

TEMA motion – kondition

Redskap: Koner, lagband, tärningar, (hopprep*)

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

Uppvärmning:

Ringuppvärmning: låt alla deltagare stå i en ring, ledaren säger en övning och därefter får en deltagare (om en tärning) två deltagare (om tillgång till två tärningar) slå dessa. Gör övningen lika många gånger som tärningen visar. Räkna högt tillsammans

Exempel: upphopp, x-hopp, Burbee, skidhopp, flossa, höga knän, snurra.

Tips: om man ej har tärningar kan man köra ca 10-15s per övning. Om få deltagare kan alla välja varsin övning, men kan vara bra att ha förbestämt om många deltagare.

Aktivitet 1:

Zombiekull: En person är en zombiekullare. Hen går som en zombie och jagar de andra. När hen kullar någon blir den också en zombie och jagar de andra. Den som är sist kvar när alla andra är zombies vinner och får vara zombie först nästa gång.

Aktivitet 2:

Julgransstaffet: Dela in deltagarna i två lag. Lagen ställer upp bakom varsin kon. Vid varje lags kon lägger du *julgranspynt** dvs. konor, hopprep lagband etc. (obs) lika mycket saker framför varje kon. Varje lag utser därefter en julgran som ställer sig 20 m framför sitt lag.

Första i varje lag ska därefter ta med EN sak från lagets hög med julpynt springa fram till julgranen för att hänga det på julgranen, den springer sedan tillbaka till sitt led och växlar där nästa får springa med nästa pynt. När allt julgranspynt sitter på julgranen ska julgranen försiktigt gå tillbaka till sitt lag utan att tappa sitt pynt. Den julgran som först kommer tillbaka med allt pynt kvar har vunnit.

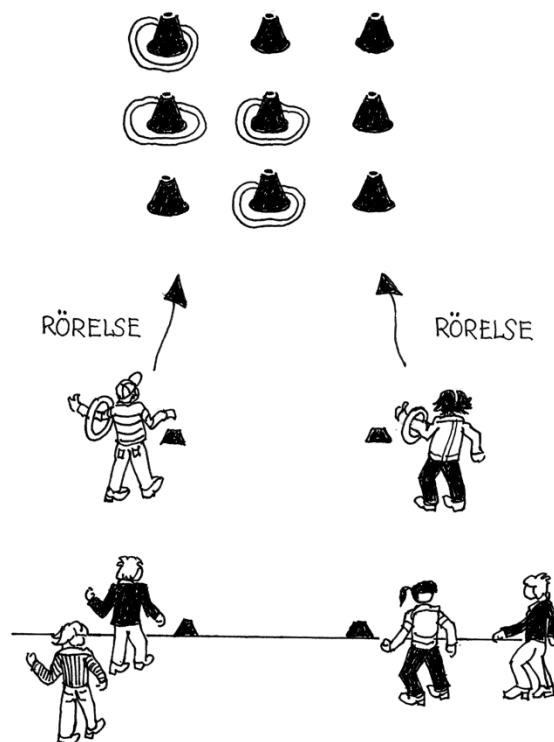


EN FRISK GENERATION

Aktivitet 3:

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!



Om tid över, fråga om eventuella önskemål.

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.

