

# TACK FÖR I VÅR!

**Vi har hunnit med mycket kul under våren:** medaljer på mångkamps-DM ♥ tävlingshelg i Karlstad ♥ 15 medaljer och massor av personliga rekord på inomhus-DM ♥ fina prestationer på ungdoms-SM (däribland ett silver) ♥ tre uttagna till Stockholmslaget i Svealandsmästerskapen ♥ en andraplats i Kraftmätningen ♥ Stockholmskampen ♥ påskläger i Italien ♥ ett härligt ute-KM med massor av nya personliga rekord ♥ Silver på stafett-DM ♥ Finalplatser på stafett-SM ♥ Tolvanloppet ♥ Västerortskampen ♥ Bauhausgalan Youth ♥ SAYO ♥ 10 medaljer på utomhus-DM ♥ 12 nya klubbrekord...



**...men framförallt:** massor av svettiga och roliga träningar. Det är ju det vi gör allra mest. Sisådär 650 träningspass har det blivit den här våren. Bra jobbat alla barn, ungdomar, föräldrar – och tränare som ställer upp i ur och skur!

På årsmötet i mars tackade vi **P-O Östberg** för fyra fina år som föreningens ordförande och **Morten Bendz** tog över ordförandeklubban. Mer om Morten till höger.

Och så har vi tjatat på er att ni ska ställa upp som **funktionärer** – och det har ni verkligen gjort. Tack, tack, tack! Har du fortfarande funktionärsuppdrag kvar att utföra? [Anmäl dig här!](#)

## Ha en skön sommar

Kanske ses vi på Friidrottsskolan i sommar? Om inte, önskar vi er alla ett riktigt skönt sommarlov, så drar friidrotten igång igen i augusti/september (exakt datum meddelas av gruppens tränare). Till dess bjuder vi på två sommartips:

**Tips 1:** Tävla! Du vet väl att Bromma IF står för deltagaravgiften i alla arenatävlingar i Sverige? Kanske anordnas en friidrottstävling nära sommarstugan? Ta en titt på friidrottsförbundets sida med [aktuella tävlingar i hela landet](#).

**Tips 2:** Håll igång! På nästa sida har vi samlat ihop lekar och stafetter som livar upp vilken dag som helst (t.ex. midsommarafton).

## På gång i höst

**Brommaspelen**, 8 september, Stockholm stadion  
**Lilla Olympiaden**, 20-22 september, Järvsö

Följ oss på [Facebook](#), [Instagram](#) och [LinkedIn](#)



## Ordförande har ordet

Hej! Jag heter Morten Bendz och är ordförande i Bromma IF sedan en dryg månad. Jag har fyra barn varav två är/har varit aktiva i Bromma IF, Carmen född 04 och Marcela född 06. Själv är jag gammal friidrottare och har länge varit aktiv i föreningen som tränare: först i 06-gruppen och numera som extra stöd i löpargruppen.

Jag bor ett stenkast från Stora Mossens IP, navet för vår verksamhet, som nu på sommaren domineras av Friidrottsskolan. Jag vill passa på att tacka alla engagerade ungdomar som möjliggör den! Friidrottsskolan är både en viktig rekryteringsbas för oss och en välkommen intäkt.

I höst ser jag fram emot att vara funktionär på Finnkampen. Gör mig gärna sällskap då – eller anmäl dig som funktionär på Brommaspelen!



# Lekar & stafetter

## Frisbee

Kasta en frisbee genom en rockring på lämpligt avstånd. Varje deltagare får ett kast var och träff ger ett poäng. Eller också kör ni först klara vinner.

## Kast med liten pryl

Samla ihop en hel drös med olika saker, som småsten, mössor, petflaskor, skor etc, och försök kasta dem i ett spann eller en markerad yta. Flest saker på rätt ställe vinner.

## Kast på rad

Varje deltagare får tre kast var med tennisbollar, och siktar på ett av tre spann som står på olika avstånd. Ju längre bort, desto mer poäng.

## Nyfiken i en strut

Rulla ihop ett A3 papper till en strut och fäst struten runt ansiktet på de tävlande. Var noga med att de små hålen blir lika stora. Genom det lilla titthålet ska deltagarna sedan leta efter ett föremål på gräsmattan. Den som först hittar föremålet vinner.

## Kubbstafett

Ställ ut x antal kubbar på rad, en rad för varje lag. Lagen börjar samtidigt att kasta ner kubben med en pinne var, och när man träffat springer man och hämtar pinnen och lämnar över till nästa – precis som i stafett. Först klar vinner.

## Mänskligt nummerpussel

Som det klassiska gamla spelet, fast med människor i stället för brickor. Du behöver ett rutmönster med nio rutor (eller fler om ni är många och vill ha en större utmaning), och papper numrerade 1-8. Ställ er i varsin ruta och lämna sista hörnet tomt. Blanda alla papper och dela ut till deltagarna. Genom att flytta er, en i taget, via den tomma rutan, ska ni ställa er i ordning 1-8. Första laget dit vinner.

## Grodspottning

Leken går ut på att spotta gröna gelégroddor så långt som möjligt. Svårare än så är det inte, men väldigt kul!

## Spiktävling

Om du har tillgång till hammare, spik och ordentliga träbitar eller plankor är detta en rolig och enkel lek. Alla deltagare ska slå i en spik hela vägen ner, en i taget, så fort som möjligt. Snabbast vinner.

## Pennan i flaskan

Superenkelt, och superkul. Fäst en penna i ett snöre och bind snöret runt midjan så att pennan hänger strax under knäna. Ställ dig över en tom glasflaska och försök pricka pennan i flaskan genom att böja på knäna. Ett tips är att fästa någon form av klämma i snöret så att det går snabbt att byta mellan alla deltagare.

