

TEMA Motion – bollekar

Redskap: 2 x mjuk boll, , Koner. Band för lag.

Inför passet: Fokus är att känna sig trygg med boll, passa, kasta, studsa.

Uppvärmning:

Bollkull: En till två stycken är kullare. Endast kullarna får röra bollarna och ska träffa de andra med bollen, (händer och huvud är skydd)

Varje deltagare har två livlinor innan de åker ut. (två händer) blir man kullad av en boll måste man hålla ena haden där man blir kullad, blir man kullad igen måste man hålla andra handen där. Sista gången åker man ut och måste ställa sig åt sidan.

Ledaren kan ropa höstlov, sommarlov etc så får alla komma ut igen.

Att tänka på är att påminna att man inte får kasta i ansiktet på någon annan, även viktigt att begränsa ytan med koner eller likande.

Aktivitet 1:

Doppboll: Barnen delas upp i två lag och det ena laget får band. Det gäller att behålla bollen i laget. Varje person som får bollen måste stå still och doppa den i marken innan man passar vidare. Det andra laget ska försöka bryta passningarna.

Mål gör man genom att doppa bollen i en rockring// koner placerade i en ring.

Man kan även köra utan mål och räkna det laget som behåller bollen längst inom laget

Aktivitet 2:

Tunnelstaffet: deltagarna står två på led. där den längst fram startar med boll rullar genom alla benen till den som står sist som springer fram med bollen etc. Gäller att genom detta förflytta hela laget framåt tills man är över en markerad linje. Kan markeras med koner.



Aktivitet 3: (Om tid finns)

Gröna röda lyktan stopp // 123 röda lyktan stopp

1. Märk ut en linje på marken.
2. Alla deltagare ställer sig bakom linjen, utom en person (räknaren) som ställer sig en bit bort (till exempel vid ett träd).
3. "Räknaren" vänder sig bort från de andra och säger högt: "Ett, två, tre, röda lyktan-stopp!". Medan "räknaren" är bortvänd ska de andra gå mot denne.
4. "Räknaren" vänder sig sedan åter mot gruppen. Då måste alla i gruppen stå helt stilla. Om "räknaren" ser någon röra sig, kallar denne tillbaka personen till startlinjen.
5. Proceduren upprepas från punkt 3 och fortlöper tills någon har hunnit fram till "räknaren". Den som först nuddar "räknaren" på axeln vinner och byter plats med "räknaren" till nästa omgång.

Avslut: Samlas i en ring, Vad var roligast idag?

Reflektion – hur blev det?

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

