

TEMA motion – kondition

Redskap: Koner, lagband,

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

Uppvärmning:

Ringuppvärmning: alla väljer varsin övning, som alla ska göra, sen gör man samma varv fast snabbt. Samma tid per peson men övningen ska utföras snabbt. Alla kan även säga sitt namn ihop med övningen.

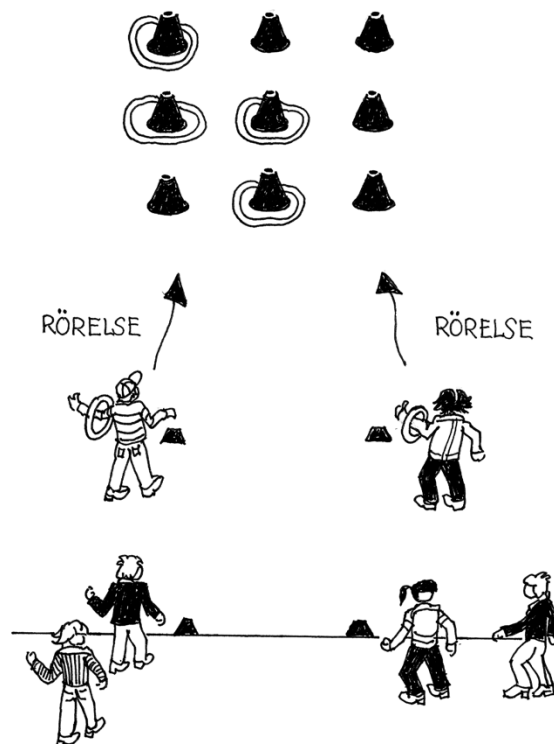
Aktivitet 1:

Tre i rad: behövs, Nio konor, lek band i två färger samt start-konor

Gör en spelplan av nio konor ca 20 meter från lagen och dela ut 3 lekband i varsin färg till lagen. Ställ konorna som markering där lagen ska börja. Dela in deltagarna i två lag och ställ upp som i en stafett Det gäller för laget att få tre i rad som luffarschack. Varje deltagare springer alternativt gör en rörelse (du som ledare bestämmer vilken rörelse som ska utföras) och fortsätter springa fram till spelplanen och flyttar markeringen. Springer därefter tillbaka och växlar med kompis. Exempel på rörelser på vägen till spelplanen:
Upphopp, hoppa på ett ben, snurra, hoppa sick-sack etc. – Använd fantasin!

Tips att tänka på!

Första omgången kan det vara bra att man kör varannat lag tills alla förstått hur det går till då kan man köra med fart då båda springer samtidigt.



EN FRISK GENERATION

Aktivitet 2:

Hinderbana –Fokus motoriska grundformer (hoppa, hänga, klättra, stödja, rulla, balansera, krypa, åla, gå, springa, kasta, fånga) bygg ihop med barnen en hinderbana där de får hjälpa till att välja delmoment. Som exempelvis grodhopp en sträcka, över en bänk, kasta ärtpåsar i en hink, balansmoment etc. inspireras av omgivning så som träd stenar mm.

Om få kan man dela upp två och två där ena springer och andra vilar så växlar de, alternativt att alla står på ett led och nästa startar när den framför kommit till en given punkt.

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.

