

## TEMA Idrott – Löpning

Redskap: Koner, lagband

Inför passet: Tänk på att anpassa nivån utefter deltagarna i grupe



### 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.

Löpskolning: Ställ upp alla på en linje mellan två koner – sätt upp två koner ca 25m längre fram. Alternativ ställ upp alla längs ena sidan av en fotbollsplan. Ge deltagarna instruktion med övning. Låt alla göra övningen fram till koner längre fram eller andra sidan planen. Deltagarna väntar in tills alla är över innan nästa övning presenteras.

→ Fokus är att göra övningen ordentligt och inte den som gör snabbast

Förslag på övningar:

- Höga knän
- Hälkick " spark i rumpan"
- Sidhopp
- Sidhopp andra sidan
- Hoppsa hopp
- Höga knän vänster
- Höga knän endast höger ben
- Stegring ( börja långsamt och öka succesivt ska gå snabbt i slutet)



# EN FRISK GENERATION

## 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.

## Aktivitet 2

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.

## Aktivitet 3 (om tid finns)

Duellen Avslutande lek. 4 olika färgband hängs upp över bänk, stock, plank 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:** Avsluta gärna med några lugna övningar för att komma ner i varv



## Reflektion – hur blev det?

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

