

TEMA Motion – Kondition

Redskap: 2 mjuka bollar, lagband, koner

Inför passet:

Uppvärmning:

Svanskull: Tre varianter av svanskull, välj variant efter vad som passar gruppen.

1. Alla fäster en svans i byxlinningen. Sedan ska alla springa runt och försöka få tag på de andras svansar. När alla har blivit av med sina svansar får man räkna ihop hur många svansar varje person fått tag på. Den med flest svansar vinner. De som blivit av med svansen kan fortsätta att jaga svansar eftersom det är antalet ihop samlade svansar som räknas.

2. Alla utom en person fäster en svans i byxlinningen. Den utan svans får jaga de andra och försöka få tag på en svans. När jagaren har tagit en svans fäster denne svansen i sin byxlinning och den som blev utan svans får jaga istället. Denna variant kan pågå hur länge som helst, så om man vill kan man tidsbegränsa den.

3. Alla fäster en svans i byxlinningen. Sedan springer alla runt och försöker ta svansen ifrån varandra. Den som blir utan svans får gå och sätta sig och vänta på nästa omgång. Den som är sist kvar med sin svans är vinnaren.

Aktivitet 1:

Stafett: Dela upp i två lag som ställer sig på led bakom varsin kon, första deltagaren ska runda en kon och tillbaka för att därefter växla till nästa i ledet.

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



Aktivitet 2:

Välta kon: Två lag. Tex ett rött och ett gult. Ställ ut alla koner (ca 10 x gula och 10 x röda), utspritt på det område man ska vara i. Under en viss tid, tex 1 min ska det röda laget försöka slå omkull de gula konerna och ställa upp de röda och det andra laget gör tvärtom. När tiden är ute ser man vilket lag som fått ner flest koner.

Tänk på: Man får inte sparka på konerna utan endast använda händer.



Aktivitet 3: (Om tid finns)

Evighetsstaffet: Deltagarna delas in i två lag. Planen består av en rektangel som är uppmärkt med linjer eller koner. Lagen startar diagonalt mot varandra och springer medsols runt banan. En i varje lag springer ett varv runt banan åt gången. Då man har sprungit ett varv så växlar man över till nästa i laget. Då det ena laget har kommit ikapp det andra är stafetten slut.

Avslut: Samlas i en ring, fråga deltagarna om de har några önskemål på aktiviteter framåt? Skriv ner i anteckningar för att kunna fånga upp framåt.

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.

