

TEMA motion – kondition

Redskap: Koner, lagband i 4:a färger, (Rockringar).

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

Uppvärmning:

Affären: Barnen stället upp sig på ena sidan salen och ledaren ställer sig i mitten och jobbar i affären. Ledaren ropar: "Kom och köp!". Barnen svarar då: "Vad då?". Ledaren bestämmer då vad som säljs ex. flygplan, studsbollar, ormar. Barnen härmar då det som sälja över till andra sidan. Om ledaren ropar att affären är stängd så får barnen springa över till andra sidan och försöka inte bli tagna av ledaren. Blir de kullade får de också jobba i affären och vara med och bestämma vad som säljs och hjälpa till att kulla.

Aktivitet 1:

Sten sax påse hoppa: Två lag delas upp och de ställer sig på led bakom rockringen på vardera ände av rockringarnas svans. Mellan första elev i de båda leden läggs en orm av ca 15–20 rockringar (alt. koner) ut. Leken startar genom att den som står först från varje lag hoppar jämfotahopp genom rockringsormen tills man möter en motståndare. Då stannar båda i varsin rockring och spelar en "sten sax påse" bäst av en.

- Den som förlorar måste lämna sin rockring och ställa sig sist i sitt lags led.
- Den som vinner hoppar framåt tills man möter en ny motståndare.
- Man håller på så här tills ena laget står vid motståndarnas start (en kon).



Aktivitet 2:

Tomtesmyg:

Rita en linje ca tio meter från husväggen och välj en "tomte" bland er. Tomten ställer sig med ansiktet mot väggen och ni andra ställer er bakom linjen. Nu säger tomten hur ni som står bakom strecket ska närma sig hen (t.ex. med "tomtesteg", se nedan), räknar till tio och vänder sig sedan snabbt om. Då gäller det för er att stanna och stå blickstill. Den som rör sig måste gå tillbaka till startlinjen och börja om från början, medan den som först kommer fram till tomten får bli tomte och välja steg till nästa omgång.



EN FRISK GENERATION

De olika stegen som tomten kan välja mellan är:

Tomtesteg: lägg den ena fotens häl mot den andra fotens tår o.s.v.

Myrsteg: minsta möjliga pyttesteg

Människosteg: vanlig gång

Jättesteg: så långa steg du kan ta utan att hoppa

Banansteg: lägg dig på mage på marken med händerna utsträckta och gå dit fingertopparna nådde

Paraplysteg: snurra runt ett varv vid varje steg

Hitta gärna på egna sätt att röra er, som ni sedan namnger!

Aktivitet 3:

Duellen Avslutande lek. 4 olika färgband hängs upp över bänk, stock, plankan 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.



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.

