

TEMA motion – kondition

Redskap: Koner, lagband, tärningar, mjuk boll

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:

Banankull: En eller två är "kullare" och har som uppgift att ta de andra genom att vidröra någon med handen. Blir man tagen ställer man sig med händerna rakt upp och ihop, som en banan. För att bli befriad måste någon komma och "skala bananen" genom att dra ner personens händer åt varsitt håll

High five-kull: Som vanlig kull men man blir befriad genom att någon ger en high five.

Aktivitet 2:

Staffet: Dela in deltagarna i två lag. Lagen ställer upp bakom varsin kon. Placera ut en kon för varje lag ca 20 meter framför den andra konen. Första deltagarens i laget rundar konen när den är tillbaka kör nästa tills alla i ledet har kört.

- *Omgång 1: driva boll med fötterna som vanlig fotboll.*
- *Omgång 2: putta fram bollen med hjälp av handen.*
- *Omgång 3: deltagaren ska ta sig fram med bollen mellan knäna.*



EN FRISK GENERATION

Aktivitet 3:

Tärningsspel:

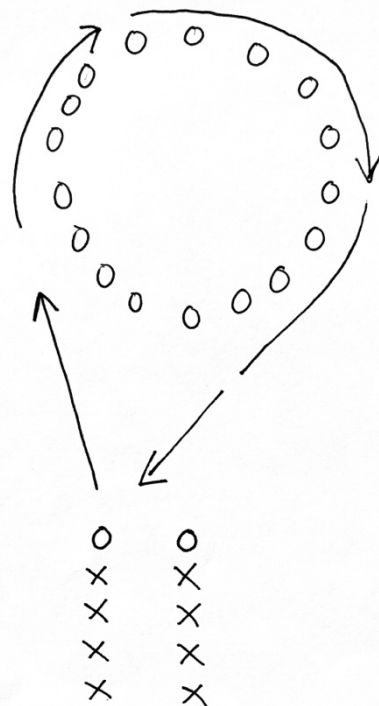
Spelplanen byggs genom att sätta många små koner i en stor ring, och sedan två spelpjäser som kan vara två ärtpåsar i olika färg eller exempelvis en kotte och en pinne.

Dela upp deltagarna i två lag som står bakom varsin kon. varje lag har en tärning.

Första personen slår sin tärning och därefter springer deltagaren fram och flyttar sin spelpjäs lika många slag som tärningen visar. (deltagaren måste ALLTID runda konerna och får aldrig gena genom cirkeln. När deltagaren kommit tillbaka till sitt led får nästa börja.

Leken avslutas när ett lag har flyttat sin spelpjäs ett varv runt cirkeln. (fler om få koner)

Tips: om endast en tärning, låt lagen köra varannat kast. Om ingen tärning kör att lagen ska flytta en spelpjäsen ett steg varje varv.



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.

