Armhevning hopp
- Annet hvert hopp, vanlig og kryss
- Can-Can hopp
- Kryss-kryss. Bytt hånd mellom hvert hopp
- To på ett tau:  
Hold hverandre i hendene.  
Ha tauet i den frie handa, snurr og hopp.  
Stå i kø. Den bakerste har tauet, og begge hopper.



### Telefonnummerdans konkurransen

Flere ideer kan dere få i "idéboken i gymnastikk og turn; Salto" som kan bestilles hos Norges Gymnastikk- og Turnforbund; [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

### Organisering

Del gruppa i tre like store lag (må være min.4-5 personer). Kopier opp nummerforklaringene.

### Gjennomføring

Gi hvert av lagene sitt alternativ av nummerforklaringer (se neste side). Gruppa velger selv et telefonnummer, kan også være fødselsdato, eller et annet nummer, med et x antall siffer.

Gruppene lager så en dans ut i fra nummeret. Gi gruppen litt tid, men sett en fast tidsramme, slik at gruppa får litt press på seg.



Når denne tiden er brukt opp samler du gruppene, og leverer ut et eller flere eksemplarer av alle alternativene. Hver gruppe skal nå vise frem sin dans til de andre, og det er opp til de andre gruppene å tippe hvilket nummer de "danser". Hver gruppe viser sin dans en gang, Den gruppen som tipper flest riktige siffer på en dans vinner konkurransen.

### Alternativ 1

1. Skjelve
2. Balanse
3. Rulle rundt tverraksen
4. Hvilestilling
5. Figur/frys
6. Løp
7. Fall
8. Rotasjon/dreining rundt lengdeaksen
9. Hopp
10. Gang/skritt

### Alternativ 2 (Gymnastikk-elementer)

1. Akrobatisk element
2. Piruett
3. Fall
4. Hopp
5. Stilling
6. Balanse på hverandre
7. Løft av hverandre
8. Hvilestilling
9. Løp
10. Gang/skritt

### Alternativ 3 (Turnelementer)

1. Akrobatisk element med dreining om tverraksen
2. Piruett
3. Akrobatisk element med dreining om sagitalaksen
4. Hopp med sats på det ene benet, og landing på det andre
5. Balanse på tå
6. Akrobatisk svevelement
7. Håndstående
8. Gang/skritt
9. Kroppsbølge
10. Hopp med sats og landing på begge ben.

## Basismesterskap

Basismesterskapet er en engasjerende og fengende konkurranse for alle typer utøvere. Det at man her legger vekt på de grunnleggende ferdighetene (spenst, balanse, hurtighet, utholdenhet, koordinasjon og taktikk) hos en gymnast gjør at det ikke spiller særlig stor rolle hvor dyktige den enkelte gymnasten er i turn.

## Organisering

Basismesterskapet organiseres ved at man setter ut utstyr i en løype. Dette bør være en sammenhengende løype, gjerne i sirkel, med apparater for basisøvelser/turnøvelser. Se eksempler på øvelser nedenfor.

## Gjennomføring

Gymnastene deles inn i lag og kjører stafetter etter cup prinsippet.

## Eksempler på øvelser

### Spenst

- Hoppe bortover matta med en ertepose mellom bena
- Hoppe over kasser, skumredskaper eller lignende



## SMÅKONKURRANSER

### Ruller

- Forover ruller
- Seleruller
- Judoruller
- Flyveruller
- Håndståendeuller
- Bakoveruller

### Hjul

- Vanlige hjul
- Hjul med en hånd
- Araber/rondat

### Balanse

- Balanse på medisinbiller  
bortover gulvet
- Balanse på benker/bom  
Balanse på skumredskaper  
(voltputer etc)



## Postkassen

### Organisering

Lag nok lapper med navn på (se tabell på neste side).

Lag et startnummer til hver gymnast.

På forhånd må lederen gjemme postkasser (dvs plastlommer med navn på) rundt om i salen.

Denne leken kan også gjennomføres ute på et avgrenset område.

### Gjennomføring

Alle gymnastene får et startnummer hver.

Gymnastene løper til

lederen og sier

startnummeret sitt. Da får

de utdelt en lapp (brev)

med et navn på (lederen

må ha laget lappene på

forhånd – se skjema neste

side). De løper og finner riktig postkasse, og legger

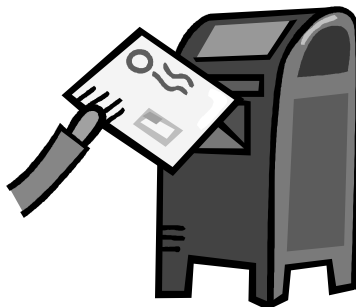
brevet der. Deretter er det tilbake til lederen og sier

startnummeret sitt på nytt og får en ny lapp.

Den første som blir ferdig med alle lappene vinner, men

konkurransen er ikke ferdig før alle har levert fra seg alle

sine brev.



## SMÅKONKURRANSER

Bruk et skjema tilsvarende dette

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Snø	Fin	Hopp	Tog	Katt	Tiger	Rulle	Matte	Kari	Nils
Fin	Nils	Kari	Matte	Rulle	Katt	Tog	Hopp	Fin	Snø
Hopp	Kari	Matte	Rulle	Tiger	Tog	Hopp	Fin	Snø	Kari
Tog	Matte	Rulle	Tiger	Tog	Hopp	Fin	Snø	Nils	Matte
Katt	Rulle	Tiger	Katt	Hopp	Fin	Snø	Nils	Kari	Rulle
Tiger	Tiger	Katt	Hopp	Fin	Snø	Nils	Kari	Matte	Tiger
Rulle	Katt	Tog	Fin	Snø	Nils	Kari	Matte	Rulle	Katt
Matte	Tog	Fin	Snø	Nils	Kari	Matte	Rulle	Tiger	Tog
Kari	Hopp	Snø	Nils	Kari	Matte	Rulle	Tiger	Katt	Hopp
Nils	Snø	Nils	Kari	Matte	Rulle	Tiger	Katt	Tog	Fin

### Sirkelball

#### Organisering

Deltakerne står i fothåndstående i en sirkel. En ball i midten.

#### Gjennomføring

En av deltakerne starter med å dytte ballen til en annen i ringen, Ballen dyttes fra person til person. For å få til å ta i mot og dytte ballen videre, må man løfte opp den ene armen. Ramler man ned på magen er man ute av leken. Den som er igjen til slutt har vunnet.



#### Øvelser på bommen eller benken

- Hoppe tau
- Hanekamp
- Hopp bukk

Høyden på bommen økes etter hvert som utøverne behersker dette.

Den som holder seg lengst på bommen/benken har vunnet.

#### Hurtig rulle

Hvem ruller raskest fra strek til strek.

#### 50 tauhopp

Hvem hopper det fortest?

### PARKONKURRANSER

Flere parkonkurranser finner dere i Instruktørheftet til Idrettens Grunnstige og Idéboken i gymnastikk og turn; Salto. Bestilles hos Norges Gymnastikk- og Turnforbund; [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

#### Slå på rumpa

Stå med ansiktene mot hverandre, prøv å slå makkeren på rumpa, uten å bli truffet selv.

#### Trækkeleiken

Stå med ansiktene mot hverandre. Prøv å trække på makkerens ben, uten å bli truffet selv.

#### Dytt med bena

Sitt på rumpa, med ansiktene mot hverandre. Kun rumpa skal være i bakken, ikke ben eller armer, prøv å dytt makkeren ut av balanse med dine ben mot motstanderens ben.

#### Dytt med armene

Sitt på rumpa med ansiktene mot hverandre, og flett bena sammen (ett ben over makkerens, og ett under). Sitt ganske tett. Forsøk å dytt makkeren ut av balanse.

### **Armbak**

Ligg på magen mot hverandre. Håndfatning og støtte på albue. På signal presses arm mot bakken.

### **Revkrok**

Ligg anføttes med albufatning. Med sitt eget bein skal en få tak i motpartens og tippe vedkommende rundt.

### **Hinkekamp**

Stå på en fot og ha hendene på ryggen. Dytt kameraten ut av balanse.

### **Ballkamp**

Stå på hver deres benk/bom. Kast ball7ertepose til hverandre. Hvem greier å holde balansen lengst?

## SMÅKONKURRANSER

**Skriv inn flere parkonkurranser**

## Idébøker



Idrettens Grunnstige, instruktørhefte  
Dette er boken for treneren og læreren. Her får du tips om hvordan trene barn, beskrivelse av 100 ulike øvelser fordelt på 10 øvelsesgrupper samt over 50 leker i tillegg til 10 ferdige timeopplegg.

Kr. 175,-



Idébook i gymnastikk og turn for treneren og læreren  
Salto er en oppfølger av Idrettens Grunnstige. Her får du hundrevis av ideer til treningskvelden. Akrobatikk, matte, trampett, basistrening, rytme osv.

Kr. 230,-

## SMÅKONKURRANSER

Felles bestilling av t-skjorter til Gymlek og Idrettens Grunnstige.

15. oktober – levering i klubben ca 15. nov

15. april – levering i klubben ca 15. mai



Turkis t-skjorte stort trykk i front.

Finnes i størrelsene:

Barn: 4/5 år, 6/8 år

Voksne: S, M, L og XL

Pris: kr 99,-/stk



Rød med trykk foran (logo) og bak (Grunnlaget legges i Gym og Turn)

Finnes i størrelsene:

Barn: 6/8 år, 9/11 år

Voksen: S, M, L og XL

Pris: kr 99,-/stk

## SMÅKONKURRANSER

Bestill bøker eller t-skjorter hos Norges Gymnastikk- og Turnforbund

E-post: [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

Telefon: 21 02 90 00

Faks: 21 02 96 11

Vi har flere artikler til salgs – se vår internettside:

[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)





## NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND

Serviceboks 1, Ullevål Stadion  
0840 OSLO

E-post: [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)

Web: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

Tlf. 21 02 90 00

Fax: 21 02 96 11