

TEMA Äventyr – Friluftsliv – Inte förstöra

Redskap: Koner, lagband, ärtpåse/kopp med vatten

Inför passet: Fokus är att få upp blicken hur man kan med hjälp av fantastin kan använda naturen som inspiration till rörelse.

En viktig del av allemansrätten är att du inte får skada naturen. Om du vill bygga något får du använda grenar och pinnar som ligger på marken men du får inte bryta grenar från träd. Du får klättra i träd och på berg men inte riva ned växter eller djurbon.

Uppvärmning:

Följa-john: Deltagarna härmar hans rörelsesätt och följer efter. Deltagarna turas om att vara **John**. När **John** har utfört sin rörelse en stund kan hen ställa sig sist i ledet och nu är det alltså den första i ledet som är **John**. Leken kan fortgå tills alla deltagare fått vara **John**.

Kör gärna i närmaste skogsdunge om möjligt och låt barnen hoppa över stenar krypa under stockar eller immitera djur.

Aktivitet 1:

Stafett: Balans i terräng. Dela upp i två lag som ställer sig i två led. Gör en kort bana där deltagarna ska balansera en ärtpåse på huvudet. Exempelvis över en sten, under en gren etc. Vid varvning växlar man till nästa i ledet.

Alternativt fyll en kopp med vatten som ska balanseras utan att spilla, de laget med mest vatten i slutet vinner. (OBS bör finna svatten att fylla på om någon spiller ut allt; räkna antal gånger som laget behöver fylla på i så fall)

Aktivitet 2:

Utmaning: Utmana deltagarna i järgarvila, välj varsit träd att stå emot,
Alternativ: finns ingen vägg kan man testa att stå rygg mot rygg



Aktivitet 3: (Om tid finns)

Djurgympa: Alla väljer ett djur som börjar på samma bokstav som det egna namnet. Tänk ut ett ljud och en rörelse som djuret gör. Alla härmar sedan i tur och ordning deltagarnas ljud och rörelser.

Avslut:

Samlas i ring. Var det något deltagarna tyckte var extra roligt idag?
Därefter dicsutera tillsammans Veckans Kluring

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.

