

## 10 gode råd til børnetræning

Baseret på uddrag fra hæftet: *Minitræning – et sjovt fundament for orientering af Søren Skaarup Larsen og indput fra minitrænere i danske orienteringsklubber.*



**Dansk Orienterings-Forbund**

**Motion og Foreningsliv**

# Minitræning – 10 gode råd

---

Børnetræning er orienteringsleg for børn i alderen 4-8 år. Formålet med aktiviteten er at introducere bevægelse i naturen for børn og skabe tryghed ved at løbe og lege i skoven.

### 1. Børnetræning kan planlægges på to måder:

1. Sammen med klubbens øvrige træning. Fordele: Et større træningsmiljø – mere liv, et skifte fra børnetræning til ungdomstræning er nemt og trygt, forældre med flere børn skal kun afsætte en dag i ugen, og der er også et træningstilbud til far og mor.
2. Et træningstilbud der står alene. Fordele: Børnene vil kunne overlape mellem mini- og ungdomstræning, og i en periode deltage i begge dele. Børnene behøver ikke følge klubtræningen rundt i landets forskellige skove, men kan i stedet træne samme sted hver gang og på et tidspunkt fx søndag formiddag, så det passer bedre ind i en travl børnefamilies hverdag.

### 2. Fokuspunkter for en god træning:

1. Træningen skal ikke kræve nogen som helst form for forudsætninger hos deltagerne – alle skal kunne møde op og være med fra dag 1.
2. Det er vigtigt at børnene oplever succeser fra dag 1. Der skal være fokus på mestring frem for præstation. Børnene skal holdes op i mod deres egen udviklingskurve. Alt det med konkurrence skal nok komme helt af sig selv. Trænerens opgave er at sætte rammer for et behageligt og trygt miljø, hvor ingen står alene og de sociale relationer i mellem børnene er i fokus.
3. Træningen afvikles i samme tidsrum, samme sted, hver uge, hele året. På den måde bliver træningen en fast del af den ugentlige rutine i familien, og det bliver nemt at koordinere.

### 3. Træningens indhold

1. Træningen opbygges som en serie af små lege og bør tage ca. en time. Instruktionerne skal helst holdes på et minimum, og legene kan derfor med fordel genbruges.
2. tag gerne tid – sportident motiverer og er spændende. Men læg fokus på hvordan den enkelte forbedre sig i forhold sine tidligere tider i stedet for at sammenligne med andre.
3. Genbrug lege: Der er ingen grund til at opfinde den dybe tallerken igen hver gang – hvis en leg fungerer rigtigt godt, så genbrug den! Der er også hos børnene en vis tryghed ved det kendte.
4. Tilføj regler: I stedet for at lade en træning bestå af 3 forskellige lege, kan den bestå af én leg, hvor der undervejs tilføjes nye regler som f.eks. en ekstra fanger, flere poster, en ekstra forhindring, et samarbejdsэлемент á la ståtrold eller tidtagning. På denne måde kan sværhedsgraden af en øvelse nemt varieres.
5. Demonstrer: Vis hvordan øvelsen skal løses i stedet for at bruge lang tid på at forklare det med ord.

## 10 gode råd til børnetræning

*Baseret på uddrag fra hæftet: Minitræning – et sjovt fundament for orientering af Søren Skaarup Larsen og indput fra minitrænere i danske orienteringsklubber.*

### 4. Sådan kommer du i gang i din klub:

1. Se i o-service om der allerede er medlemmer under 9 år og skriv en mail til forældrene.
2. Find det tidspunkt som passer jer bedst. (weekend, hverdag, formiddag, eftermiddag, aften osv.)
3. Spred budskabet igennem jeres netværk og hæng flyers op i børnehaver og SFO
4. Hvis det kniber med tiden så kan forældrene med fordel skiftes til at stå for lege og aktiviteter.
5. En træning kræver 1-2 personer til at arrangere lege og sætte poster mm op. Derudover er det en fordel at have en ansvarlig for saftevand og frugt/boller efter træningen.

### 5. Inspiration til lege og mere viden om Minitræning:

1. Minitræning – et sjovt fundament for orientering af Søren Skaarup Larsen udgivet 2012
2. Leg i skoven: Sjøv i Skov – Naturstyrelsen udgivet 2009  
<http://naturstyrelsen.dk/publikationer/2009/mar/leg-i-skoven-sjov-i-skov/>