

## TEMA Motion – Samarbete

**Redskap:** Koner, lagband, 2x mjukboll (ärtpåsar)

**Inför passet:** Fokus är på samarbete, ge tid för lagen att diskutera, välja lagnamn och skapa små hejaramsor.

### Uppvärmning:

Namnlek i ring. Alla ställer sig i en cirkel. Första personen säger sitt namn och en övning/rörelse (vad som helst), som alla i ringen ska utföra. Sen går det vidare till nästa person som säger sitt namn och en övning.

Först ett "vanligt" varv. Sedan kör man ett snabbt varv (lika lång tid per deltagare men övningen utförs supersnabbt)

*Det är bra att tänka på att alla inte vågar prata inför folk och då behöver ledarna hjälpa till samt att komma på övningar. Detta eftersom alla inte vet eller kommer på någon övning, som de vill utföra.*

### Aktivitet 1:

Välta kon: Dela upp deltagarna i två lag. Ställ ut alla koner utspritt på det område man ska vara i, hälften liggandes/ upp och ner. Bestäm vilket lag som ska stöka (välta koner) och vilket som ska städa, ta upp koner. Detta sker under en viss tid, tex 1 min ska stöka-laget försöka slå omkull konerna och det andra laget gör tvärtom. När tiden är ute ser man vilket lag som har flest koner.



*Tänk på att man får inte sparka på konerna utan endast använda händer, man får ej vända samma kon två gånger i rad utan måste ta en annan emellan.*

### Aktivitet 2:

Stafett: Fortsätt med samma lag eller gör nya. Ställ upp 2 koner med ett led bakom varje, samt ställ ut en kon per lag som lagen ska runda.

- boll mellan knän, spring eller hoppa framåt (brukar vara mycket skratt)
- balans med ärtpåse/kon
- snurrstafett ex. runda en kon 5ggr



## **Aktivitet 3: ( Om tid finns)**

Tunnelstaffet fortsätt med två lag , där alla står bredbent, första lag ska rulla bollen genom alla, sista man springer längst fram och ställer sig och rullar bollen etc. Kan köra fram till kon.

## **Avslut:**

Samlas i ring, alla får lägga sig på rygg, Alla blundar. Ta 2 min där alla får fundera på det bästa med den här dagen.

## **Reflektion – hur blev det?**

Fråga deltagarna vad de tyckte om övningen. Hur kan övningen anpassas för att förenklas respektive utvecklas för att passa gruppen ännu bättre? Hade något utifrån din roll som ledare kunnat vara tydligare.

