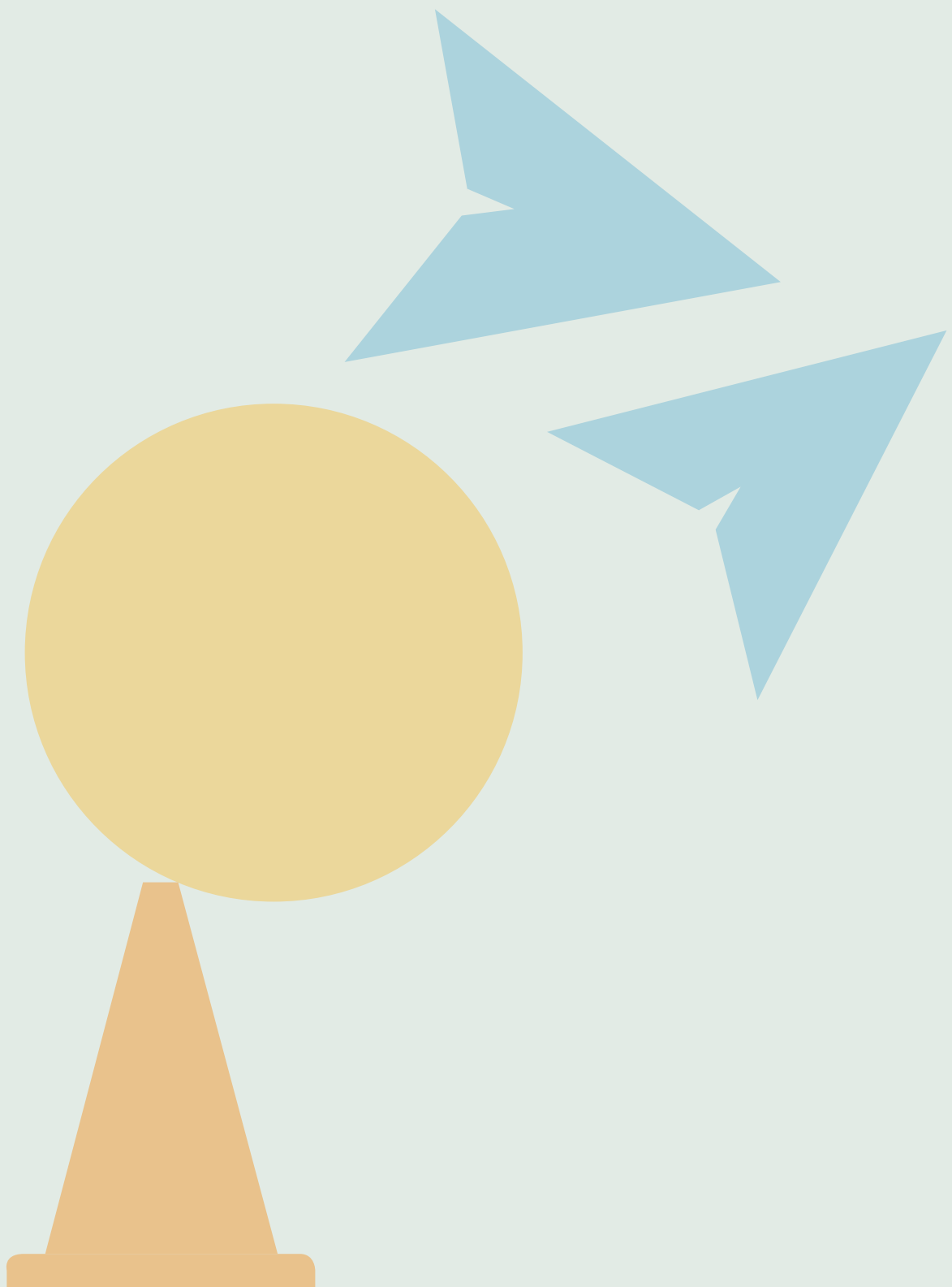


Kurs- och lektionsplan

Modeller och inspiration för aktivitetsgrupper för barn

Materialet är framtaget utgående från projektet Över Tröskeln år 2023



Innehåll

Lektion 1: Bekantningslekar	3	Lektion 6: Motoriska lekar	14
Namnstafett		Vem som flaskan pekar på	
Fruktsallad		Hoppa långrep	
Trebenslöpning		Limbo	
Inte röra golvet		Flygande mattan	
Byt bo		Härmnata	
Motionsbingo/Stycke bingo			
Ormen		Lektion 7: Lekar med ballonger och tidningspapper	16
Tidningsleken		Ballongstafett	
Lektion 2: Motoriska lekar	6	Tant Hildas skafferi	
Samarbetsövning med ballong		Övningar med tidningspapper	
Fånga svans		Kurragömma med kikare	
Brännboll		Svärdleken	
Kryptunnel stafett		Svansbollar	
Hinderlöpning i cirkel		Knuten	
Tempo övning: Konditionscirkel		Massage i cirkel	
Knuten			
Ryktet går/Trasig telefon		Lektion 8: Utelekar	18
Lektion 3: Tempo	8	Gäddan kommer	
Zombieleken/Frankenstein		Pepparkaksgubbar	
Hajjakten		Tempo: Träning i livet och cirkelträning	
Luffarschack i planka		Dragkamp med rep	
Hav–Land–Berg		Precisionstävling med dig själv	
Ägleken		Kyrkråtta	
Balansera på rep, streck eller bänk		Hur nära kan jag komma	
Hinderbana för pingisboll		Bakvänd kurragömma/Sardinburken	
		Dynamiska trianglar	
Lektion 4: Lekar med boll	10	Lektion 9: Samarbetslekar	20
Krabbfotboll		Hoppa rep	
Kasta GRIS		Knuten	
Fölkis, brännboll		Kalas	
Gladiatorerna		Elstängslet	
Hoppa kråka		Evighetsstafett	
Bollströmmen		Molekylen	
		Robotleken	
Lektion 5: Lekar med ärtpåsar och pappersflyg	12	Kanelbullen	
Fånga ärtpåsen		Lektion 10: Utmaningar	22
Ärtpåsjakten		Cirkelträning	
Ärtpåseprickning		Bollstafett	
Ärtpåsegömma		Iskull	
Tabata		Bussen går	
Blindbock		Amöba	
		Egengjord hinderbana	
		Skrattyoga	

10 stycken lektionsmodeller å 60 minuter

Varje lektion är uppbyggd enligt samma struktur.
Lektionsstrukturen är följande:

- 1. Introduktion av träffen**
Presentera kort vad dagens innehåll går ut på och om det är något annat deltagarna bör veta.
- 2. Uppvärmning: Energiuppladdning**
Här värmer vi upp kroppen. Övningarna är lätta att förverkliga men skall ändå sätta kroppen i rörelse.
- 3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet**
Under denna del övar deltagarna på olika specifika övningar, där målet är att träna på olika motoriska moment där kroppens muskler samarbetar.
- 4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden**
Här tränas snabbhet, styrka, rörlighet samt uthållighet. Under denna del skall deltagarna få röra på sig, svettas och bli flåsiga.
- 5. Samverkan**
Vi börjar lugna ner kroppen men även öva på att arbeta i grupp med varandra.
- 6. Avslutning**
Lätta övningar som är lätta att förverkliga. Övningar som varken kräver koncentration eller är fysiskt tunga.

Lektionstema för 10 gånger:

- Bekantningslekar
- Motoriska lekar
- Lekar med tempo
- Lekar med boll
- Lekar med ärtpåsar
- Motoriska lekar
- Lekar med ballonger
- Utelekar
- Samarbetslekar
- Utmaningslekar

Lektion 1: Bekantningslekar

Målsättning

Under denna lektion får barnen genom olika lekar och övningar bli bekanta med varandra i gruppen. Lära sig varandras namn och bli trygga i gruppen.

Utrustning

- Lagband eller något motsvarande
- Tidning eller motsvarande

1. Introduktion och inledning | 5 min

Presentera dig själv, vad du heter och vad du gör. Presentera också dagens program. Bemöt alla deltagarna med respekt och repetera alla deltagares namn så att du kan dem.

Förklara dagens tema och målsättning samt regler:

1. Lektionen går ut på att genom olika lekar och övningar samarbeta med varandra.
2. Alla skall få vara med i alla lekar och man skall kunna vara par och i grupper med alla andra deltagare.
3. I några lekar kan pulsen stiga och man kan få varmt.
4. Om någon blir osams eller om det händer något är det alltid ledarens ord som gäller.

2. Uppvärmning | 10 min

Då sätter vi igång.

Namnstafett

Alla deltagare sitter eller står i en ring.

Ledaren börjar med att säga sitt namn. Deltagaren till vänster upprepar ledarens namn och säger även sitt eget namn. Nästa deltagare upprepar därefter de första två namnen och säger sedan sitt eget namn.

Så fortsätter namnstafetten tills alla sagt namnen på de som kommit före samt sitt eget namn.

Fruktsallad

Barnen står i en ring. Varje barn får namnet på en frukt. Det kan vara t.ex. fem olika sorter (banan, apelsin, äppel, päron, plommon). Ledaren står i mitten.

Då ledaren ropar t.ex. "banan", skall alla som är bananer byta plats. Ledaren kan då ta någons plats. Personen som blir utan plats, ropar nu i sin tur ett fruktnamn och så byts platserna igen.

Alternativ variant: Variera leken genom att dela in barnen i grupper som de nordiska länderna, kontinenterna osv. Byt plats med dem som har samma land.

3. Kroppskännedom | 20 min

Trebenslöpning

Dela upp deltagarna så att de arbetar parvis. Bind ihop vänster resp. höger ben med varandra så att de måste samarbeta för att kunna ta sig fram. Sätt ut en bana, vilken deltagarna skall ta sig runt.

Lämplig som deltävling i en mångkamp eller som stafett när man har många deltagare. Parvis tävling med ihopbundet ben (vänster och höger).

Du behöver: Band

Inte röra golvet

Leken inte röra golvet. Där målet är att göra en så utmanande bana att deltagarna genom att använda sin kropp, hopp och klättra måste ta sig från punkt A till punkt B, eller bara runt i rummet/utrymmet.

OBS! Berätta temat för nästa gång och berätta om de skall ta med sig något speciellt till passet. Viktigt är att du ser alla deltagarna som individer och uppmuntrar dem att delta.

4. Funktionsförmåga | 10 min

Byt bo

Alla deltagare har en egen plats någonstans i rummet (detta kan vara en rockring, en ärtpåse; är ni i skogen kan det vara ett träd).

Lekledaren ropar "byt bo", varpå alla skall byta bo. Men nu är lekledaren med i leken. Då hen ropat "byt bo", knycker hen snabbt någons bo. Nu blir något barn utan bo. Deltagaren får i sin tur ropa "byt bo", och går med i leken igen.

Nu ropar ingen byt bo. Deltagarna ger något tecken till varandra, varpå de byter bo sinsemellan. Personen i mitten måste vara uppmärksam och försöka stjäla någons bo då det är tomt.

Lyckas inte något barn stjäla till sig ett bo måste lekledaren hjälpa till.

Bläckfisken

Alla deltagare samlas på ena kortsidan av planen. En är fasttagare "bläckfisk" och står framför gruppen.

På ledarens startsignal skall alla springa över till andra kortsidan. Bläckfisken får röra sig fritt på planen och kullar deltagarna. Blir man fast blir man till "sjögräs" och måste stanna där man blivit kullad, man får svänga sig mot deltagarna.

På ledarens signal skall de som nådde andra sidan springa tillbaka. Nu kan både "bläckfisken" och "sjögräset" ta fast, "sjögräset" dock utan att flytta på fötterna. Eftersom det blir mera och mera "sjögräs" blir det svårare att ta sig igenom till andra sidan.

Denna lek påminner mycket om leken äppeltjuvarna.

5. Samverkan | 10 min

Motionsbingo

Se nästa sida!



Ormen

Välj två deltagare som börjar leken genom att vara en "liten orm". Dessa håller varandra i händerna och är fasttagare.

Alla som blir fasttagna fogas till ormen som blir längre och längre. Endast ormens huvud och svans har rätt att ta fast, d v s. om någon annan i ormen vidrör någon, gäller inte denna beröring. De som är med i ormen skall däremot göra sitt bästa för att hjälpa huvudet att ta fast de fria, t.ex. genom att ringa in dem eller tränga in dem i ett hörn tills huvudet hinner fram och vidrör dem. Leken fortsätter tills alla är fasttagna.

6. Avslutning | 5 min

Tidningsleken

Deltagarna sitter eller står i en ring. Ledaren eller någon av deltagarna står i mitten med en ihoprullad tidning i handen.

En av deltagarna börjar med att säga någon av de övriga deltagarnas namn t.ex. "Kalle". Då skall personen i mitten försöka träffa "Kalle" med tidningen, hinner "Kalle" säga någon annans namn före han blir träffad, skall nu mittpersonen försöka träffa "den nya personen". Lyckas "Kalle" träffa någon med tidningen t.ex. på axeln byts rollerna.

En person står i mitten med en tidning. Hen ska försöka slå någon person i ringen på benen före personen säger ett nytt namn.

Leken är bra för att lära sig deltagarnas namn.

Tack för idag!

Här kan du själv bestämma någon ritual som du vill införa med gruppen t.ex. att alla samtidigt hoppar upp i en ring eller att de t.ex. turvis hoppar upp och klappar ihop ena handen med dig "give me five".

Avsluta lektionen och tacka alla deltagarna för att de var med idag och visat ett så aktivt intresse.

Motionsbingo

Samla så många fyra i rad du hinner på 8 minuter.

20 st
Upphopp

Spring ett varv
runt salen

20 st
Magmuskler

30 sek
Planka

30 st
Sidoplanka/sida

20 st
Dip

20 st
Knäböj

10 st
Burpees

20 st
Benkick

20 st
Grodhopp

Gå över golvet
med björngång

20 sek
Spring med
höga knä

20 st
Armpressar med
knäna i golvet

20 st
Twisthopp

20 st
Ligg på mage på
golvet och lyft
armar och ben
samtidigt

20 sek
Ligg på rygg
på golvet

Lektion 2: Motoriska lekar

Målsättning

Denna lektion tar upp olika övningar som tränar kroppens muskler och rörlighet.

Utrustning

- Lagband
- Tejp att göra linjer med, mjuk boll
- Ballonger

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning: Energiuppladdning | 10 min

Samarbetsövning med ballong

Blås upp en ballong. Låt barnen sätta sig i en ring. Det enda som får nudda golvet är händerna och en av fötterna. Ge barnen ballongen och se hur länge de klarar att hålla den i luften.

Gör gärna övningen flera gånger.

Fånga svans

Alla deltagare får en svans (lagband) som de fäster genom att sticka in den bak i byxlinningen.

På ett givet kommando skall alla försöka fånga så många svansar som möjligt, samtidigt som man måste akta sin egen svans.

Man får inte ta någon svans om en person just håller på att fästa svansen vid sitt bälte. Ta så många "svansar" som möjligt men undvik samtidigt att någon tar din svans.

Den med flest antal svansar har vunnit.

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 15 min

Brännboll

Tejpa en cirkel på golvet, eller använd färdiga linjer i en gymnastiksal. Några deltagare står på yttre sidan av cirkeln, de övriga står innanför.

Leken går till så att de som är utanför skall försöka träffa (på nedre kroppen) med bollen de personer som är innanför. Huvudet och övre kroppen kan vara frizoner.

Lyckas de träffa någon, måste den som blivit träffad komma utanför cirkeln. De personer som först varit utanför får komma in i cirkeln då de första som blivit träffade kommer ut. De personer som är utanför cirkeln ska försöka träffa de som är inne i cirkeln med en boll.

Leken tar slut då alla deltagare blivit träffade av bollen.

Kryptunnel stafett

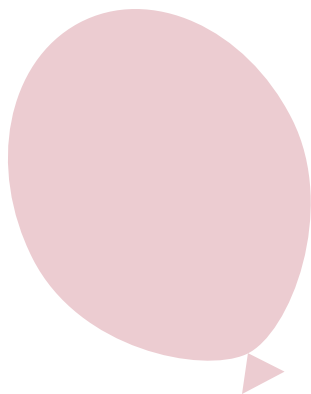
Dela in deltagarna i två eller flera lag. Lagen får ställa sig på led, med benen brett isär och titta åt samma håll.

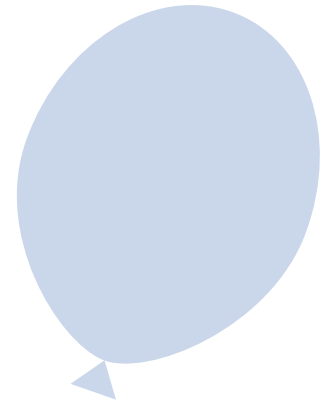
Siste man skall krypa genom allas ben och ställa sig först. Säg en signal eller t.ex. klappa följande person på axeln och så går klappen vidare genom hela kön och då kan nästa person starta osv.

När alla har krupit är stafetten slut.

En stafett där gruppernas medlemmar ska krypa så snabbt som möjligt igenom tunneln som bildas mellan deltagarnas ben.

Gör gärna övningen flera gånger.





4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 15 min

Hinderlöpning i cirkel

Två eller flera lag med minst 5-6 deltagare. Stafett där deltagarna ligger på mage. Varje lag bildar en cirkel och lägger sig på mage med huvudet in mot mitten. En deltagare blir utsedd till förste man.

På en given signal reser sig startaren och springer över alla lagkamraterna motsols och tillbaka till sin egen plats igen. Då deltagaren ligger ner, får nästa barn starta. Stafetten är slut då alla har sprungit.

Upprepa gärna stafetten t.ex. genom att deltagarna nu står i krypställning och en måste åla under de andra.

Tempo övning: Konditionscirkel

Deltagarna sprider sig på golvet. I cirkelträningen gör alla deltagare samma övning samtidigt. Ta tid och låt deltagarna arbeta 30-45 sekunder med varje rörelse. Har du en bra grupp som är van att röra på sig kan de bra träna upp till 1 minuter per rörelse.

Övningar:

- **Sprattelgubbe.** Knä och armbåge rör varandra framför kroppen, turvis båda sidorna.
- **Mountain climbers.** Utgå från plankan och för knäna turvis korsvis mot armhålan.
- **Situps.** Magmuskler.
- **Rygglyft.** Ligg på mage, sätt händerna bakom nacken och lyft övre ryggen.
- **Burpees.** Upphopp och ner till magliggandet, en armpress och upphopp igen.
- **Armhävningar**

5. Samverkan | 10 min

Knuten

Börja med att alla sträcker fram armarna och blundar. Alla skall fånga någon annans hand. När alla håller någon i handen skall man försöka öppna knuten.

6. Avslutning | 5 min

Ryktet går/Trasig telefon

Deltagarna sätter sig i en ring på golvet eller på stolar. En deltagare utses att börja som ryktesspridare. Hen viskar en lång mening i örat på den person som sitter till vänster. Denna försöker komma ihåg meningen så exakt som möjligt och viskar den till nästa person i ringen.

Så får ryktet gå hela sällskapet runt, tills det kommer tillbaka till den som startade ryktet. Denna säger högt, vad hen fått höra av sin granne och berättar sedan, vad som egentligen sades från början. Det kan bli vilka förvrängningar som helst (och man lär sig att inte lita på rykten!).

Man fortsätter så länge man har lust.

En lek där en mening viskas runt i en ring och berättas sedan ut högt.

Lektion 3: Tempo

Målsättning

Denna lektion tar upp olika övningar som höjer tempot. Övningar där deltagarna springer och hoppar och får varmt. Övningar som tränar snabbhet.

Utrustning

- Tejp
- Pingisboll

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 10 min

Zombieleken/Frankensteins

En långsam zombie står i mitten och går mot en kompis. Kompisen ska säga namnet på någon annan innan den blir tagen. Zombien vänder då mot den vars namn blivit sagt. Hinner man bli tagen innan man sagt ett namn byter man plats med Zombien.

Hajjakten

En deltagare utses till haj och resten är småfiskar. Placera ut några mattor/handdukar eller motsvarande föremål på golvet där småfiskarna kan söka skydd.

Hajen skall försöka fånga småfiskarna genom att kasta mjuka bollar/ihoprullade strumpor på dem. Den som är utanför en matta och blir träffad av en boll blir också haj.

Om småfiskarna står för länge på mattorna kan hajen/hajarna ropa "storm" - då måste alla fiskarna lämna mattorna och simma ut.

Du behöver: Mjuka bollar

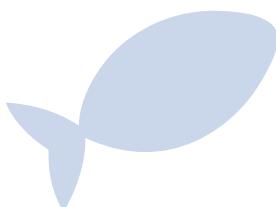
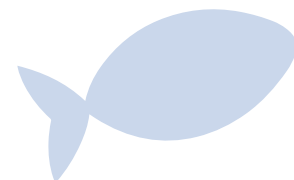
3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 10 min

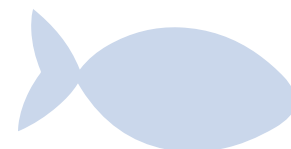
Luffarschack i planka

Förbered genom att tejpa en grind på golvet # och du behöver 2 x 5 saker som spelpjäser.

Two deltagare ligger i plankan med armbågarna i golvet mitt emot varandra med grinden emellan sig. De skall nu försöka få tre i rad av sakerna.

På detta sätt kan du arrangera en luffarschacks utmaning.





4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 10 min

Hav–Land–Berg

Alla deltagare står i mitten av salen, land. Ena kortväggen är hav och den andra berg. Har ni ribbstolar kan det vara mast.

Sedan säger man bara något av de olika delarna. Vid skepp hav man och sätter sig vid den ena kortväggen och vid berg vid den andra.

Vid kapten springer man fram till läraren och gör honnör och säger "ajaj kapten". Ingen åker ur leken. Vill man kan man hitta på en saga och läsa upp för eleverna där dessa ord ingår. Till exempel "det var en gång ett stort skepp" och då ska eleverna springa dit när man säger "skepp".

Ängleken

Tejpa fyra linjer på golvet. Två ganska nära varandra med 2 m emellan och två linjer c. 3m längre bort från de första linjerna. Delar in gruppen i två delar, så att deltagarna står på de närmare linjerna, med ungefär 2 m från varandra. Den ena sidan av gruppen är skog och den andra är älgar, med sina behov av mat och skydd.

Om älgarna behöver mat håller de händerna på magen, behöver de vatten håller de händerna vid munnen och behöver de skydd så sätter de händerna som ett tak över huvudet. Tecknet för vatten vinner över mat, tecknet för mat vinner över skydd och tecknet för skydd vinner över vatten.

Personerna som är Skog gör samma tecken, och ger samma signaler om vad som finns i skogen.

Båda grupperna står först med ryggarna åt varann när de bestämmer vad de representerar.

Varje "älg" resp "skog" bestämmer själv vad hen vill ha eller erbjuda. På tecken från ledaren vänder sig grupperna mot varandra. Nu måste gruppen se vad den andra gruppen representerar. Antingen blir de jagade eller så skall de ta fast de andra. Lyckas man ta sig på andra sidan om det längre borta strecket är man räddad. Annars segnar älgarna ned och blir i nästa lek omgång skog.

Vad händer om det finns för många älgar? En jägare kan komma in i leken - vad händer då? Älgar och träden ska göra samma tecken, ifall det blir en älg utan ett träd som gör samma tecken blir älgan ett träd i nästa omgång.

5. Samverkan | 10 min

Balansera på rep, streck eller bänk

Här behöver ni samarbeta och hjälpa varandra att komma i rätt ordning.

Så här går det till: Lägg repet, strecket eller bänken rakt på golvet. Alla ställer sig med båda fötterna på repet i vilken ordning som helst. Uppgiften är sedan att ni ska ställa er i t.ex. födelsedagsordning eller längd. När man förflyttar sig måste man hela tiden ha kvar en fot på repet.

Antal deltagare: 5 eller flera

Du behöver: 1 långt rep, tejp eller bänk

6. Avslutning | 10 min

Hinderbana för pingisboll

Detta är en klurig lek som kräver kreativa lösningar.

Så här går det till: Låt deltagarna bygga en hinderbana för pingisbollen. Man kan använda allt som finns till förfogande, t.ex. kastruller, skålar, böcker, leksaker, med mera. Bara fantasin sätter gränser.

När hinderbanan är klar ska man lyckas studsa eller rulla pingisbollen genom hela banan. Det behövs en pingisboll per deltagare.

Lektion 4: Lekar med boll

Målsättning

Öva bollhantering och öga hand koordination, samt träna att fånga och kasta.

Utrustning

- Sköldar av kartong
- Mycket mjuka bollar
- Tennisbollar
- Lagband

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 10 min

Krabbfotboll

Deltagarna delas in i två lag.

Varje lag har ett mål (modell större bandymål).

I krabbfotboll får man inte springa upprätt utan måste förflytta sig genom att gå på alla fyra (händer och fötter) med ryggen mot golvet. Det går utmärkt att spela med en badboll annars fungerar en mjukboll bra. Poäng för varje mål.

Du behöver: Boll, två mål och lagband.

Kasta GRIS

Alla deltagarna står i en ring och kastar en boll mellan sig.

Det gäller att fånga bollen och inte tappa den. Skulle man tappa bollen eller misslyckas att fånga den får man första gången bokstaven G.

Andra gången man tappar den får man bokstaven R sedan I och slutligen S.

När man missat bollen fyra gånger är man ute ur leken. Den som är kvar till sist har vunnit.

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 10 min

Fölkis, brännboll

Markera en lagom stor kvadrat med tejp eller utnyttja gymnastiksalens streck. Alla deltagare utom en ställer sig inuti kvadraten. Den som inte står i kvadraten är jägare och har en mjukboll.

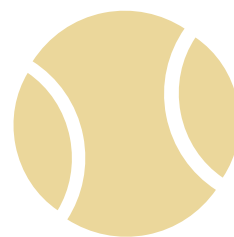
Bollen ska jägaren låta rulla fram och tillbaka över golvet i kvadraten och det gäller för deltagarna att undvika att bli träffade. Blir man träffad eller råkar kliva utanför kvadraten hjälper man till som jägare.

Bollen måste hållas rullande i rörelse hela tiden av jägarna och det är bara rullande träffar som räknas. Bollen får alltså inte stannas, plockas upp och kastas eller studsas.

Jägarna får se till att sprida ut sig med jämna mellanrum längs utsidan så att alla som blivit tagna får chansen att vara delaktiga.

Den som är sist kvar i kvadraten vinner och får börja nästa omgång som jägare.





4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 20 min

Gladiatorerna

Gör en sköld av kartong. (Gör gärna fler på en gång, för de går så småningom sönder. Klipp ut i mitten av skölden ett hål med handtag.) Sedan bygger ni tillsammans en bana att springa runt på i salen. Ta fram stolar och bord är ni i en gymnastiksal, ta fram gymnastikredskap. Dessa är olika slags hinder. Bygg också skydd för de som springer.

Dela upp deltagarna i ett innelag och ett utelag. Det gäller för GLADIATORN att kasta ut bollen och sen försöka ta sig runt banan utan att innelaget, som tar mjukbollen, hinner bränna dem. För dem gäller det alltså att passa runt bollen tills man får läge att kasta på gladiatorn som använder skölden som skydd och de andra grejer som är utsatta som skydd.

Markera i mitten på salen ett område med hopprep där man inte får gå över om man är utelag (förutom när man måste hämta bollen), där måste utelaget annars stå innanför och kasta.

För varje gång gladiatorn blir bränd får utelaget en poäng, men man fortsätter springa ända tills man går i mål. Blir man inte bränd på två varv ger det två poäng.

Tänk er bara som en vanlig brännbolls bana med hinder och skydd (av redskapen) och en mjukboll + hopprep att markera med. Man kan naturligtvis köra utan sköld. Man kan också göra så att en gladiator kastar ut bollen, sen springer två samtidigt - med varsin sköld.

5. Samverkan | 10 min

Hoppa kråka

Deltagarna ställer upp sig på led några meter framför en vägg. Den som står först i ledet har en tennisboll som kastas mot väggen.

När bollen studsar tillbaka från väggen ska den först studsas en gång i marken. Då hoppar den första deltagaren bredbent över bollen utan att röra den så att nästa person bakom kan fånga upp den. Om den första personen lyckas hoppa över bollen springer hen sist i ledet och nästa som fångar bollen ska nu kasta och hoppa. Så fortsätter man.

Lyckas man inte hoppa över bollen eller fånga upp den får man ställa sig med ryggen mot väggen istället. De som kastar bollen får då vara noga med att sikta en bra bit över deras huvuden!

6. Avslutning

Bollströmmen

Deltagarna står i en ring, en person håller en tennisboll i handen. Tennisbollen ska passas till någon annan i ringen. Gärna långa diagonala passningar. Den som tar emot tennisbollen ska passa den vidare till någon annan. Man får inte passa någon som redan tagit emot en passning.

Det är viktigt att komma ihåg exakt från vem i ringen man fick tennisbollen OCH vem man själv passade till. För när alla i ringen fått en passning och tennisbollen kommer tillbaka till den som startade fortsätter man att passa vidare exakt i den ordning man gjorde första rundan.

Tennisbollen tas emot och passas vidare från och till samma personer hela tiden.

När man blivit säker på ordningen ökar man svårigheten genom att passa flera tennisbollar samtidigt! Hela tiden i samma mönster.

Lektion 5: Lekar med ärtpåsar och pappersflyg

Målsättning

En kreativ handredskapslektion med öga- hand övningar.

Utrustning

- Tidningspapper
- Tejp
- Ärtpåsar
- A4 pappersark
- Koner

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 10 min

Fånga ärtpåsen

En deltagare är tagare och får ett lekbånd som visar det. Övriga sprider ut sig i salen. En av deltagarna får en ärtpåse att hålla i handen.

Det är personen som håller ärtpåsen som ska fångas, men den som har ärtpåsen får när som helst lämna över den till någon annan. Då blir det den personen som skall fångas.

Viktigt att tänka på är att man inte får kasta ärtpåsen till någon långt borta på andra sidan salen, utan den måste lämnas över.

Blir man fångad med ärtpåsen i handen blir man ny tagare.

Ärtpåsjakten

Deltagarna delas in i lika stora lag som ställer upp på led längs en startlinje. Några meter ifrån startlinjen ligger en hög med ärtpåsar (kottar, pinnar eller stenar om man är utomhus).

När starten går springer förste man från varje lag fram och tar en ärtpåse och återvänder med den till sitt lag. När ärtpåsen släppts på golvet framför laget springer nästa deltagare iväg och hämtar en ny ärtpåse.

Så fortsätter man tills alla ärtpåsar är slut. Det lag med flest insamlade ärtpåsar vinner!

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 15 min

Ärtpåseprickning

Deltagarna delas in i två lag som ställer upp sig längs kortsidorna på varsin sida. Alla deltagare har en ärtpåse i händerna. Ledaren står på kanten vid mittlinjen och rullar en boll långsamt tvärs över planen.

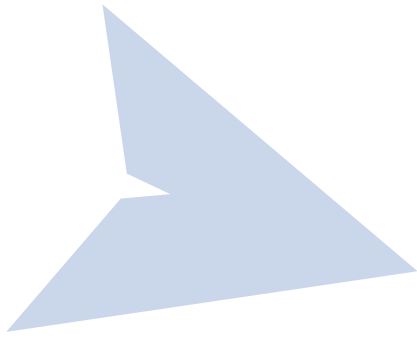
Det gäller för deltagarna att pricka bollen medan den rullar. Målet är att försöka få bollen att rulla till motståndarnas sida. Deltagarna får fler ärtpåsar genom att plocka upp de ärtpåsar som andra laget kastar över rummet.

Ärtpåsegömma

Dela in deltagarna i två lag som ställer upp på led bakom en startlinje. Placera ut på en yta framför lagen ett flertal koner. Under vissa koner göms en ärtpåse. Eller under alla om man vill.

På given startsignal löper första deltagaren från varje led iväg och lyfter på en kon. Om det finns en ärtpåse därunder tas denna tillbaka till laget och ger ett poäng. Om det är tomt återvänder man tomhänt. Konerna placeras tillbaka så som de stod och de som sprungit växlar med nästa deltagare i sitt led som gör samma sak. Iväg, lyft på en kon och ta med ärtpåse tillbaka till sitt lag om det finns. Så fortsätter leken tills alla ärtpåsar är inhämtade. Då räknas ärtpåsarna och det lag med flest ärtpåsar vinner leken.

Om leken drar ut på tiden går det att säga åt deltagarna att låta konerna ligga ner istället för att ställas upp så går det att se vilka som inte har en ärtpåse under sig. Leken kan göras svårare eller enklare genom att variera hur många koner och ärtpåsar det finns med. Det går att lägga fler de ärtpåsar som andra laget kastar över rummet.



4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 10 min

Tabata

Du hittar timer [här](#).

Tabata är en intensiv träningsform där man tränar 20 sekunder med en rörelse och vilar sedan 10 sekunder. Här nedan ser du förslag på olika rörelser för en Tabata träning.

- Spring på ställe
- X-hopp/Sprattelgubbe
- Nudda golvet vid sidan, regnbågen
- Upphopp
- Boxas
- Twisthopp
- Mountain climber/Bergsklättring
- Rör korsvis vid foten, turvis höger och vänster hand och fot

5. Samverkan | 15 min

Börja med att vika pappersflygplan. [Här](#) är ett förslag. Lär dig först själv så kan du lära ut det sedan.

Släng sedan flygplan omkring i salen. Ha precisionstävling och försök träffa några föremål du placerat ut.

6. Avslutning | 10 min

Blindbock

Du behöver göra en bana på några meter av några föremål du har i salen. Placera ut dem med ca. 1 meters mellanrum.

Sätt sedan stolen ca 1 meter bakom det sista föremålet, därefter ber du den första "tävlade" att memorera banan. Sedan kan du sätta för en ögonbindel eller be deltagaren hålla ögonen stängda.

Sen skall du be den "tävlade" att gå slalom genom föremålen och till sist sätta sig på stolen. Alla övriga får hjälpa till att med sina röster styra den "tävlade" genom banan.

Du kan be den "tävlade" starta och gå samtidigt före och plockar bort både föremål och stol. Sen kan alla övriga deltagare njuta av det spektakel som utspelar sig.



Lektion 6: Motoriska lekar

Målsättning

En mångsidig lektion där deltagarna får arbeta med kroppens muskler.

Utrustning

- Flaska
- Två långa hopprep
- Filt

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 10 min

Vem som flaskan pekar på

Skriv följande övningar på papperslappar som du placerar runt flaskan. Sedan snurrar deltagarna en i taget på flaskan och alla gör den rörelsen där flaskan stannar.

- 10 st x-hopp
- Spring runt salen
- 20 st magmuskler
- 15 st armpressar
- 20 st upphopp
- 20 st ett bens hopp
- 2 kullerbyttor
- 20 gånger upp på tå
- Gå som en krabba

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 15 min

Hoppa långrep

Två som vevar.

- Spring genom repet då det vevas utan att hoppa.
- Hoppa in och hoppa ett hopp och spring sedan ut. Går detta bra kan deltagaren hoppa fler hopp och sedan springa ut.
- Hoppa strömhopp dvs. alla hoppar ett hopp efter varandra igenom långrepet.
- Fyll i repet. Det vill säga en hoppar in och blir inne, följande person hoppar också in i repet och kommer tredje också in. Försök att få så många hopp som möjligt att hoppa tillsammans innan någon stiplar.
- Hoppa dubbelrep dvs de som vevar håller ett hopprep i vardera hand.
 - Börja med att bara öva att hoppa in.
 - Försök sedan hoppa så många dubbelhopp som möjligt.



4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 10 min

Limbo

Håll upp hopprepet i luften och låt deltagarna komma under det.

Sänk repet stegvis, efter varje varv. Man faller ur leken då man inte längre klarar av ribban och får heja på dem som är kvar. För att försöka hålla alla kvar så länge som möjligt gäller det att sänka repet långsamt.

Målet är att hålla repet så lågt som möjligt och deltagarna skall försöka ta sig under repet genom att hålla enbart fötterna i golvet.

5. Samverkan | 15 min

Flygande mattan

Placera ut en matta på lekområdet. Alla deltagare skall ta plats på mattan. Utse en pilot, en kartläsare, en flygvärdinna, kabinpersonal osv. Låt alla få någon uppgift. Stig sedan upp på mattan som ligger på golvet/marken.

Låt deltagarna känna efter om de står stadigt på mattan, de skall ta stöd av varandra och prova att luta åt olika håll. Detta behövs för flygturen. Så startar flygfärden. Mattan lyfter ganska snabbt till 1500 m höjd. Man tar kanske en tur mot närmaste by, flyger sedan vidare.

Flygfärden går sedan till huvudstaden. (Hitta på en tur själv). **PLÖTSLIGT** har mattans undersida slitits så mycket att mattan stannar. För att färden skall gå vidare och deltagarna skall komma tillbaka **MÅSTE** de vända mattan i luften.

Deltagarna måste stöda varandra för att detta skall lyckas.

En lek där man flyger med en matta. Mattan gör en häftig tur och deltagarna ska samarbeta i de olika situationerna.

6. Avslutning

Härmnata

Denna lek går ut på att en av deltagare är fasttagare och skall fånga de andra deltagarna. När någon blivit fasttagen skall hen stå som bokstaven X tills någon kommer och befriar honom. Man blir befriad när någon ställer sig framför och gör en rörelse, som sedan skall härmas (t.ex. grodhopp).

Alternativ variant: Kramnata, man räddar genom att krama.

Lektion 7: Lekar med ballonger och tidningspapper

Målsättning

Denna lektion tränar inlevelse och skapar glädje genom fysisk aktivitet.

Utrustning

- Flera dagstidningar
- Ballonger

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 15 min

Börja med att blåsa upp ballonger 2-3 per deltagare.

- Blås upp ballongen och släpp den lös i rummet, spring efter.
- Samma som ovan men sätt en knut på ballongen.
- Hela gruppen gör tillsammans. Håll ballongen flygande, den får inte röra golvet.
- Alla har en egen ballong. Håll ballongen flygande genom att blåsa på den.
- Spela fotboll med ballongen.
- Studsa ballongen till varandra. (Ring eller parvis)
- Spräck ballongen genom att hoppa på den (yngre barn kan skrämmas av smällen).

Ballongstafett

Dela upp deltagarna i två lag. Placera ut en start och en punkt där deltagarna skall runda/lag.

Vardera lag har en ballong som de skall transportera mellan knäna runt vändpunkten och sedan ge den vidare till följande i laget.

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 10 min

Tant Hildas skafferi

En deltagare är gumma, och står en bit ifrån gruppen med ryggen mot de andra.

Deltagarna ropar: *Vad har du i skafferiet tant Hilda?* Hilda svarar till exempel *5 stora apelsiner* - deltagarna tar då 5 långa steg framåt. Nästa gång kanske hon svarar *3 syltburkar* och gruppen tar tre steg framåt.

Det gäller att komma fram till gumman innan hon svarar *"det är tomt"* och vänder sig om och försöker nudda någon. Tant Hilda kan också be deltagarna backa. Det kan vara stora och små saker, vilket motsvarar långa och korta steg.

Lyckas hon nudda någon blir den personen en ny tant Hilda. Om hon inte fångar någon fortsätter hon själv som gumma tills någon dunkar henne i ryggen, varpå man då byter gumma.

4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 20 min

Övningar med tidningspapper

Placera ut tidningar på golvet. Leken att inte röra golvet går att leka genom att enbart röra sig på tidningspapper.

Parvis övning: Använd två tidningar och vik dem på längden. Utmaningen är nu att parvis ta sig fram skidandes över golvet. Här kan du först låta deltagarna öva på och sedan ha samma övning som en stafett.

Kurragömma med kikare

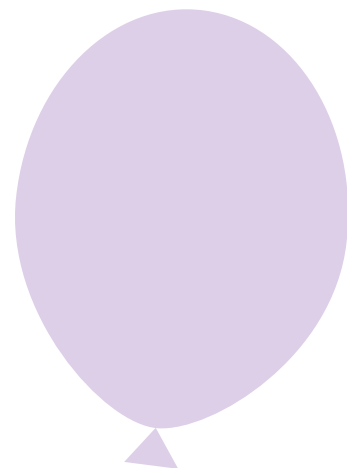
Välj en frivillig deltagare (fasttagare). Rulla ihop en tidning till fasttagaren.

Fasttagaren räknar till 20 och de andra deltagarna gömmer sig i rummet utan att gå bakom något.

Sedan skall fasttagaren genom att kika med ena ögat genom kikaren hitta de övriga deltagarna. Ju mindre hål i kikaren, desto svårare blir det att hitta andra.

Svärdleken

Använd tidningsrullan som svärd. Parvis fäktning, försök träffa motståndarens knä.



Svansbollar

Riv sönder tidningsbladen i bitar, samla dem i en stor hög på golvet och fyll 1 liter fryspåsar och sätt en knut på. Låt deltagarna göra 3-4 gånger per man.

Dela in gruppen i två lag och placera en bänk eller ett band som mittlinje.

På en signal skall deltagarna försöka slänga bort så många svansbollar från sin sida som möjligt. På nästa signal skall de sluta kasta. Sedan kan man räkna bollar per lag.

5. Samverkan | 5 min

Knuten

En från gruppen går ut. De övriga står hand i hand i en ring och skall göra en knut av sig, utan att släppa händerna. Deltagaren kommer tillbaka och skall nu försöka öppna knuten.

6. Avslutning

Massage i cirkel

Gör en cirkel av hela gruppen och stå väldigt nära varandra. Vänd sedan så att alla står med näsan åt samma håll. Sätt händerna på personens axlar framför och nu knådar vi sakta och försiktigt varandras axlar.

Försök få deltagarna att slappna av och göra mjuka lugna massagerörelser.

Lektion 8: Utelekar

Målsättning

Rörelseaktivitet utomhus med fokus på lekar på sandplan.

Utrustning

- Ett tjockt och långt rep
- Band att märka ut en rutt med

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 10 min

Gäddan kommer

Dela in deltagarna i tre till fyra grupper och placera ut grupperna vid kanten av lekområdet. Varje grupp får bestämma vilken fiskart de skall vara. Ledaren eller någon av deltagarna är en gammalgädda och placerad i mitten av lekområdet.

Gammalgäddan ropar t.ex. att "*abborrarna skall ut och simma*". Då skall gruppen som är abborrar springa runt gammalgäddans bo. Ropar gammalgäddan "*fisksoppa*" skall alla fiskarter ut och simma. Då gammalgäddan ropar "*gäddan kommer*", skall alla deltagare försöka springa tillbaka till sitt bo.

Gäddan försöker kulla/ta fast så många fiskar som möjligt. De som blir fångade blir gäddor. Den sist infångade får vara gädda nästa gång.

Pepparkaksgubbar

Barnen står parvis och håller varandra i armkrok utspridda på lekområdet. Två personer är udda. Den ena är en hungrig bagare och den andra en "fri" pepparkaka.

Bagaren försöker fånga pepparkakan. Pepparkakan springer undan, men kan rädda sig genom att kroka i något av de par som står armkrok. Då måste den person som står i andra ändan släppa taget och är nu i sin tur en "fri pepparkaka". Den fria pepparkakan blir nu i sin tur jagad av den hungriga bagaren.

Varje gång någon blir fångad, byts således rollerna, så att den jagade blir bagare/ jägaren och omvänt.

Alternativ variant: Deltagarna står nu bakom varandra. En fasttagare och en som skall fångas. De ställer sig först. Personen som nu står sist blir en ny pepparkaka. En jägare jagar pepparkakor, övriga paren står i armkrok och man kan rädda sig med att ställa sig först och "buffa" ut den som står sist.

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 20 min

Tempo: Träning i livet och cirkelträning

En cirkelträning där alla med fem stationer. Där alla deltagare är gör olika övningar. Sedan byter man övning. Här kan man ha flera barn vid samma station eller hitta på fler övningar. Träningstiden är från 30 sek- 60 sekunder. Helt beroende av hur mycket barnen orkar träna.

- Twisthopp
- Armpressar med knäna i marken
- Spring med höga knälyft
- Skidhopp med armföring
- Jämfota hopp bakåt

Dragkamp med rep

Dela in din grupp i två. Rita ett streck på marken. Lägg repet över strecket och så att båda grupperna är på varsin sida. Alla deltagarna skall hålla i repet.

På en given signal börjar grupperna dra åt olika håll. Vinnaren är den gruppen som först lyckas dra försteman av den andra gruppen över strecket.

Är lagen för ojämna. Gör en ny gruppindelning.

Precisionstävling med dig själv

Gör en kort rutt, märk den noga med banden så att alla deltagare vet var den går. Deltagarna ska nu springa eller gå rutten på tid. Skriv upp deras tider.

Sedan ska de göra samma sak på nytt och försöka komma så nära sin första tid som möjligt. Den som kommer närmast har vunnit.

4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 15 min

Kyrkråtta

Den ultimata kurragömmaleken!

En person står vid en stolpe (ex en flaggstång eller ett träd) och räknar till 30–100. Övriga deltagare springer och gömmer sig väl. När letaren räknat klart säger hen "100" högt och tydligt så alla kan höra och börjar sökandet.

När letaren ser/hittar t.ex. Kalle som gömt sig rusar båda till stolpen och försöker slå handen mot den först. Hinner letaren först säger hen "Dunk för Kalle 1, 2, 3!". Då är Kalle ute ur leken. Hinner Kalle först säger han "Dunk för mig 1, 2, 3!" då har han klarat sig och räddar alla andra deltagare.

Den som blivit dunkad först av letaren blir ny letare nästa runda. MEN, skulle den som är sist kvar hinna före letaren till stolpen kan hen, om hen vill, säga "Dunk för hela rasket 1, 2, 3!" Då får letaren leta även nästa runda.

5. Samverkan | 5 min

Hur nära kan jag komma

Dela in gruppen i par, som ställer sig mot varandra med 1,5–2 meter mellan sig.

Den ena skall nu stå helt stilla och hålla ögonen stängda, medan den andra, mycket långsamt, går närmare.

Den som går skall långsamt gå närmare tills den som står stilla säger "stopp". Det är den som står stilla som bestämmer hur långt avståndet blir.

Den som står stilla skall känna efter hur nära det är okej att ens par kommer. När paret kommer så nära att det inte känns bekvämt längre så säger man "stopp". Nu öppnar den som står stilla ögonen och skall försöka fånga sitt par.

Byt sedan uppgiften. Byt par i leken flera gånger.

6. Avslutning | 5 min

Bakvänd kurragömma/Sardinburken

- Alla deltagare utom en person (det kan vara du), blundar och räknar tillsammans till 50.
- Den som inte blundar springer och gömmer sig på ett klurigt ställe.
- Nu ska alla som räknat börjat leta efter den som gömt sig, var för sig.
- När man hittar den gömda personen ska man inte ropa "hittad!" utan istället tyst gömma sig på samma ställe.
- En efter en kommer de letande hitta gömstället och gömma sig där. Till sist är det bara en person kvar som inte hittat gömstället där alla andra ligger packade som sardiner i en ask.

eller

Dynamiska trianglar

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med en meter mellan varje deltagare. Säg till alla i gruppen att välja ut två andra personer i gruppen. Men inte säga vem det är.

Uppgiften är nu att under tystnad forma en perfekt, liksidig triangel med de två andra personerna. Utan att vid något tillfälle på något annat sätt indikera vilka de två personerna är eller vid något tillfälle vara närmare en annan person i gruppen än en meter.

Starta leken med "Klara, Färdiga, Gå!". Ofta blir det en hel del rörelse och många stön när någon flyttar på sig och det får effekter för resten av gruppen. Efter ett tag står alla på ställe och då har alla lyckats med sin uppgift.

Lektion 9: Samarbetslekar

Målsättning

I övningar med grupper gäller det att alla deltagarna samarbetar för att nå ett gemensamt mål leken skall kunna förverkligas så enkelt som möjligt.

Utrustning

- Ca. 5m eller längre rep
- 4 koner

1.Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2.Uppvärmning | 10 min

Hoppa rep

Vanligt långhopprep där två vevar.

Låt deltagarna springa in, hoppa några hopp och springa ut en åt gången i formation av en åtta.

Försök sedan få in så många deltagare som möjligt i det långa repet, utan att någon stipplar.

3.Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 20 min

Knuten

Till denna övning behöver du ett långt rep. Dela in deltagarna i två grupper, som vardera ställer dig i ändorna av repet.

Övningen går sedan ut på att alla tillsammans skall försöka göra en knut på repet. Man får inte ändra handgrepp dvs händerna skall hålla i repet på samma ställe.

Kalas

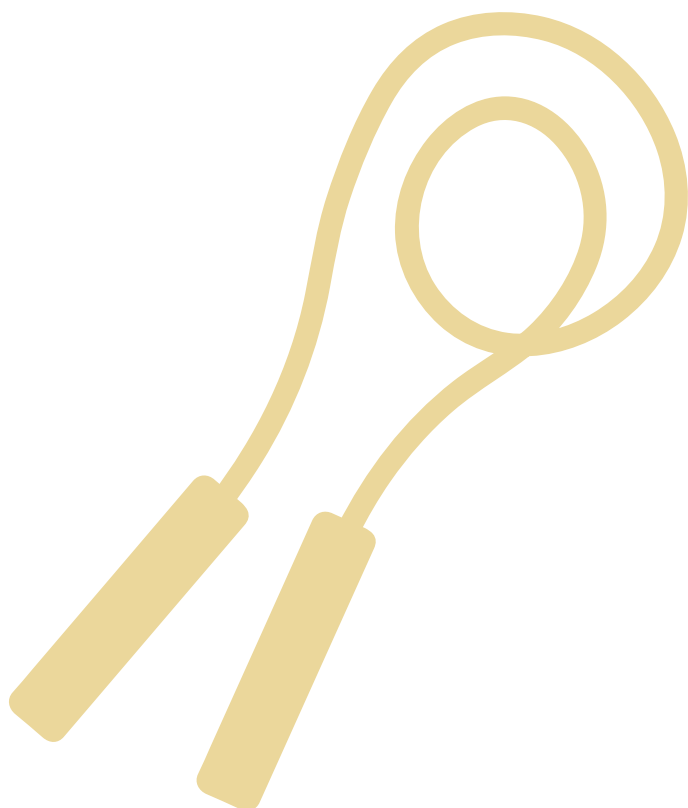
Lägg ner repet på marken/golvet och be deltagarna ställa sig på repet/bänk/planka.

Övningen går ut på att alla deltagarna skall ställa sig så att den yngsta deltagaren står längst fram och den äldsta längst bak. Man måste stå på repet hela tiden medan man byter plats.

Elstängslet

Spänn fast repet/bandet eller ha någon att hålla i det på en höjd av cirka en meter från marken. Sätt det lägre om du har korta deltagare.

Målsättningen är att alla deltagare skall ta sig över ett snöre utan att nudda det eftersom det är av el. Här måste alla deltagarna hjälpa varandra.



4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 15 min

Evighetsstafett

Du behöver placera ut fyra koner i en kvadrat. Dela upp gruppen i två lag. Det ena laget börjar vid en kon och det andra laget vid konen diagonalt över.

Deltagarna från vardera laget skall springa ett varv och sedan lämnar det över till nästa i samma lag som springer ett varv.

Stafetten är slut när ett lag har sprungit ifatt det andra laget och dunkat det i ryggen.

Molekylen

Alla deltagare står huller om buller utspridda i rummet.

Ledaren ropar: "*Bilda molekyler om fem!*" då skall alla deltagare ta tag i fem personer och hålla fast vid varandra så hårt som möjligt. De som inte lyckas, dvs. inte lyckas komma med i en "molekyl", blir parasiter.

Lekledaren ropar igen: "*Bilda molekyler om fyra!*" och då ska man se till att bli fyra personer.

Parasiterna däremot försöker fånga deltagare vid bytena och dessa deltagare kan inte längre springa utan måste hoppa framåt. Parasiterna kan också "spränga"/"smälta samman" med molekylerna genom att springa och pressa in sig i den, alternativt putta isär allihopa.

Lekledaren väljer själv hur många personer som ska ingå i varje molekyl.

Leken pågår tills det bara finns två lekande kvar.

5. Samverkan | 5 min

Robotleken

Dela in deltagarna i små grupper på tre personer. En skötare och två robotar.

Robotarna ställer sig med ryggen mot varandra och går i den riktning han/hon står i när startsignalen hörs.

Skötarens uppgift är att hålla koll på robotarna och vända dem i "rätt" riktning genom att klappa dem på axlarna. Målet är att få robotarna mage mot mage ihop.

Om roboten kommer till en t.ex. bänk eller gräns för området, stannar han/hon där och trampar på stället. Då måste skötaren springa dit och vända roboten. Robotarna får inte springa utan bara gå.

Genom en klapp på axeln vänder sig roboten 90 grader mot den axel där man fick en klapp. Klappar man två gånger vänder sig roboten 180 grader.

Byt skötare i grupperna så alla får testa på att vara robot och skötare.

6. Avslutning | 5 min

Kanelbullen

Alla deltagare ställer sig på ett led och tar varandra i händerna. Sedan börjar man rulla ihop ledet som en kanelbulle.

När ledet är hårt inrullat ska den som är innerst försöka ta sig ut och alla andra ska följa efter då man fortfarande håller varandra i händerna.

Lektion 10: Utmaningar

Målsättning

Lekar med olika utmaningar kräver lite mer planering. Målet är att alla deltagare kan delta vid övningarna.

Utrustning

- Mjuk boll
- 2 koner
- Stolar till alla deltagare

1. Introduktion | 5 min

Presentera dig själv och dagens innehåll. Hälsa alla välkomna. Håll namnupprop. Repetera allas namn så att också deltagarna lär sig de andras namn.

2. Uppvärmning | 5 min

Cirkelträning

Deltagarna ställer upp i en cirkel. Alla deltagare skall hitta på en övning.

Sedan gör alla tillsammans i tur och ordning alla deltagares övningar. Upprepningar enligt det datum deltagaren är född. T.ex den 15:e blir 15 upprepningar.

3. Kroppskännedom: Motorikträning, träning av rörelseapparaten och grundfärdighet | 20 min

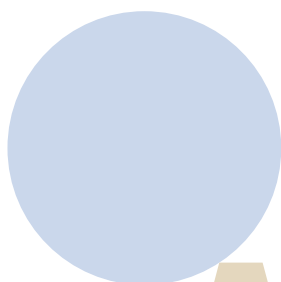
Bollstafett

Dela in deltagarna i två lag. Ett utelag och ett innelag.

Innelaget börjar med att slå ut bollen, en deltagare är klockare och kastar upp bollen i luften och en annan deltagare slår ut den med sin arm. Efter det börjar slagaren runda konerna så många varv som möjligt innan bollen är tillbaka hos klockaren igen.

Någon från utelaget fångar/tar i bollen och där efter skall hela laget ställa sig i en kö efter varandra med benen i gren. Bollen skall sedan rulla mellan allas ben och siste man för in bollen till klockaren.

Det lag som har flest löpningar har vunnit.



4. Funktionsförmåga, träning av den fysiska konditionens delområden (snabbhet, styrka, rörlighet och uthållighet) | 15 min

Iskull

Det behövs två band i olika färger till Ishäxan (fasttagare) och solen (befriare).

När man blir kullad/fastagen av Ishäxa ställer man sig som en stel isskulptur och blir fri när solen rör vid en.

Byt Ishäxa och sol ofta.

Bussen går

Placera ut stolar parvis med en gång (c. 1 m) emellan.

Det finns en chaufför och en stackars passagerare som inte har sittplats, de övriga sitter på stolarna i bussen.

Ledaren är chaufför som berättar vad hållplatsen heter. Om hållplatsens namn slutar på "...gata", stiger alla passagerare upp och springer ett varv runt sin stol och sätter sig ner igen. Den stående personen skall då försöka ta en ledig stol.

Om hållplatsen slutar på "...väg" skall alla passagerare byta plats med passageraren bredvid. Om hållplatsens namn är något helt annat sitter alla kvar på sin plats. Om någon stiger upp måste den byta med den stående passageraren.

En lek där man ska försöka hitta en sittplats åt sig.

5. Samverkan | 5 min

Amöba

Deltagarna står fritt utspridda på planen.

Två deltagare utses till fasttagare, de får hålla varandra i händerna. Sedan skall de försöka fånga de övriga deltagarna.

De som blir fasttagna fogas till amöban. När amöban består av fyra deltagare, delas den itu och nu blir det två amöbor, som fortsätter fasttagandet.

Leken slutar då det inte längre går att fånga fler deltagare.

Natalek/kull då fasttagarna håller varandra i handen och då de blir flera så delas gruppen av fasttagare.

Egengjord hinderbana

Bygg hinderbanan av olika föremål som finns tillgängliga.

Välj en startpunkt som markeras med ett hopprep, en pinne eller liknande. Använd fantasin när det kommer till vad ni kan göra med de olika sakerna. Med koner kan ni springa sicksak, pinnar kan ni hoppa över jämfota och plankor kan ni gå balansgång på. Avsluta hinderbanan med en mållinje. Provkör hinderbanan flera gånger.

Ta sedan tid. Utmaningen är att försöka göra hinderbanan precis lika snabbt två gånger.

6. Avslutning | 5 min

Skrattyoga

Låt alla deltagare ligga på rygg på golvet.

Börja sedan med att slänga skratt ut i luften. Försök skratta på olika sätt: dovt, lätt, högt tyst, brummande osv.

Låt deltagarna skratta åt varandra och ha en rolig avslappande stund som avslutning.

