



TineStafetten 2009

TineTesten

Formålet med å teste er å måle fremgang som igjen motiverer til videre trening. Gjennom å mestre, blir man motivert og synes det er moro å bevege seg. TineTesten har et kollektivt fokus. Hele klassen skal forbedre seg og alle må engasjere seg for å få det til. Rent fysiologisk "måler" testen mange ferdigheter og egenskaper hos ungdommene. Testen har såpass lang varighet at den stiller krav til utholdenheten. Samtidig stilles det krav til koordinasjon, styrke, spenst og hurtighet. Testen har ingen minstekrav, og har ikke vært utprøvd i stor skala. TineTesten inngår i prosjektet "Tren til TineStafetten".

Prinsipper

Testen skal kunne gjennomføres i løpet av en skoletime (30 minutter bør være realistisk, men det er noe utsetting av utstyr). To og to danner "par", der den ene gjør testen mens partneren teller runder og hjelper til på stasjonene. Hele klassen engasjeres hele tiden.

Testen gjennomføres lettest inne i en gymsal

Det er om å gjøre å gjennomføre flest mulig runder i "løypa" i løpet av ti minutter. Antall runder (også halve, og kvarte) legges sammen og man får en totalsum for hele klassen og kan finne gjennomsnittet.

Utstyr

Ribbevegger
Lave benker
Tjukkas(er)
Erteposer
Rokkeringer eller hoppetau
Kjegler
Stoppeklokke el

Stasjonene

Stasjon 1

Koordinasjon, styrke

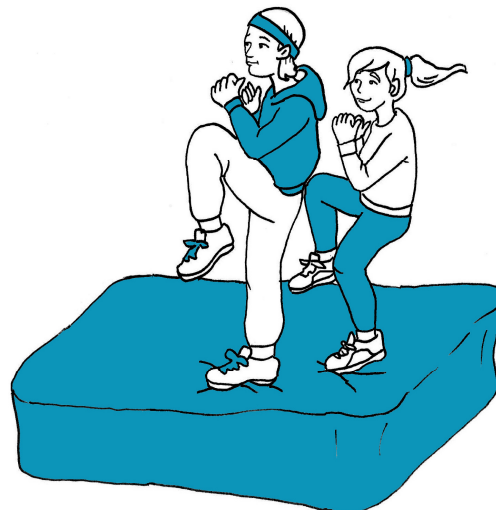
Klatre opp og ned 6 ribbevegger (3 opp, 3 ned)



Stasjon 2

Utholdenhet, styrke

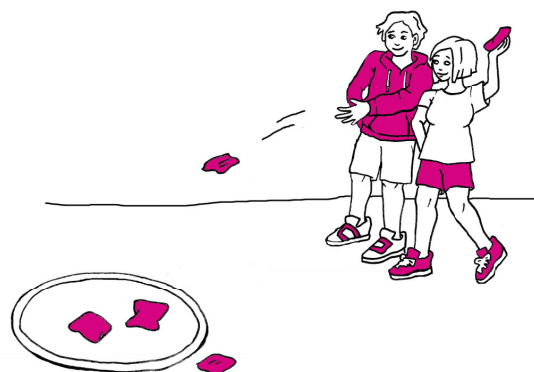
Løpe med høye kneløft på tjukkassen;
20 stk per ben



Stasjon 3

Koordinasjon, hurtighet

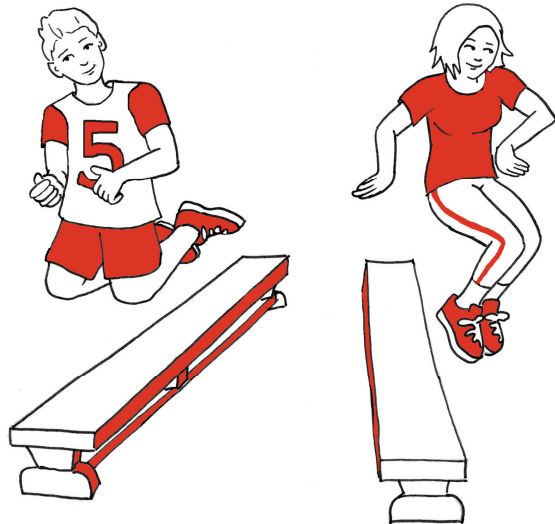
Kaste 3 stk erteposer inn i
rokkeringer (eller hoppetau som
formes som sirkler) som ligger flatt
på gulvet. Kasteavstand ca 10
meter. Ved bom skal det løpes
strafferunde(r) fra
utgangsposisjonen for kastet, rundt
rokkeringen og tilbake. 1 runde per
bom.



Stasjon 4

Spenst, utholdenhet, styrke

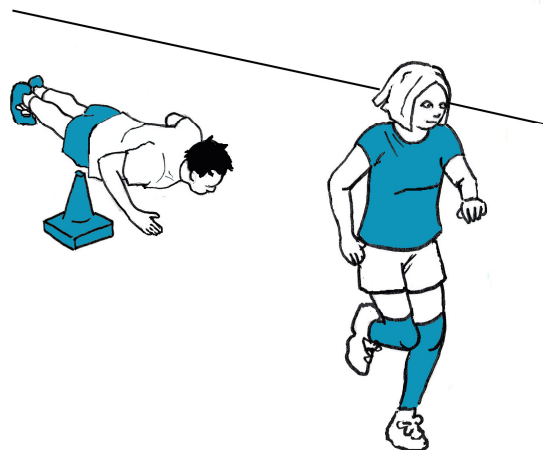
Hoppe fra side til side over lave benker som står etter hverandre. Minst 10 hopp, og man må komme helt til enden.



Stasjon 5

Hurtighet, styrke

Løpe mellom 2 kjepler som står med 10 meters avstand. For hver gang man kommer til en kjeGLE, må man legge seg ned på magen. Løpe frem og tilbake 3 ganger. Begynn med å ligge på magen og slutt med å ligge på magen.



En runde unnagjort!

Praktisk organisering

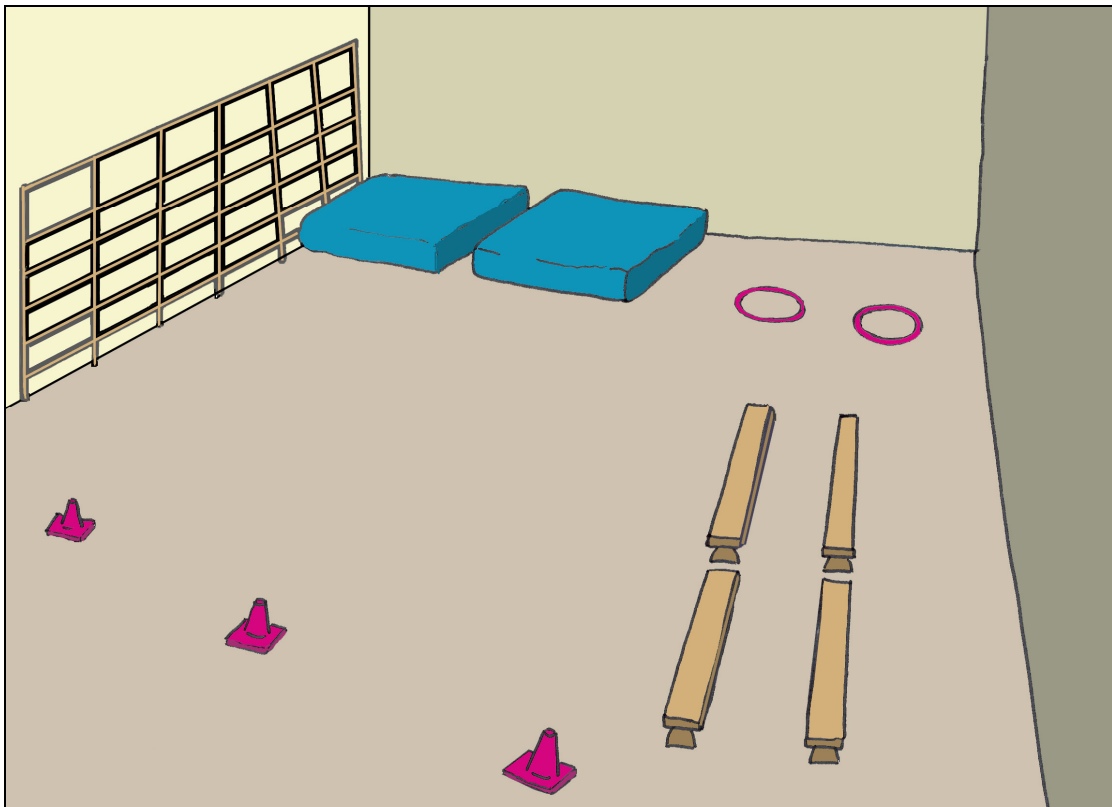
Stasjon 1: Bør plasseres i starten av den ene langsiden.

Stasjon 2: Tjukkasene legges så omtrent midt i gymsalen, inntil veggen (slik at de som begynte å klatre nærmest tjukkasene nærmest slipper seg ned på tjukkasene etter at man har klatret).

Stasjon 3: Elevene løper til enden av gymsalen til erteposekastingen langs kortveggen.

Stasjon 4: Benkene plasseres langt nok ut fra veggen langs langsiden.

Stasjon 5: Løpingen mellom kjepler foregår langs kortveggen.



Andre runde starter når man begynner å klatre i ribbene igjen.

Elevene fordeler seg tre og tre på stasjonene.

De som skal begynne å klatre starter på samme sted, og løper bort til den ribben de har lyst til å begynne å klatre i. Alle har en som teller med seg.

Det kommer til å bli litt opphopning på noen stasjoner, så pass på å lage til mer enn tre røkkeringer man kan kaste erteposer oppi, og ha nok erteposer. Tellerne må hjelpe til å sende erteposene tilbake.