



NESTLÉ 
FRIIDROTTSSKOLA



Friidrott – utmärkt som första gren, utvecklande som andra gren

Friidrotten väcker intresset för idrott hos barnen och ger dem goda idrottsliga färdigheter. Inom friidrott poängteras helhetsmängden och mångsidigheten inom idrott och träning. I Nestlé friidrottsskolan lär sig barnen att löpa snabbt, hoppa högt och kasta långt. Hundratals finländska toppidrottare har startat sin idrottskarriär med friidrott – den har endera varit deras första eller andra gren som barn.

Vad är friidrott?



Löpning

Alla barn bör kunna löpa. I Nestlé friidrottsskolan lär sig barnen att löpa snabbt ja skickligt, också över häckar.



Hopp

I Nestlé friidrottsskolan lär sig barnen att hoppa effektivt på ett eller två ben, uppåt och framåt.



Kast

I Nestlé friidrottsskolan lär sig barnen att kasta olika redskap långt, med en eller två händer uppifrån, från sidan och bakåt över axeln.



Ensam och i grupp

Visste du att fast friidrott är en enskild gren så tränar friidrottarna tillsammans. Friidrotten innehåller olika lagtävlingar, som stafettlöpning och föreningskamper.



Följ med hur du utvecklas

Det roligt att följa med hur man utvecklas i centimetrar och sekunder. Man kan tävla mot sig själv då försöker förbättra sina tidigare rekord.



Kunniga tränare

Friidrottstränarna är utbildade och mycket kunniga. SUL Tränarliscensen är en garanti på att tränaren är utbildad och har förståelse för ansvarsfull träningsverksamhet.

Kom och pröva på friidrott i Nestlé friidrottsskolan!

Nestlé friidrottsskolan ordnas i Åsarna för 6–11-åringar. I friidrottsskolan får barnen prova på olika friidrottsgrenar och utveckla sina fysiska egenskaper på ett mångsidigt sätt. Man kan också ha friidrott som hobby bara en del av året och träna så mycket och ofta som var och en vill. Friidrott kan man också börja med i ett lite senare skede: många av våra toppfriidrottare har börjat först i ungdomsåren.

Spelreglerna för Nestlé friidrottsskolan. Se skild flik 😊