

Idrottslektion 1

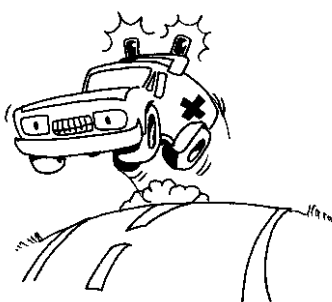
Börja med: Rockringsövningar. Varje barn har var sin rockring.

1. Hoppa 10 studshopp
 - a. i ringen
 - b. bakom ringen
 - c. framför ringen
 - d. vid sidan av ringen
2. Hoppa på ett ben runt ringen.
3. Händerna på golvet inne i ringen. Studsa eller spring runt med fötterna runt ringen.
4. "Köra bil" med rockringen som ratt. Tuta och vänd om Du möter en kamrat. Plocka in ringar efter hand. De barn som blir utan ring åker buss efter en annan kamrat med ring. Till slut åker alla barn i samma buss.

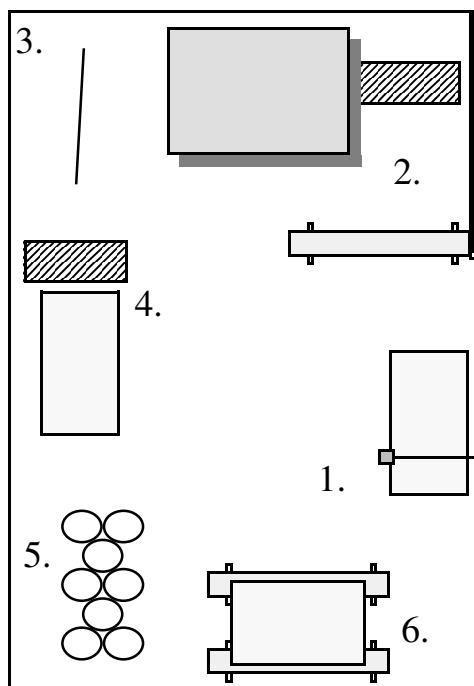


Aktivitet: Redskapsbana. Se skiss!

1. Klättra över en "räckstege". Två eller flera räck.
2. Gå uppför bänk lutad mot ribbstol. Klättra i ribbstolarna till en plint och hoppa sedan ned på en tjockmatta.
3. Slalomhopp över hopprep.
4. Ta sig över plint som står på tvären.
5. Hoppa hage i rockringar.
6. Åla i tunnel. Läg mattor över bänkar. Ett alternativ är att spanna hopprep mellan bänkarna.



Avsluta med: "Racerbilen"
Starta barnen tre och tre.
Stående på alla fyra vid ena kortsidan.
Kör till omklädningsrummet.



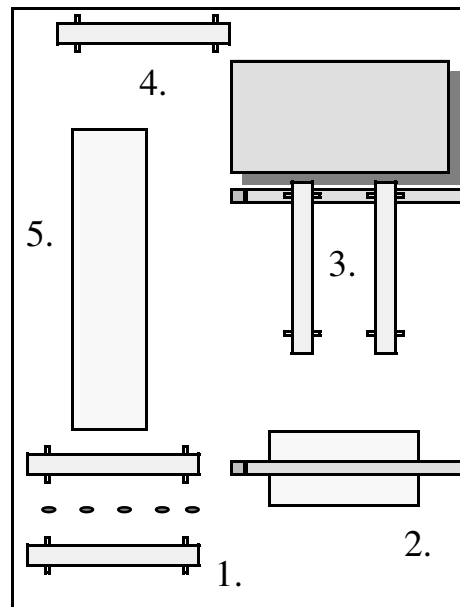
Idrottslektion 2

Börja med: ”Bänktåget”:

Barnen delas in i grupper på 6-8 i varje. Varje grupp får en bänk att sitta på och kommer överens om en huvudstad som deras tåg ska åka till. Nu gäller det att så snabbt som möjligt ställa sig på bänken när gruppens huvudstad nämns. Om staden nämns igen ska gruppen snabbt sätta sig ned igen. När ledaren nämner en bestämd stad som ingen grupp har ska alla grupperna springa ett varv runt sin egen bänk och sedan sätta sig ned.

Aktivitet: Redskapsbana. Se skiss!

1. Stå på en bänk. Svinga sig i linorna till en gymnastikmatta eller till en annan bänk.
2. Krypa under bom
3. Springa uppför bänk lutad mot bommen. Hoppa sedan ned på en tjockmatta.
4. ”Harskutt” över en bänk. Händerna på bänken, jämfotahopp sida till sida längs bänken.
5. Snabbkrypning på en långmatta.



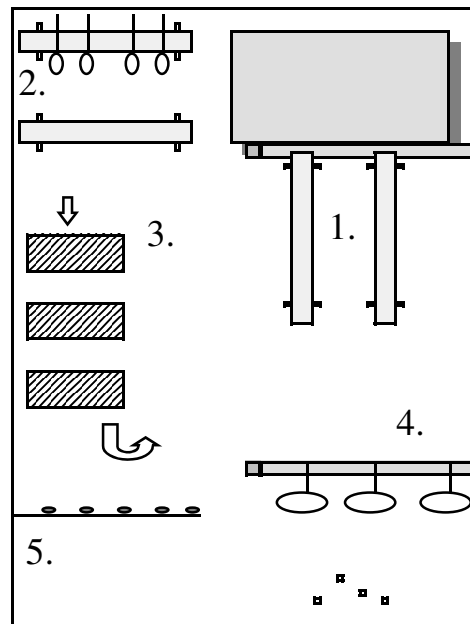
Avsluta med: Alla barnen samlas vid en kortsida av salen. Ledaren ropar: ”Kom hem alla mina barn” Barnen frågar: ”Hur då?” Ledaren svarar t.ex. ”Som krokodiler”. Alla ska då åla som krokodiler osv.

Idrottslektion 3

Börja med: Härma olika djur som apor, elefanter, krokodiler, storkar osv. Använd musik från t.ex. ”Djungelboken” eller ”Lejonkungen”.

Aktivitet: Redskapsstationer: Eleverna delas in i 5 grupper och byter station efter cirka 2 min. Se skiss!

1. Springa uppför bänkar lutade mot bommen. Hoppa sedan ner på en tjockmatta.
2. Stå på en bänk, hålla i ringarna och svinga sig till en annan bänk.
3. Klättra över plintar av olika höjd.
4. Springa och krypa igenom rockringar fastbundna i bommen med hjälp av lekbånd. Hämta en ärtpåse och sedan tillbaks.
5. Klättra på hopprep fästade i lodlinorna. Klättra till sista linan hoppa ner och börja från början igen. Se fig. cell 1 id. lekt.10.



Avsluta med: Lägg ut en långmatta eller några korta mattor och låt eleverna välja mellan att åla, krypa, rulla och att göra kullerbyttor.

Idrottslektion 4

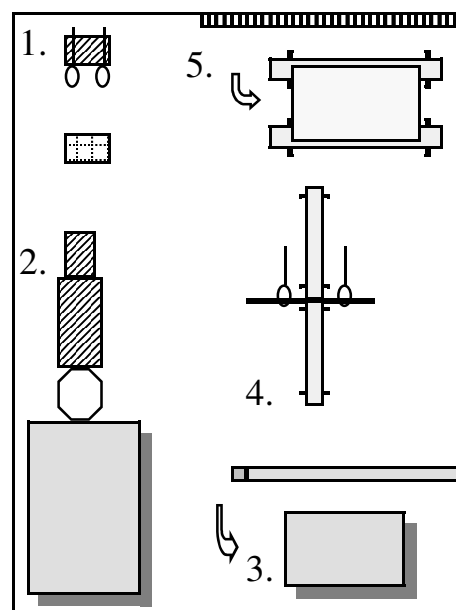
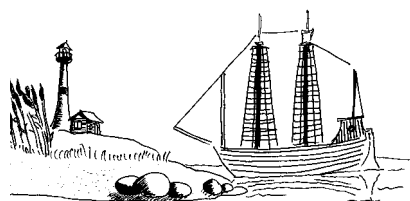
Börja med: Alla eleverna börjar med att sitta ned på golvet. Mycket snabba förflyttningar efter instruktioner som: Stå upp! Ligg på rygg! Sitt! Ligg på mage! Ligg på sidan! Stå på ett ben! Stå på tå! Stå på hälarna! Stå på händer och fötter! osv.

Aktivitet: Redskapsstationer. Eleverna delas in i 5 grupper och byter station efter cirka 2 min. Se skiss!



1. "Bomben": Eleven står på en pallplint och håller i ringarna. En kamrat placerar en boll mellan elevens fötter. Hängande i ringarna, med fart framåt, skall sedan bollen släppas i ett upp-och-nedvänt innebandymål.
2. "Tripp-trapp-trull": En trappa görs med hjälp av plintar. Trappan avslutas med en bock. Eleverna ska springa upp för trappan och sedan hoppa ned på en tjockmatta.
3. Balansgång-kullerbytta: Eleverna ska gå balansgång på en bom och sedan slå en kullerbytta på en liten tjockmatta.
4. "Sjögången": En räckstång fästs med hjälp av hopprep i ett par romerska ringar. En gymnastikbänk hakas sedan fast på vardera sidan av räckstången. För att öka stabiliteten kan bänkarna också knyts fast i stängen. Eleverna ska sedan gå balansgång upp för den ena bänken och ned för den andra.
5. Klättring-hopp-ålning: Eleverna klättrar först i ribbstolarna. Därefter skall de åla igenom en tunnel, som består av bänkar med mattor ovanpå.

Avsluta med: "Skepp och land": Bygg ett skepp av bänkar och andra redskap i mitten av salen. Snabba förflyttningar efter olika kommando.
Ex. Skepp!-Alla till skeppet
Hav!-Alla på golvet
Styrbord!-Alla till höger vägg
Babord!-Alla till vänster vägg
Se avsnittet "Lekar"



Idrottslektion 5

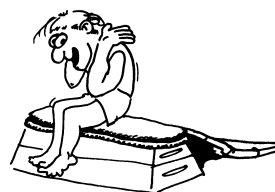
Börja med: "Följa John". Dela in klassen i grupper med 5-6 elever i varje. Den förste i varje grupp springer och gör olika rörelser till musik som kamraterna i gruppen härmar. När musiken tystnar byter gruppen "John".

Aktivitet: Redskapsgymnastik: Fyra stationer med olika övningar. Välj bland följande övningar.

Matta:



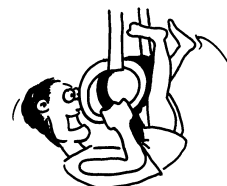
Kullerbytta framåt.
Som förövning kan man stå på en pallplint och göra kullerbyttan på en tjockmatta.



Kullerbytta bakåt.
Som förövning kan kullerbyttan göras från sittande mot ett lutande plan uppbyggt av en omvänd satsbräda med en matta uppe på.

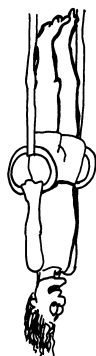
Ringar:

"Kika i fönstret"
Häng med böjda armar i en ring och kika på en kamrat som gör likadant med den andra ringen.

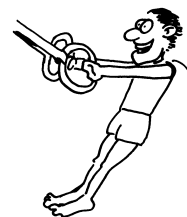


"Flå katt"
Dra upp benen mot magen och slå en kullerbytta bakåt, till stående på golvet. Gör därefter en kullerbytta tillbaks igen.

Stuphängande.
Ringarna i axelhöjd. Uppgång som i "Flå katt". Sätt fötterna mot linorna om det är svårt att hålla balansen. Gå tillbaks samma väg.



"Karusellen"
Ringarna i axelhöjd. Stå under med raka armar och snurra runt.

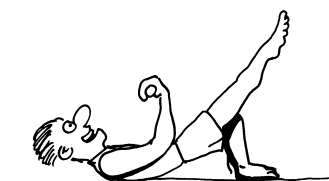


OBS! Idrottslektion 5 fortsätter på nästa sida.

Idrottslektion 5

Räck:

”Hänga krokarm”
Hänga med böjda
armar och titta över
räcknet. Räkna sakta
till fem.

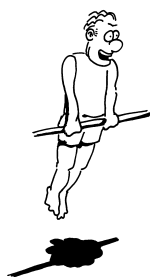
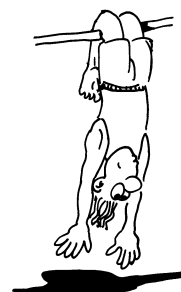


Liggande överkastning.
Dra upp benen över räcknet
och gör en kullerbytta bakåt
över räcknet.



Kullerbytta under
räcknet framåt och
bakåt. Sätt fötterna
mot räcknet om det
är svårt.

Knäveckshängande
Räck i brösthöjd. Upp-
gång under räcknet till
hängande i knäveckan.
Sätt händerna i mattan
och gå ned via hand-
stående.



Jämvägende-Kullerbytta
Hoppa upp till jämvägende.
Gör sedan en kullerbytta
framåt till stående på mattan.
Försök att göra den sakta och
kontrollerat.

Balansgång på bom eller upp och nedvänd gymnastik-
bänk.

- Gå över en ärtpåse
- Gå med en ärtpåse på huvudet
- Placera ut en ärtpåse på mitten
- Gå till mitten och ta av sig ett axelband
- Ta upp ett axelband från bommen och trä
kroppen genom bandet och lägg tillbaks
det igen.



Avsluta med: Avslappning. Alla ligger på rygg på golvet eller på
gymnastikmattor.

Spänn armarna och knyt händerna hårt - Slappna av
Spänn båda benen - Slappna av
Spänn magen - Slappna av
Spänn huvud och axlar - Slappna av

Hitta en bekväm ställning, blunda och slappna av till lugn skön
musik.

Idrottslektion 6

Börja med: "Hoppsalöpning" till musik med 4/4 takt. Använd gärna snabb musik som barnen själva får välja.

Aktivitet: Trampett och hopprensövningar. För att undvika alltför långa köer vid trampetthoppandet håller halva gruppen på med hopprensövningar.

Välj bland följande trampettövningar:

1. Hoppa studshopp på plan trampett.

- Raka ben
- Fötterna lite isär
- Tryck ifrån med vristerna



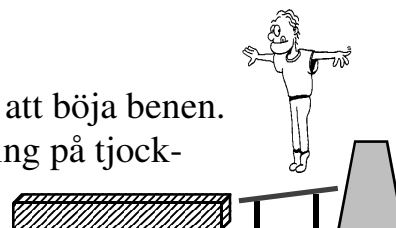
2. Olika grundhopp som

- a) Ljushopp (Sträckta armar och rak kropp)
- b) Grupperat hopp (Böjda ben-knäna mot magen)
- c) X-hopp (Som ett X i luften)

Ansatsen behöver inte vara lång. Upphoppet innan trampetten ska vara högt för att hoppet efter trampetten skall bli så högt som möjligt.

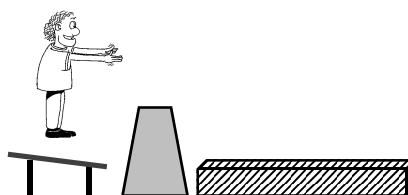
3. Hopp från stående på plint.

- a) Hoppa ned på trampetten utan att böja benen.
- b) Landa med fötterna i en rockring på tjockmattan.



4. Sidhopp på plint.

- a) Studshopp på trampetten, sätt händerna på plinten och hoppa över.
- b) Som förövning kan fötterna sättas på plinten innan överhoppet.

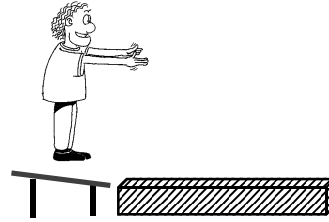


OBS! Idrottslektion 6 fortsätter på nästa sida.

Idrottslektion 6

Aktivitet:

5. Studs på omvänd trampett. Handisättning på tjockmattan och därefter en kullerbytta.

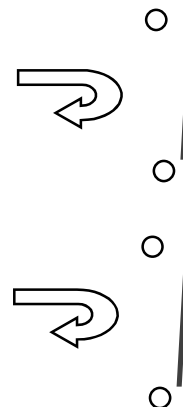
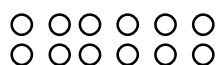
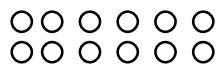


Välj bland följande hopprensövningar:

1. "Hoppa rep" med en rockring.
2. Hoppa - med framåtsving
 - med bakåtsving
 - på ett ben
 - under löpning
 - två i ett hopprep
3. "Vaggan". Långhopprep utan att svinga det helt runt.
4. Långhopprep. Hoppa olika serier.
5. Två elever håller i var sin ände på repet. Gör en knut på repet utan att släppa taget!

Avslutning:

Hopprensstafett. Eleverna delas in i två lag. Varje lag ställer sig parvis på var sitt led. De första paren ska nu springa fram och ta i var sin ände på ett hopprep som ligger på golvet. Sedan ska de springa tillbaks och låta alla i laget hoppa över repet och därefter föra repet över allas huvuden innan det läggs tillbaks på sin plats. Sedan sker en växling med handklapp och nästa par upprepar övningen.



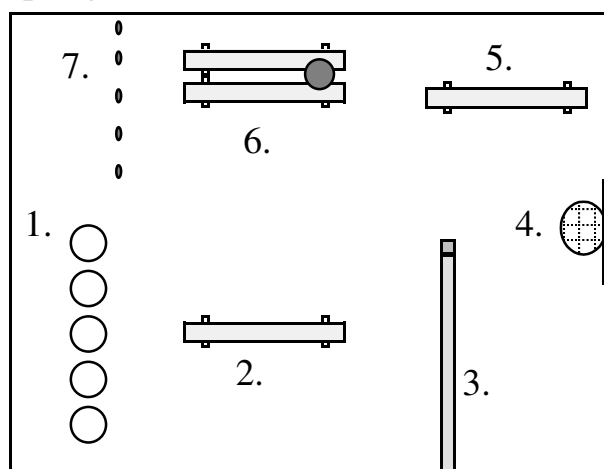
Idrottslektion 7

Börja med: "Bollskolan". Alla barn har var sin boll.

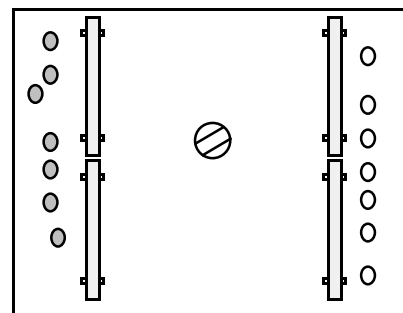
1. Studsa - Fånga bollen 10 gånger.
2. Studsa bollen 10 gånger med din "bästa" hand.
3. Kasta upp bollen i luften. Fånga den 10 gånger.
4. För bollen bakom ryggen (som Ravelli) och sedan mellan benen. Upprepa 10 gånger.

Aktivitet: Bollbana. Barnen har var sin boll och gör olika bollövningar runt i salen. Se skiss!

1. Studsa bollen i rockringarna.
2. Studsa bollen på bänken.
3. Kasta bollen över bommen. Fånga den om du kan.
4. Kasta bollen i basketkorgen.
5. Gå på bänken och studsa bollen i golvet.
6. Rulla bollen i skåran mellan bänkarna. Spring runt och fånga den på andra sidan.
7. Studsa bollen när du springer slalom mellan linorna.



Avsluta med: Prickboll. Barnen delas in i två lag. Alla har var sin boll. Nu gäller det att försöka pricka den stora bollen som ligger mitt i salen och få den att vidröra motståndarnas bänkar. Då får det ena laget poäng och leken börjar om igen. Det är tillåtet att fånga förlupna bollar men inte att gå inne på planen.



Idrottslektion 8

Börja med: Bollskola - parvis. Alla par har en boll.

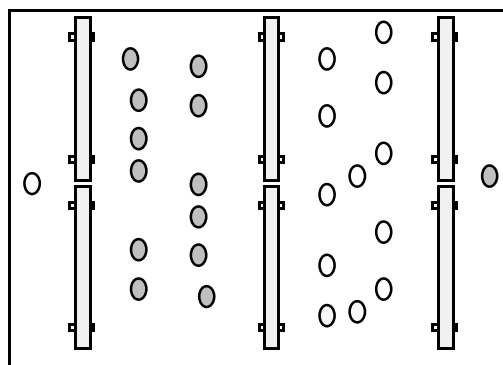
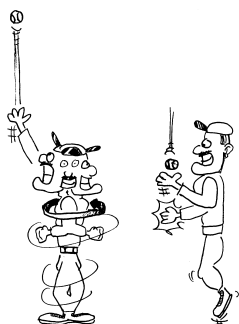
1. Kasta bollen till din kamrat som fångar den och kastar tillbaks.
2. Samma övning som ovan fast med en studs i golvet.
3. Kasta bollen mot en vägg - kamraten fångar den. Byt uppgift.
4. Sitt ner med delade ben. Rulla bollen till varandra.

Aktivitet: Bollstationer. Barnen övar ca. 2 min på varje station och byter därefter till en annan station.



1. Kasta bollen över bommen - kamraten fångar och kastar igen.
2. "Bowla" bollen mot ett innebandymål. Läg ut ett hopprep som markerar lämpligt avstånd.
3. Kasta prick mot en kon uppställd på en plint.
4. Stå på en bänk eller en plint och försök göra mål i basketkorgen.
5. Studsa bollen på en bänk - din kamrat försöker fånga den och kastar sedan tillbaks.
6. Studsa bollen varannan gång utan att ta upp bollen.

Avsluta med: Gränsbrännboll. Gruppen delas i två lag. Planen delas in i fyra delar enligt skiss. Nu gäller det att med en mjuk boll försöka bränna motståndarna, som endast har fritt på händerna. När leken börjar har varje lag placerat en spelare i den zon som de som blir brända ska gå till. När den förste lagkamraten blir bränd går denne spelare tillbaks till den andra zonen. Det är inte tillåtet att dribbla eller att springa med bollen. (Bara då en spelare är ensam kvar). De spelare som blivit brända fortsätter givetvis att försöka bränna motståndarna från sin zon. Leken är slut då alla i ett lag blivit brända.

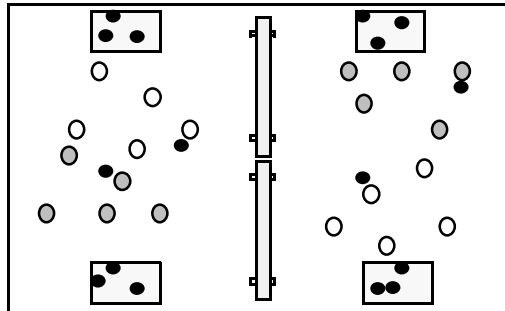


Idrottslektion 9

Börja med: Jägarboll. En elev får ett lekband och börjar som jägare. Jägaren ska försöka träffa sina kamrater med en mjuk boll. Alla som blir träffade av bollen hämtar ett lekband och hjälper sedan till att träffa de andra. När det blir flera jägare får man inte springa med bollen utan bollen ska passas mellan jägarna. Om leken drar ut på tiden kan man använda två bollar samtidigt.

Aktivitet: Passboll. Två planer samtidigt på tvären av salen. Se skiss! Planerna skiljs åt med hjälp av gymnastikbänkar. Två upp och nedvända plintlock används som mål. Lägg några bollar i varje plintlock. Laget börjar vid eget mål och ska passa en boll till varandra mot det andra målet. Man får inte springa med bollen och alla i laget måste ha fått minst en passning innan man lägger bollen i målet. När man gjort mål springer laget tillbaka till eget mål och hämtar en ny boll och spelet startar på nytt. Det andra laget förflyttar på samma sätt bollar fast åt andra hållet. Lagen spelar alltså oberoende av varandra. Efter en viss tid kan man om man vill räkna antalet bollar i plintlocken

Taktik: Efter du har passat spring framåt en bit och vänta på nästa passning. Se till att passa de som ännu inte fått någon passning.



Avsluta med: "Varva bänken". Dela in gruppen i två lag. Det ena laget sätter sig ned på en bänk och det andra laget är utelag. Den förste i innelaget kastar eller sparkar ut bollen och får sedan ett poäng för varje helt varv som springs runt bänken. Utelaget ska snabbt få tag på bollen och bilda ett led bakom den som fångat bollen. När ledet är bildat ska bollen rullas som i en tunnel mellan allas ben. Den som står sist i ledet tar bollen och springer sedan och lägger den i en rockring. Då avbryts räknandet av antal varv för innelaget. När alla i innelaget sprungit byter lagen plats. Det lag som sprungit flest varv vinner.

Idrottslektion 10

”Fångarna på fortet”

Temat ”Fångarna på fortet” är ett utmärkt sätt att förstärka laganda och samarbete. Denna lektion kan med fördel delas upp på två tillfällen för att undvika onödig stress. Eleverna delas in i lag med 3-4 barn i varje.

Låt gärna eleverna själva konstruera de sju olika ”cellerna”, enligt skisserna, och gå sedan igenom de olika övningarna tillsammans. Övningarna sker utan någon tidspress och är upplagda så att hela laget är aktiva på varje ”cell”. När laget har klarat en ”cell” skrivs detta upp i protokollet och gruppen går vidare till en annan ”cell” som är ledig.

När laget klarat alla uppgifterna får de försöka lösa gåtan. När laget löst gåtan vilar laget tills alla lagen är klara med sina uppgifter. Rätt svar på föreslagen gåta (se bilaga) är att inga kråkor sitter kvar eftersom de som inte blev skjutna blev rädda och flög iväg.

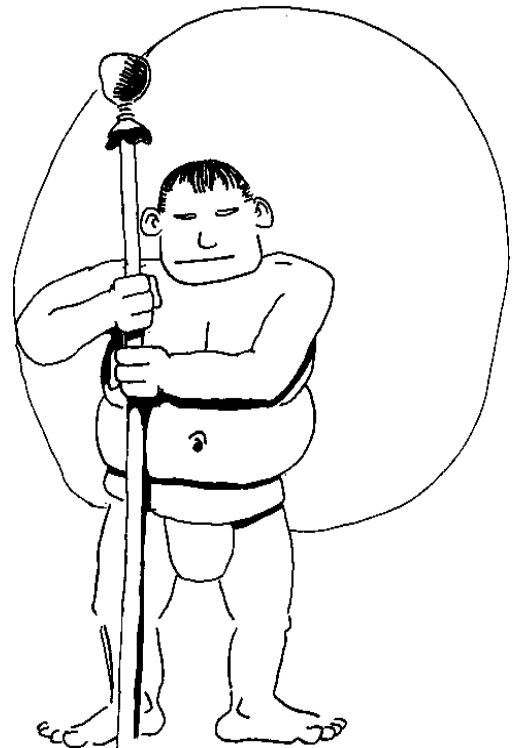
När alla lagen är klara och löst gåtan börjar skattjakten. Det lag som vinner skattjakten får som belöning bestämma innehållet under en kommande idrottslektion.

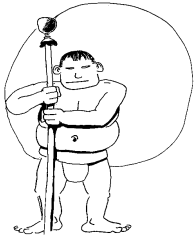
Skattjakten:

Lagen turas om att förflytta så många skatter (ärtpåsar) som möjligt mellan två upp och nedvända pallplintar. Alla i laget jobbar samtidigt men varje deltagare får bara ta med sig en skatt varje gång. Starten sker bakom en bom där den tomma pallplinten står. Bommen hissas sakta upp mot taket och sedan ned igen. Avståndet mellan den tomma och den med ärtpåsar fyllda pallplinten kan vara 10-15 m. Lämplig tid är 1½-2 min.

Skatterna får inte kastas och blir någon lagmedlem kvar på fel sida av bommen, när tiden är ute, får laget böta tre skatter. Det lag som hinner samla flest antal skatter vinner.

Variant: Lås fast bommen i sitt lägsta läge med en kedja och lägg nyckeln i en påse full med saker eller i en behållare med kall spagetti. Tiden startas då när jakten på nyckeln börjar.



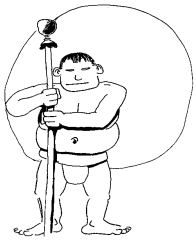


”Fångarna på fortet”

”Cellerna”

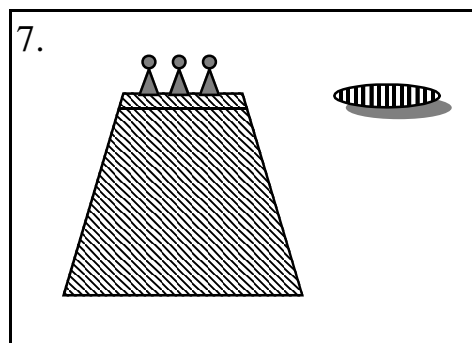
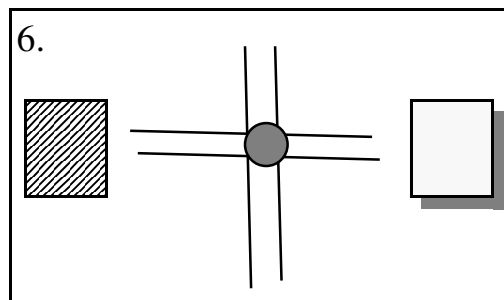
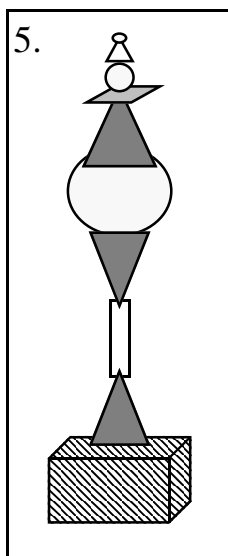
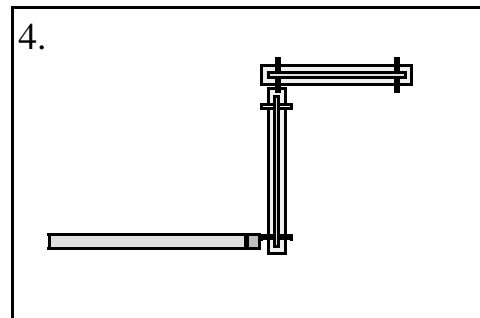
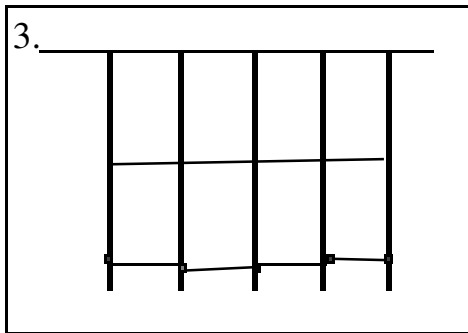
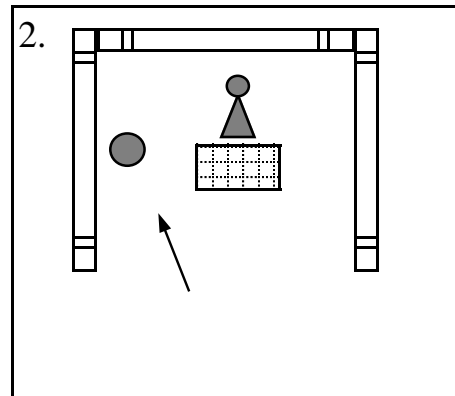
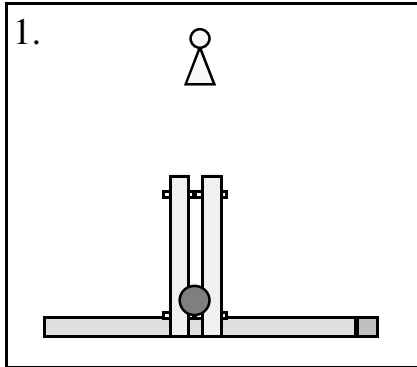
Här beskrivs de sju olika cellerna. En skiss på varje uppställning finns på bilaga.

1. Sätt upp två bänkar lutade mot en bom eller mot ribbstolarna. Placera en boll i springan mellan bänkarna och försök att träffa en kägla (Ett alternativ till en kägla kan vara en kon med en tennisboll på toppen) på golvet. Uppgiften är klarad när bollen har vält käglan. OBS! Käglan får inte flyttas. Börja med bänkarna långt isär och försök sedan hitta rätt läge.
2. Ställ tre bänkar som ett upp nedvänt U. Vänd bänkarna så att sittytan vänds inåt. Ställ ett innebandymål med baksidan vänd mot öppningen av U:et. Ställ sedan en kägla i målet. Uppgift: Rulla bollar mot bänkarna och försök sedan välla käglan.
3. Klättra med hjälp av lodlinorna och hopprepen bort till bort till den yttersta lodlinan. Hämta där ett lekband och klättra sedan tillbaks igen. Uppgiften är löst när laget har hämtat 5 lekband.
4. Gå balansgång på bommen och på de upp och nedvända bänkarna. Hämta ett lekband på bänken längst bort och gå tillbaks igen. Laget ska hämta 5 lekband för att ha klarat uppgiften.
5. Bygg en ”raketstaty” (se bild!) av en pallplint, en ärtpåse, två stora koner, en liten kon, ett badmintonbollsrör, en badmintonboll, en innebandyball och en volleyboll. ”Raketstatyn” ska visas upp när den är klar.
6. Förflytta en minibasketboll endast med hjälp av 4 hopprep. Bollen läggs på en pallplint när man börjar och får sedan inte röras eller vara när golvet. Uppgiften är löst när bollen flyttats ca. 5 m. och lagts i en upp och nedvänd pallplint. Tips! Spänn hopprepen så det bildas en lagom stor fyrkant i mitten. Bollen kan nu lyftas iväg.
7. Kasta frisbee mot 5 käglor som placerats på en plint. Avstånd 4-5 m. Lagmedlemmarna kastar varannan gång och uppgiften är löst när alla kägorna har vält.



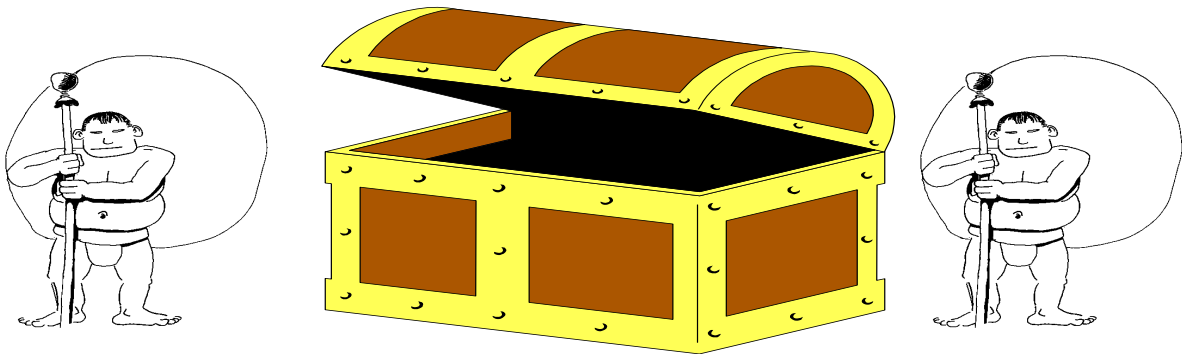
”Fångarna på fortet”


På dessa skisser kan Du se hur de olika cellerna är uppbyggda



”Fångarna på fortet”

På detta protokoll markeras efterhand vilka celler som lagen är klara med
Längst till höger skrivs hur många skatter lagen samlat ihop under skattjakten.



	Cell 1	Cell 2	Cell 3	Cell 4	Cell 5	Cell 6	Cell 7	
Lag 1								
Lag 2								
Lag 3								
Lag 4								
Lag 5								
Lag 6								
Lag 7								

”Fångarna på fortet”

GÅTAN

Fem kråkor sitter på en telefonledning. En jägare skjuter två av kråkorna.

Hur många sitter då kvar?

