

TEMA motion – reaktion och snabbhet

Redskap: Koner, lagband, högtalare.

Inför passet: Tänk på att anpassa nivån utefter deltagarna i gruppen.

Uppvärmning:

Tågstafett– En person börjar och springer ett varv runt en kona, hämtar nästa person och springer ett varv, de två hämtar en tredje osv, tills alla har sprungit ett varv, då gör man tvärt om och lossar en efter en. (behöver inte vara att de håller i varandra)



Aktivitet 1:

Reaktions lek: Alla barn/vuxna ställer upp sig på kortsidan av planen och blundar och på signal (handklapp, vissling) ska det springa till andra sidan. Lagom är att köra 3 och 3 (anpassas efter storlek på grupp men gärna två grupper om möjligt, annars går det självklart med en grupp också.

- Sittandes i skraddare
- Liggandes på rygg
- Liggandes på mage
- Etc.



EN FRISK GENERATION

Aktivitet 2:

Hajen kommer: Den här leken finns i flera varianter, det här är en:

Lägg ut några öar i ett hav, till exempel i form av rockringar alternativt koner. En person är haj. Alla rör sig fritt på golvet så länge musiken spelar. När musiken stoppar gäller det att snabbt springa och ställa sig i en ring, annars kan man bli tagen av hajen. Innan musiken sätts igång tas en kon/rockring bort och den som blivit tagen blir också haj.

Alla måste byta kon och man får inte gå tillbaka till den konen man kom ifrån (gäller ej om det ä 2 koner kvar)

Går att göra alternativ utan musik där ledaren ropar "hajen kommer"

Aktivitet 3: (Om tid finns)

Duellen Avslutande lek. 4 olika färgband hängs upp över bänk, stock, plankor eller likande, två står beredda . ledaren ropar en färg och den som är snabbast vinner över båda deltagarna till sitt lag. Slut när ena laget vunnit över alla deltagare.



EN FRISK GENERATION

Avslut:

Avslut /sträckut: Avsluta gärna med några lugna övningar för att komma ner i varv



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.

