

# idrottsskolan BORÅS

Att vara ledare i Idrottsskolan  
Lektionsplanering  
Övningar



Västra Götaland

# Lycka till med ditt ledarskap!

**Detta kompendiet tillhör:**

Namn \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

# Innehåll

Att vara ledare i Idrottsskolan	4
Lektionsupplägg	5
Tillfälle 1	6
Tillfälle 2	8
Tillfälle 3	10
Tillfälle 4	12
Tillfälle 5	14
Tillfälle 6	16
Tillfälle 7	18
Tillfälle 8	20
Tillfälle 9	22
Tillfälle 10	24
Tillfälle 11	26
Tillfälle 12	28
Övningar	30

**Arbetsmaterialet är framtaget 2021 av**  
RF-SISU Västra Götaland i samarbete med Borås Stad.  
**Tryckoriginal:** Ingela Gustavsson, RF-SISU. **Foto:** Bildbyrån.





Det är viktigt att tala om att det finns regler som gäller för att det ska bli roligt för alla. Det innebär många gånger sådant som vuxna upplever som sunt förnuft, men som är viktigt att säga till barnen och att jobba aktivt med.

I samlingsituation gäller att man räcker upp handen när man vill säga något och att de andra lyssnar på den som pratar. Det innebär också att man tar hänsyn i lekar och att alla leker med alla.

## Korta tips för framgångsrikt ledarskap inom Idrottsskolan

- Samla alltid gruppen nära, gärna i ring: *"Ingen framför och ingen bakom"*.
- **Vänta alltid** tills det blir tyst innan du börjar instruera.
- Se till att köer undviks tex genom flera banor och många lag i stafetter.
- Se till att barnen är i rörelse så mycket som möjligt. Modifiera vid behov övningar så att ingen blir utslagen och får gå och sätta sig på bänken.
- Låt aldrig barnen välja lag själva. Blanda olika lag och grupper varje gång.
- Undvik att kora vinnare. Kör hellre stafetter under en viss tid och bryt när det gått tex 3 min. Kör flera omgångar och jämför mot tid eller antal insamlade saker från föregående omgång inom det egna laget eller mot sig själv.

## Rörelseglädje och träning

- Ha gärna kroppens grovmotoriska grundformer i fokus: balansera, klättra, krypa, åla, hänga, stödja, kasta och fånga, rulla/rotera, hoppa/landa, gå och springa.
- Träna motorik och teknik med hjälp av olika banor; Materialsbanor och bollbanor. Barn i 7-årsåldern upplever ofta jämfotahopp som något besvärligt, träna gärna jämfotahopp i olika banor och övningar. Exempel på hoppträning kan vara att lägga ut två parallella hopprep och göra olika hoppserier mellan och på repen.
- Spela aldrig färdiga bollspel utan genomför bollekar och bollövningar. Tänk på att grunderna är tillräckligt svåra i den här åldern: kasta, fånga och studsa.
- Bollbanor kan varieras i oändlighet.

## Säkerhet

- Inga volter från satsbräda.
- Använd aldrig trapetsen om du inte är utbildad för att använda den.
- Ha alltid mattor under ringar, räck och balansövningar på högre höjd.
- Identifiera var det kan behövas stöd, t.ex. vid räck och ringar. Ställ en vuxen där.

## Lektionsstruktur och inspiration

Inledningsvis finns en schematisk struktur över en lektion som man kan välja att använda. Använd detta häfte, leta i minnet från när du var liten, fråga dina barn, fråga i din omgivning eller surfa på nätet för att få inspiration vad man kan göra på en Idrottsskolelektion. Tänk på att många lekar kan utvecklas från en enkel nivå till svårare.

Barnen tycker om ett visst mått av igenkänning. Det är inte fel att ha samma lekar flera gånger. Kör ni tema hinderbana någon gång då och då används inte nedanstående lektionsstruktur. Hela lektionen blir då en stor hinderbana.



# Upplägg lektion – 60 minuter

	Lektionens delar	Position	Tid	Exempel
1	Incheckning	Sittande	2 min	
2	Namnlek/Annat kul	Sittande	3 min	
3	Uppvärmning	Rörelse	10 min	Sansjaga, Hamburgerkull, Banankull
4	Lek med hög puls (X)	Rörelse	15 min	Gagaboll, Jägarboll
5	Lek med lägre puls (X)	Rörelse	10 min	Bollbana, Hav/Himmel/Land
6	Lek med hög puls (X)	Rörelse	13 min	Gladiatorerna, Nummerkapplöpning, Två och två.
7	Avslappning	Liggande	5 min	Ormen
8	Utcheckning	Sittande	2 min	
	<b>Total tid</b>		<b>60 min</b>	

## Kommentar till varje lektionsdel:

- 1 Samla alla sittande i en ring, ingen framför eller bakom. Alla ska se alla.
- 2 Kör namnlek till dess att namnen sitter.
- 3 Kullekar eller jagelekar finns det många utav. Välj och vraka.
- 4 Bollekar triggat samarbete, höjer pulsen och är förberedande för alla bollsporter.
- 5 Bollbanor utan spring kan varieras i oändlighet. Hav/himmel/land tränar uppmärksamhet.
- 6 Det finns otaliga stafetter. Given pulshöjare som också ger samhörighet och spänning.
- 7 Släck ljuset. Invänta gruppen till dess att alla är tysta och stilla. En go känsla sprider sig i gruppen.
- 8 Säg alltid hejdå!

Framplockning, ombyggnad och återställande ingår i tiden. Om det är möjligt att bygga upp före lektionen, kan man köra uppvärmning med material framme. Ta hjälp av barnen om ni bygger om under lektionstid. Använd materiel i den ordningen som är smartast

## Lektionsupplägg

På följande sidor finns ett komplett förslag på lektioner beskrivna, hela tolv tillfällen.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (10 min)

#### Bänkar

#### Frysjage

**Mål:** Att bli varm i kroppen och att lära sig namnen på barnen i gruppen.

**Gör så här:** En person jagar alla andra i gruppen. När någon blir tagen stannar personen i den rörelsen, som den har för tillfället. Man blir sedan fri genom att någon annan än den som jagar tar på dig och säger namnet på den, som håller på att rädda dig. Kan man inte namnet, blir man inte fri.

#### Stocken

**Mål:** Lära känna alla och namnövning.

**Gör så här:** Alla ställer sig på rad på en bänk/bänkar. Sedan ställer man sig i bokstavsordning, utan att trilla av stocken. Trillar man av hamnar man längst bak på bänken.

### Lek med hög puls (15 min)

#### Kedjestafett

**Mål:** Springa och samarbeta.

**Gör så här:** Dela upp gruppen i två lag. Stafetten börjar med att de två längst fram i lagen springer i armkrok till vändpunkten.

När de kommer tillbaka, krokar de arm med en tredje person och springer till vändpunkten. Sedan fortsätter man till dess att alla har bildat en kedja. Avsluta stafetten med att alla släpps av i omvänd ordning. Första laget som åter är två personer kvar har vunnit.



Lek med lägre puls  
(5 min)

Upphopp i grupp

**Mål:** Samarbete och benstyrka.

**Gör så här:** Samlas i en ring, ställ er nära varandra och håll om varandra. Nu ska ni tillsammans göra upphopp. Gör sedan 10 stycken hopp.

Lek med hög puls  
(5 min)

Stenjage

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** När man blir tagen förvandlas man till en sten (kura ihop sig på marken). Man blir fri genom att någon hoppar över stenen.

Lek med hög  
(10 min)

Tjockmatta/mattor

Hav, himmel och land

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Ledaren ropar hav (tjockmattan), himmel (ribbstol eller bänk), land (golvet) och deltagarna springer runt och utför en aktivitet på varje område.

T.ex. hoppa på ett ben, jämfotahopp, situps, armpress, kullerbytta eller knäböj (du som ledare hittar alltså på en övning).

Avslappning  
(5 min)

Lugn musik

**Mål:** Slappna av

**Gör så här:** **Alla barnen** lägger sig ned på rygg och blundar, inte för nära varandra. Ni sätter på lugn musik, inte för högt. Ledarna smyger omkring och lyfter på armar och ben för att se om barnen är avslappnade.

Utcheckning  
(5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5 min)

#### Följa John

**Mål:** Att bli varm i kroppen och lära sig att lyssna och gör samma sak som ledaren gör.

**Gör så här:** Ledare står först i kön och går/springer framåt och gör samtidigt en rörelse som barnen ska härma. Variera med högt och lågt tempo.

### Lek med hög puls (20 min)

Ärtpåsar, rockringar, koner

#### Skidskyttestafett 1

**Mål:** Barnen ska få lite högre puls och det ska vara roligt, pulshöjande och lekfullt.

**Förberedelse för ledaren:** Ställ upp en kon för varje lag på kortsidan av salen. Ställ sedan upp en kon till ca 5–6 meter framför den andra konen och där lägger du också 5 ärtpåsar. Sedan placerar du en rockring 5–6 meter framför ärtpåsar/konen.

4 koner placeras ut i en rektangel, som ska vara en straffrunda. Tänk på att straffrundan är uppmärkt och är placerad en bit från rockringarna och ärtpåsarna så att barnen inte krockar med varandra.

**Gör så här:** Dela upp gruppen i lag, 3–4 barn per lag. Ställ upp lagen i ena ändan av salen, bakom konerna. Efter given signal springer barnen fram till den andra konen kastar sedan en ärtpåse i taget i en rockring. Alla 5 påsar kastas. Om man missar rockringen får man springa i straffrunda, ett varv för varje missad ärtpåse. När man kastat ärtpåsarna/sprungit straffrunda springer barnet tillbaka till första konen och med ett handklapp växlar över till nästa barn och sätter sig sedan längst bak i ledet.

**Utmana** genom att ha olika avstånd att kasta från. Spring på olika sätt, baklänges, på alla fyra, hoppa på ett ben...





### Lek med lägre puls (10 min)

#### Koll på kroppen 1

**Mål:** Kontroll på kroppen.

**Gör så här:** Ställ upp barnen på långsidan av salen. Gå sedan över till andra långsidan på följande sätt:

- gå på tå åt
- gå på häl tillbaka
- gå baklänges
- spring framlänges
- spring baklänges
- spring med höga knä
- spring och sparka i rumpan
- hoppa som en groda
- åla som en soldat
- gå på alla fyra som en krabba

### Lek med hög puls (10 min)

Ärtpåsar, koner

#### Stafetter

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Dela in gruppen i två lag. Använd en ärtpåse i varje lag till att växla:

- springa fram- och baklänges
- spring baklänges
- lägg ärtpåse på huvudet
- hoppa som en groda
- studsa en basketboll
- hoppa på ett ben
- hoppa på det andra benet
- hoppa med ett hopprep

### Avslappning (5 min)

#### Loket och vagnarna

**Gör så här:** Alla ställer dig i ett led. En ledare är loket och barnen är vagnarna. Loket går runt i salen och när loket stannar och släpper man av det sista barnet i ledet, en efter en. Barnen lägger sig ned på rygg och blundar och slappnar av.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (10 min)

#### Tunnelkull

**Mål:** Att bli varm i kroppen och att ha roligt tillsammans.

**Gör så här:** En person i gruppen jagar alla andra. När någon blir tagen stannar personen och ställer sig med händer och fötter i golvet så att man bildar en tunnel. Man blir fri genom att någon annan än den som jagar kryper/ålar genom tunneln.

### Mattor

#### Skottkärran

**Mål:** Att bli varm och att ha roligt tillsammans.

**Gör så här:** Lägg ut mjuka mattor lite här och där i salen. Utse en person som ska jaga. Alla springer runt i salen och jagaren försöker ta någon genom att nudda en person. När man blir tagen lägger personen sig ned med magen mot golvet. För att bli fri måste någon hjälpa dig genom att ta tag i dina ben och du går med armarna, som skottkärra, till en matta.

### Lek med hög puls (15 min)

### Mjuk boll

#### Killerball

**Mål:** Pulshöjande, att vara uppmärksam och lekfullt.

**Regler:** Huvudet och armarna är fria ytor, där blir du inte tagen. Du blir inte tagen om bollen studsar innan den träffar. Ledaren kan när som helst ropa alla in på planen.

**Gör så här:** Alla springer omkring i salen. Ledaren kastar in en boll. Nu gäller det att försöka ta bollen och kasta på en någon i salen. När någon blir träffad av bollen sätter man sig på en bänk och väntar tills den som kastade bollen på dig blir träffad och får sätta sig, då är det dags för dig att vara med i leken igen.



### Lek med lägre puls (5 min)

### Kom all mina barn

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Barnen står på ena kortsidan i salen och ledaren står på den andra sidan av salen och ropar: *"Kom alla mina barn"*

Barnen svarar: *"På vilket sätt"*

Ledaren säger på vilket sätt barnen ska ta sig över

- elefant
- häst
- groda
- orm
- hund
- (ledaren kan hitta på olika sätt)

### Lek med hög puls (10 min)

Bänkar i de fyra hörnen

### Gammalgäddan

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Alla barnen delas in i 4 grupper. Ett barn blir utsedd till gammalgädda. Barnen samlas i de olika hörnen av salen och ledaren berättar vilken fisk de är.

- mört
- abborre
- lax
- torsk

Gammalgäddan lägger sig mitt i salen.

Ledaren ropar "mörtarna är ute och simmar" då springer mörtarna runt mittcirkel där gammalgäddan ligger.

När ledaren säger "Gammalgäddan kommer" rusar gäddan upp och försöker fånga en fisk innan de hinner tillbaka boet.

Ledaren ropar alla olika fisksorter, men kan även ropa "Alla fiskar är ute och simmar"

Byt gammalgädda ibland.

### Avslappning (5 min)

Lugn musik

**Mål:** Slappna av

**Gör så här:** Alla barnen lägger sig ned på rygg och blundar, inte för nära varandra. Ni sätter på lugn musik, inte för högt. Ledarna smyger omkring och lyfter på armar och ben för att se om barnen är avslappnade.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (10 min)

Tjockmatta, mattor, bänkar

#### Skepp, hav och land

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Ledaren ropar skepp (väggen), hav (mattan) eller land (golvet) och deltagarna springer runt och utför en förutbestämd aktivitet på varje område T.ex. situps, armhävning eller knäböj (du som ledare hittar på en övning).

### Lek med hög puls (15 min)

Plintar, pallplintar, mattor, koner, bänkar, ärtpåsar, häckar, tjockmattor

#### Materialsstafett

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Bygg två likadana banor för stafett. Hoppa över plintar, kullerbyttor på matta, balansgång på upp och ned vänd bänk, slalombana, hoppa i rockringar, gå med ärtpåse på huvudet en sträcka, krypa under/över häck osv.

Dela upp gruppen i två grupper.

### Lek med lägre puls (10 min)

#### Koll på kroppen 2

**Mål:** Koordination och kroppskontroll.

**Gör så här:** Låt barnen bilda par och gå Materialsstafettbanan. Den ena blundar och den andra talar om vad hon/han ska göra. Låt barnen leda varandra varsin gång (ingen stafett).



### Lek med hög puls (15 min)

Plintar, pallplintar, mattor,  
koner, bänkar, ärtpåsar,  
häckar, tjockmattor

### Hinderbana

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Använd det du hade på Materialsstafetten, gör om till en hinderbana, bygg på med tjockmatta, använd bommar att klättra över under. Utnyttja det som finns i gymnastiksalen.

### Avslappning (5 min)

### Loket och vagnarna

**Gör så här:** Alla ställer dig i ett led. En ledare är loket och barnen är vagnarna. Loket går runt i salen och när loket stannar och släpper man av det sista barnet i ledet, en efter en. Barnen lägger sig ned på rygg och blundar och slappnar av.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.







## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5 min)

Koner, musik

#### Välta kon

**Mål:** Uppvärmning och pulshöjande.

**Gör så här:** Gruppen delas in i två lag. Massor med koner sprids ut i hallen, hälften ska ligga ned och hälften ska stå upp. När startsignalen går ska det ena laget välta koner, det andra laget ställa upp koner. När slutsignalen blåses räknas antalet stående/liggande koner. Nästa runda byter lagen uppgift. Det är inte tillåtet att vakta eller sparka omkull koner.

Rockringar, musik

#### Rockringen

**Mål:** Lekfullt och samarbete.

**Gör så här:** Sprid ut många rockringar i salen, inte mer än det finns barn. Starta musiken, alla springer och dansar runt i salen, ledaren tar bort en ring. När musiken tystnar ska alla ställa sig i en rockring, en eller flera i samma spelar ingen roll. Spela musiken igen, ta bort en rockring. Försök att få plats med så många som möjligt i 1-2 rockringar.

### Lek med hög puls (5-10 min)

#### Ta på något blått

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Alla springer i salen tills ledaren säger ex: ta på en sko; ta på en bänk osv.

### Lek med lägre puls (10 min)

#### Upphopp i grupp

**Gör så här:** Samla alla åter i ringen ställ er tätt intill varandra och håll om varandra. Nu ska ni tillsammans göra upphopp. Gå ned tillsammans och fortfarande håll om varandra och sedan upp och hoppa. Gör sedan 10 stycken hopp.

### Lek med hög puls (10 min)

Lekband

#### Råttsvansen 1

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Alla barn utom en får ett lekband som sätts i byxan som svans. Katten (det barnet utan band) ska försöka fånga råttsvansar. Det barn som blir av med sin svans sätter sig på en bänk.

#### Råttsvansen 2

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Samma som ovan, men blir barnet av med sin svans får den hämta en ny från en ledare.

#### Råttsvansen 3

Ingen elev är katt, råttorna tar varandras svansar och sätter den runt halsen när man tagit en. Ledaren har fler lekband, när alla lekband är slut i byxorna och hos ledaren är leken slut.

### Avslappning (5 min)

#### Snöflingan

**Gör så här:** Övning där man turvis spänner muskler och slappnar av. Barnen ligger på rygg med armarna vilande en bit ut från kroppen, handflatorna vända uppåt och benen lätt isär så att fötterna faller avslappnat utåt. Ledaren läser sedan vad barnen ska göra. Se text nedan.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.

#### Snöflingan

*"Nu ska du ligga bekvämt och lyssna till min röst en stund. Du får gärna blunda. Föreställ dig att du ligger i ett böljande vitt vinterlandskap. Under dig har du ett varmt täcke. Trots att snön är kall känner du dig varm och lugn i hela kroppen. Börja med att tänka på dina fötter och tår... Knip nu ihop tårna allt vad du kan. Spänn dina fötter så att de blir hårda som is. Slappna sedan av i hela foten. Nu är fötterna avslappnade, varma och mjuka. Nu ska du tänka på din rumpa. Spänn rumpen så att det känns som om du lyfter från marken. Hela baken, höften, ryggen och magen är hård som is ... Slappna av och låt kroppen sjunka ner i mjuk nysnö. Din kropp är avslappnad och varm. Nu är det armarnas tur. Knip ihop händerna hårt som om du försöker klämma sönder en isbit i handen... Slappna sedan av och låt isbiten förvandlas till en lätt snöflinga i handen. Öppna händerna. Låt armarna ligga mjukt och lätt bredvid dig. Fortsätt med att tänka på ditt ansikte. Nu ska du knipa ihop ansiktet allt vad du kan. Gör ditt ansikte till ett litet skruttigt russin. Spänn först och slappna sedan av hela ansiktet ... Slappna av i kinderna ... Slappna av i munnen ... Slåta ut pannan ... Känn efter hur det känns i ansiktet när alla muskler är släta och mjuka. Nu är du riktigt avslappnad i hela din kropp. Nu kommer en snöflinga flygande och landar på din mage. Lägg händerna lätt på magen, så att inte snöflingan flyger iväg igen. Håll kvar den lätta avslappnade känslan i kroppen och andas med långa och djupa andetag. Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas ... Ligg kvar en stund medan du kommer tillbaka till här och nu. Öppna ögonen. Sätt dig långsamt upp. Nu känner du dig lätt som en snöflinga."*





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5 min)

#### Start och stopp

**Mål:** Uppvärmning.

**Gör så här:** När musik spelas i rummet ska barnen röra sig fritt i rummet. När musiken tystna ska barnen stå blixstilla, när musiken startar igen är det fritt att röra sig. Variera leken genom att ge instruktioner i stället för att stå stilla. T.ex. ställa sig 2 & 2, ställa sig i ett hörn osv.

### Lek med hög puls (15 min)

Koner, bänkar, bollar

#### Konboll

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Barnen delas in i två grupper. Varje lag har varsin plint på sin planhalva med fem koner på plinten. Målet är att motståndarlaget ska kasta ner konerna med en mjukboll, man får inte springa med bollen.

### Lek med lägre puls (10 min)

Koner, bänkar, bollar

#### Hav, himmel och land

**Mål:** Lyssna.

**Gör så här:** Ledaren ropar hav, himmel eller land. Hav = ligga på mage Himmel = klättra upp i ribbstol land = stå still på golvet. Det går att ändra vad som ska göras på de olika platserna och ändra var platserna är.

### Lek med hög puls (10 min)

Basketboll, bänkar,  
mjuka bollar

#### Träffa basketbollen

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Dela in gruppen i två lag. Lägg en basketboll i mitten av planen, lägg ner två bänkar på varsin sida av spelplanen med sittytan ut mot spelplanen. Bakom bänkarna ska lagen placeras. Sedan ska barnen kasta mjuka bollar på basketbollen, så att bollen förflyttar sig. Målet är att basketbollen ska studsas mot bänken. Ledarna hjälper till så att det finns bollar hos de båda lagen.

Avslappning  
(5 min)

Lugn musik

**Mål:** Slappna av.

**Gör så här:** Alla barnen lägger sig ned på rygg och blundar, inte för nära varandra. Ni sätter på lugn musik, inte för högt. Ledarna smyger omkring och lyfter på armar och ben för att se om barnen är avslappnade.

Utcheckning  
(5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5 min)

Bänk, ärtpåse

#### Ärtpåsestafett

**Mål:** Uppvärmning.

**Gör så här:** Dela in gruppen i fyra lag som sätter sig grensle över varsin bänk. Bänkarna står som i en fyrkant. Första barnet i varje led tar en ärtpåse och springer ett varv runt bänkarna. Lämna påsen till den som sitter först och sätter sig sedan sist på sin bänk. Varje lag gör detta samtidigt, lagen har olika färg på ärtpåsar.

### Lek med hög puls (10 min)

Bänk, boll

#### Akta bollen

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Bänkarna står kvar i kvadrat. Ett barn står utanför kvadraten. Inuti kvadraten står alla andra barn. Den som står utanför ska rulla bollen mellan bänkarna för att försöka träffa barnens ben. Blir man träffad får man gå utanför och hjälpa den som står utanför.

### Lek med lägre puls (15? min)

Mjuk boll, innebandymål

#### Krabbfotboll

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Dela in gruppen i två lag. Varje lag har ett innebandymål som mål. I krabbfotboll får man inte springa utan måste gå på alla fyra med ryggen mot golvet. Man sparkar som vanligt med fötterna. Använd gärna en större mjukboll som fotboll.





### Lek med hög puls (20 min)

Hopprep, mattor, bänk

#### Stationsbana

**Mål:** Pulshöjande och kroppsstärkande.

**Gör så här:** Gör olika stationer där barnen får träna på olika saker

1. Hopprep
2. Rygglyft
3. Gå upp/ned för en bänk
4. Hoppa grodhopp
5. Hoppa harskutt över bänk
6. Sit ups

Eller kom på egna stationer.

Gör stationsbanan 2 varv. En minut på varje station.

### Avslappning (5 min)

#### Loket och vagnarna

**Gör så här:** Alla ställer dig i ett led. En ledare är loket och barnen är vagnarna. Loket går runt i salen och när loket stannar och släpper man av det sista barnet i ledet, en efter en. Barnen lägger sig ned på rygg och blundar och slappnar av.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5 min)

Mjuk boll

#### Bränna svansen

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Dela upp gruppen i två lag. Lag 1 bildar en orm genom att ställa sig i ett led och hålla tag om livet på den person som är framför. Lag 2 ställer sig som en ring runt ormen och får en mjukboll. På given signal ska Lag 2 försöka träffa svansen på ormen, siste mani ledet. Bollen ska passa mellan lag 2, man måste stå stilla i ringen. Ormen får röra sig fritt. När ormen blir träffad byter ring och orm plats.

### Lek med hög puls (10 min)

Rött lekband, tjockmatta

#### Dinosauriekull

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Ett barn har ett rött lekband som denne kan svepa omkring med. Den som blir nuddad med den röda tungan blir jägare.

#### Ambulansen

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Lägg ut tjockmattan. Utse en kullare, när man blir kullad lägger man sig ned på marken. För att bli fri måste två stycken barn bära den kullade till tjockmattan.

### Lek med lägre puls (10 min)

Koner

#### Tusenfotingsstafett

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Barnen dels upp i två grupper. Ställ upp koner som för stafett. Alla i laget ställer sig på ett led och håller i framförvarandes högra bakåtböjda be, sisten i laget får hålla upp sitt ben i luften. Uppgiften är att hela laget ska förflytta sig från en kon till den andre. Ramlar man, sätter ned benet eller liknande får laget börja om.

### Lek med hög puls (10-15 min)

Koner, ärtpåsar, bänkar

### Skidskyttestafetten 2

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Dela upp gruppen i tre länder. Varje lag får en bana. Spring fram till mittlinjen. Försök kasta ned 5 koner som står på bänkar lite längre ned med ärtpåsar.

Ett kast åt gången. Varje barn kastar en gång, sedan springer man tillbaka och växlar.

### Avslappning (5 min)

### Snöflingan

**Gör så här:** Övning där man turvis spänner muskler och slappnar av. Barnen ligger på rygg med armarna vilande en bit ut från kroppen, handflatorna vända uppåt och benen lätt isär så att fötterna faller avslappnat utåt. Ledaren läser sedan vad barnen ska göra. Se text nedan.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.

### Snöflingan

*"Nu ska du ligga bekvämt och lyssna till min röst en stund. Du får gärna blunda. Föreställ dig att du ligger i ett böljande vitt vinterlandskap. Under dig har du ett varmt täcke. Trots att snön är kall känner du dig varm och lugn i hela kroppen. Börja med att tänka på dina fötter och tår... Knip nu ihop tårna allt vad du kan. Spänn dina fötter så att de blir hårda som is. Slappna sedan av i hela foten. Nu är fötterna avslappnade, varma och mjuka. Nu ska du tänka på din rumpa. Spänn rumpen så att det känns som om du lyfter från marken. Hela baken, höften, ryggen och magen är hård som is ... Slappna av och låt kroppen sjunka ner i mjuk nysnö. Din kropp är avslappnad och varm. Nu är det armarnas tur. Knip ihop händerna hårt som om du försöker klämma sönder en isbit i handen... Slappna sedan av och låt isbiten förvandlas till en lätt snöflinga i handen. Öppna händerna. Låt armarna ligga mjukt och lätt bredvid dig. Fortsätt med att tänka på ditt ansikte. Nu ska du knipa ihop ansiktet allt vad du kan. Gör ditt ansikte till ett litet skruttigt russin. Spänn först och slappna sedan av hela ansiktet ... Slappna av i kinderna ... Slappna av i munnen ... Släta ut pannan ... Känn efter hur det känns i ansiktet när alla muskler är släta och mjuka. Nu är du riktigt avslappnad i hela din kropp. Nu kommer en snöflinga flygande och landar på din mage. Lagg händerna lätt på magen, så att inte snöflingan flyger iväg igen. Håll kvar den lätta avslappnade känslan i kroppen och andas med långa och djupa andetag. Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas ... Ligg kvar en stund medan du kommer tillbaka till här och nu. Öppna ögonen. Sätt dig långsamt upp. Nu känner du dig lätt som en snöflinga."*





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (10 min)

Mattor

#### Alla som har...

**Mål:** Uppvärmning.

**Gör så här:** Alla sitter i en ring, ledaren står i mitten. Ledaren ropar alla som har bruna ögon. Då springer alla barn som har det ett varv runt ringen. Sedan ropar ledaren något annat.

#### Rodeo

**Mål:** Lekfullt och pulshöjande.

**Gör så här:** Mattor (ranch) placeras i varje hörn av salen eller annat avgränsat område. På dessa mattor står varsin cowboy. På golvet springer hästarna. På given signal springer cowboys ut och försöker fånga en häst och ta den till sin ranch.

### Lek med hög puls (10 min)

Tjockmatta

#### Plåsterkull

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** När man blir kullad håller man handen på det stället där man blir kullad, som ett plåster. När man blir kullad för tredje gången lägger man sig ned på golvet och blir skjutsad till sjukhuset genom att två andra bär dig till tjockmattan

### Lek med lägre puls (15 min)

#### Maskenstafetten

**Mål:** Pulshöjande och lek.

**Gör så här:** Dela in i två lag och dela sedan lagen i två och två och ställ mot varandra på varsin sida av uppmätt område. Den ena sidan startar med att gå med händerna så långt man kan och sedan vandra med fötterna mot händerna, barnet är som ett upp och nedvänt V. Så fortsätter det tills det är på andra sidan. Sedan växlar man. Den som "gått masken" sätter sig ned sist i ledet. Det lag som alla sitter är vinnare.

### Lek med hög puls (20 min)

Koner, mjukboll, rockring

### Inomhusbrännboll

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Ställ ut koner och lägg en rockring som brännplatta. Dela gruppen i två lag. Slå ut en mjukboll/kasta en mjukboll. Precis som i brännboll. Istället för brännplatta kan man göra så att alla som är i utelaget måste ställa sig i ett led och rulla bollen mellan benen och sedan ropar sista mannen i ledet bränd när barnet håller i bollen.

### Avslappning (5 min)

Lugn musik

**Mål:** Slappna av

**Gör så här:** Alla barnen lägger sig ned på rygg och blundar, inte för nära varandra. Ni sätter på lugn musik, inte för högt. Ledarna smyger omkring och lyfter på armar och ben för att se om barnen är avslappnade.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.







### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5 min)

#### Ärtpåse

#### Balansera en ärtpåse

**Mål:** Uppvärmning.

**Gör så här:** Barnen börjar att springa omkring i salen till musik. När musiken tystnar ska barnen leta reda på en ärtpåse som de balanserar på huvudet har mellan knäna, på foten, ledaren väljer när musiken börjar igen springer man runt till den tystnar då ledaren säger var ärtpåsen ska vara.

### Lek med hög puls (20 min)

#### Stationskul 1

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Dela in gruppen i 5 grupper, 1 minut per station, 3 ggr.

1. Rumppaddling, sitt på rumpan med fötterna i luften och paddla från vänster/höger.
2. Hoppsasteg med armlyft.
3. Kullerbyttor.
4. Jägarstol, sitt med 90 grader mot en vägg.
5. Kryp ihop som en boll på huk och gå i denna ställning.

### Lek med lägre puls (5 min)

#### Musik med Mora träsk

#### Rörelse till musik

**Mål:** Röra sig till en låt/låtar.

**Gör så här:** En kulen natt, Imse vimse spindel och i ett hus vid skogens slut.



### Lek med hög puls (20 min)

Plint, koner, rockringar,  
mattor

### Stationskul 2

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Dela in gruppen i 5 grupper, 1 minut per station, 3 ggr.

1. Ta sig över en plint
2. Springa mellan två koner
3. Hoppa jämfota i rockringar
4. Gå på alla fyra med magen mot taket
5. Kullerbytta

### Avslappning (5 min)

### Loket och vagnarna

**Mål:** Slappna av.

**Gör så här:** Alla ställer dig i ett led. En ledare är loket och barnen är vagnarna. Loket går runt i salen och när loket stannar och släpper man av det sista barnet i ledet, en efter en. Barnen lägger sig ned på rygg och blundar och slappnar av.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.





## Lektionsupplägg – Tillfälle

### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (10 min)

Mattor

#### Pepparkaksjage

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:**

Dela in barnen två och två. Alla barn ska stå armkrok. Ett av paren delar på sig och blir tagare och den som jagar. Den som blir jagad ska kroka fast vid ett annat par och den som står ytterst på andra sidan blir då jagad. Blir man tagen byts rollerna.

#### Skottkärran

**Mål:** Pulshöjande och lekfullt.

**Gör så här:** Lägg ut mattor lite här och där i salen. Utse en som jagar. När man blir tagen lägger man sig ned på golvet. För att bli fri måste någon hjälpa dig genom att ta tag i dina ben och du går skottkärra till en matta.

### Lek med hög puls (10 min)

#### Tunnelkull

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Utse två kullare som ska kulla barnen och när de blir kullade får de ställa sig brett med benen, man blir fri genom att någon kryper mellan benen.

### Lek med lägre puls (20 min)

Basketkorg, lekband, koner

#### Basketfia

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Dela upp gruppen i två lag. Ställ upp koner på en rad (8-10 koner) låt varje lag få ett lekband med olika färger. Märk ut var barnen ska stå och kasta basketbollen. Barnen står i led och försöker kasta bollen i korgen. När man träffar tar man lekbandet och lägger det på en kon, ställer sig sen sist i ledet, missar man ställer man sig sist. Leken fortsätter något lag flyttat lekbandet till sista kon.

### Lek med hög puls (10 min)

Basketbollar

#### 1, 2, 3 ost

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Ledaren står vid borte väggen med ansiktet vänt mot den. Under tiden som ledaren säger 1, 2, 3 ska deltagarna dribbla fram med en basketboll. På ordet ost ska bollen tas i händerna och barnen ska stå alldeles stilla. På ost vänder sig ledaren om.

Den som inte står still får gå tillbaka från där de startade. Leken fortsätter tills ledaren blir dunkad i ryggen.

### Avslappning (5 min)

#### Snöflingan

**Gör så här:** Övning där man turvis spänner muskler och slappnar av. Barnen ligger på rygg med armarna vilande en bit ut från kroppen, handflatorna vända uppåt och benen lätt isär så att fötterna faller avslappnat utåt. Ledaren läser sedan vad barnen ska göra. Se text nedan.

### Utcheckning (5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.

#### Snöflingan

*"Nu ska du ligga bekvämt och lyssna till min röst en stund. Du får gärna blunda. Föreställ dig att du ligger i ett böljande vitt vinterlandskap. Under dig har du ett varmt täcke. Trots att snön är kall känner du dig varm och lugn i hela kroppen. Börja med att tänka på dina fötter och tår... Knip nu ihop tårna allt vad du kan. Spänn dina fötter så att de blir hårda som is. Slappna sedan av i hela foten. Nu är fötterna avslappnade, varma och mjuka. Nu ska du tänka på din rumpa. Spänn rumpen så att det känns som om du lyfter från marken. Hela baken, höften, ryggen och magen är hård som is ... Slappna av och låt kroppen sjunka ner i mjuk nysnö. Din kropp är avslappnad och varm. Nu är det armarnas tur. Knip ihop händerna hårt som om du försöker klämma sönder en isbit i handen... Slappna sedan av och låt isbiten förvandlas till en lätt snöflinga i handen. Öppna händerna. Låt armarna ligga mjukt och lätt bredvid dig. Fortsätt med att tänka på ditt ansikte. Nu ska du knipa ihop ansiktet allt vad du kan. Gör ditt ansikte till ett litet skruttigt russin. Spänn först och slappna sedan av hela ansiktet ... Slappna av i kinderna ... Slappna av i munnen ... Slåta ut pannan ... Känn efter hur det känns i ansiktet när alla muskler är släta och mjuka. Nu är du riktigt avslappnad i hela din kropp. Nu kommer en snöflinga flygande och landar på din mage. Lagg händerna lätt på magen, så att inte snöflingan flyger iväg igen. Håll kvar den lätta avslappnade känslan i kroppen och andas med långa och djupa andetag. Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas ... Ligg kvar en stund medan du kommer tillbaka till här och nu. Öppna ögonen. Sätt dig långsamt upp. Nu känner du dig lätt som en snöflinga."*





### Incheckning (5 min)

**Gör så här:** Samla gruppen i en ring och hälsa alla välkomna till Idrottsskolan. Tala om för alla vad ni heter och gör en kort presentation om vad idrottsskola är och vad ni har tänkt att hösten ska innehålla. Låt alla barnen presentera sig.

### Uppvärmning (5-10 min)

Koner

### Evighetsstafetten

**Mål:** Uppvärmning.

**Gör så här:** Gör en stor kvadrat med koner. Dela upp gruppen i två lag. Ställ laget på insidan av kvadraten vid två motsatta koner. Spring motsols. Målet är att komma ikapp det andra laget

### Lek med hög puls (30 min)

Allt material som går att uppbbringa i idrottssalen

### Skeppsbrott, denna lek tar lite längre tid

**Mål:** Lekfullt.

**Gör så här:** Barnen tar fram allt som kan tänkas sig att kunna användas till en Materialsbana utan att nudda golv. Försök att få flera vägval vid de olika Materialen. Lägg ut rockringar, mattor, plintar osv. När allt detta är klart ropar ledaren att skeppet har gått på grund och vatten väljer in i skeppet, hajar simmar omkring på golvet och att alla måste hålla sig på skeppsdelarna (utrustningen).

Efter ett tag kommer en pirat in på skeppet (ledare) och jagar barnen för att sätta dom i fängelse (en förutbestämd plats).

### Lek med hög puls (15 min)

Material som ovan

### Super Mario bana

**Mål:** Lekfullt och pulshöjande.

**Gör så här:** Fortsätt med inte-nudda-golvet-banan. Gör 3 stationer i anslutning till banan där man kan få nytt liv genom att exempelvis göra kullerbytta, hoppa hopprep, stå på händer med mera. Vid start får man två liv (lekband). Kliver man på marken mister man ett liv. Utan liv = game over.

Ledare kan vara lavamonster som sticker ut sina tentakler och blir man träffad av den så tappar man ett liv.



Avslappning  
(5 min)

Lugn musik

**Mål:** Slappna av

**Gör så här:** Alla barnen lägger sig ned på rygg och blundar, inte för nära varandra. Ni sätter på lugn musik, inte för högt. Ledarna smyger omkring och lyfter på armar och ben för att se om barnen är avslappnade.

Utcheckning  
(5 min)

**Gör så här:** Samling i en ring. Berätta vad ni gjort idag och vad det är bra för. Att ha roligt tillsammans, att kroppen och hjärtat får arbeta när vi leker och springer omkring. Något barn kanske vill säga nått. Avsluta och säg att vi ses nästa vecka.



# Innehållsförteckning – Övningar och lekar

- 1,2 3 ost
- Akta bollen
- Alla som har...
- Ambulansen
- Balansera en ärtpåse
- Basketfia
- Blindloppet
- Blinkleken
- Blixtboll
- Bovjakt
- Bränna svansen
- Bygga staty
- Dinosauriekull
- Draken
- Elefanten och giraffen
- Evighetsstafetten
- Frysjage
- Färgpromenad
- Följa John
- Förstenad
- Gladiatorerna
- Gagaboll
- Gammelgäddan
- Hamburgerkull
- Hav-himmel-land (hörsel)
- Hinderbana
- Hålla takten (till musik)
- Innebrännboll
- Jaga pinnen
- Jägarboll
- Jägarboll i lag
- Kanonkull
- Kapplöpningsboll
- Kedjestafetten
- Killerball
- Knuten (känsl)
- Koll på kroppen 1 och 2
- Kom alla mina barn
- Konboll
- Krabbfotboll
- Kramkull
- Kurragömma
- Lita på oss
- Ljusstafett
- Loket och vagnar (avslappningsövning)
- Maskenstafetten
- Nummerkapplöpning
- Pansarboll
- Pepparkakskull
- Plåsterkull
- Materialsstafett
- Rockringen (till musik)
- Rodeo
- Rulla stock
- Ryssboll
- Rättsvansen 1, 2 och 3
- Rörelse till musik
- Skeppsbrott
- Skidstafett 1 och 2
- Skottkärran
- Småstjärnorna (till musik)
- Spökboll
- Stafetter
- Start och stopp
- Stationsbana
- Stationsövning Skepp hav och land
- Stationskul 1 och 2
- Stenjage
- Stocken
- Super Mario bana
- Svansjage
- Ta på något blått...
- Trafikleken
- Träffa basketbollen
- Tunnelkull
- Tunnelboll
- Tusenfotingsstafett
- Två och två
- Twisted
- Under hökens vingar kom
- Upphopp i grupp
- Varva laget
- Välta kon
- Ärtpåsestafett





Vissa lekar är med i lektionsplaneringarna och vissa inte. Byt gärna ut lekar i lektionsplaneringen.

## 1, 2, 3 ost

Ledaren står vid bortre väggen med ansiktet vänt mot den. Under tiden som ledaren säger 1, 2, 3 ska deltagarna dribbla fram med en basketboll. På ordet ost ska bollen tas i händerna och barnen ska stå alldeles stilla. På ost vänder sig ledaren om. Den som inte står still får gå tillbaka från där de startade. Leken fortsätter tills någon dunkar ledaren i ryggen.

## Akta bollen

Bänkarna står kvar i kvadrat. Ett barn står utanför kvadraten. Inuti kvadraten står alla andra barn. Den som står utanför ska rulla bollen mellan bänkarna för att försöka träffa barnens ben. Blir man träffad får man gå utanför och hjälpa den som står utanför.

## Alla som har.....

Alla sitter i en ring, ledaren står i mitten. Ledaren ropar alla som har bruna ögon. Då springer alla barn som har det ett varv runt ringen. Sedan ropar ledaren något annat.

## Ambulansen

Lägg ut tjockmattan. Utse en kullare, när man blir kullad lägger man sig ned på marken. För att bli fri måste två barn bära den kullade till tjockmattan.

## Balansera en ärtpåse

Barnen börjar springa omkring i salen till musik. När musiken tystnar ska barnen leta reda på en ärtpåse som de balanserar på huvudet har mellan knäna, på foten, ledaren väljer när musiken börjar igen springer man runt till den tystnar då ledaren säger var ärtpåsen ska vara.

## Basketfia

Dela upp gruppen i två lag. Ställ upp koner på en rad (8–10 koner) låt varje lag få ett lekband med olika färger. Märk ut var barnen ska stå o kasta basketbollen. Barnen står i led och försöker kasta bollen i korgen. När man träffar tar man lekbandet och lägger det på en kon, ställer sig sen sist i ledet, missar man ställer man sig sist. Leken fortsätter något lag flyttat lekbandet till sista kon.

## Blindloppet

Leken kräver cirka 10–30 elever. Eleverna står i två led och den som står sist ska blunda och gå/springa slalom genom ledet. De som står i leden håller ut händerna så att den blinde inte springer vilse/ur kurs.

## Binkleken

En ensam elev, övriga bildar parvis en stor dubbelring där en i paret står framför den andre, den andre står bakom med händerna bakom ryggen. När den ensamme eleven blinkar med ögonen till någon av eleverna i innerringen skall denne försöka springa till den ensamme utan att bli tagen. Om eleven bakom lyckas lägga en hand på sin kompis axel innan hen sprungit iväg stannar denne kvar och blinkaren får göra ett nytt försök på någon annan. Om eleven bakom inte hinner lägga en hand på axeln blir han den som ska blinka. Den som lyckats komma undan ställer sig nu bakom den som blinkade till hen.

## Blixtboll

Dela upp eleverna i två lag med varsin mållinje i hallen. När en elev har bollen så får man springa hur mycket som helst tills den blir kullad av en elev från motståndarlaget. När man blivit kullad så måste man stanna och försöka passa till en medspelare. Mål görs genom att lägga bollen bakom motståndarnas mållinje. Motståndarna kan endast ta bollen när den passas, man får inte slå eller rycka åt sig bollen. Det går att öka svårighetsgraden genom att maximera antalet steg och/eller att passning måste ske bakåt.





## Bovjakt

Fem till sex elever är poliser som ska fånga in och leda "tjuvarna" till olika fängelser som finns i hörnen av salen, det kan vara till exempel plintar, bandymål eller liknande. Mitt i salen finns ett pass, där får max två elever stå i taget. Vid varje fängelse finns ett antal lekband, varje gång en tjuv hamnar i fängelset får han ett lekband. Man kan bli fri från fängelset om en fri bov kommer och "taggar". När alla band är slut eller när alla bovar sitter i fängelset utses nya poliser, företrädesvis dem eleverna med minst antal lekband.

## Bränna svansen

Dela upp gruppen i två lag. Lag 1 bildar en orm genom att ställa sig i ett led och hålla tag om livet på den person som är framför. Lag 2 ställer sig som en ring runt ormen och får en mjukboll. På given signal ska Lag 2 försöka träffa svansen på ormen, siste man i ledet. Bollen ska passa mellan lag 2, man måste stå stilla i ringen. Ormen får röra sig fritt. När ormen blir träffad byter ringen och ormen plats.

## Bygga staty

Jämnt antal grupper, fyra till fem elever per grupp. Grupperna jobbar i par, ena gruppen får två minuter på sig att bygga en mänsklig staty av sig själva. Den andra gruppen får sedan två minuter på sig att bygga en exakt likadan staty. När det är klart byter grupperna uppgift. Kan göras "på skoj" eller som tävling. Ledaren poängbedömer likheten och den grupp som härmade bäst vinner. Leken kan göras svårare genom att maximera antalet händer och fötter statyerna får ha i marken.

## Dinosauriekull

Ett barn har ett rött lekband som denne kan svepa omkring med. Den som blir nuddad med den röda tungan blir jägare.

## Draken

Alla elever utom en ställer sig vid ena väggen, den ensamme ställer sig i mitten av salen. När hon/han ropar "vem är rädd för draken" svarar de övriga "inte jag". Sedan skall de försöka ta sig över till andra sidan utan att bli kullade. När de kommer över stannar de kvar. De som blir kullade ställer sig i mitten och blir "eldsflammar" som hjälper draken nästa omgång. Sist kullad börjar nästa omgång som drake.

## Elefanten och giraffen

Alla elever utom en bildar en ring, den ensamme står i mitten av ringen. Han går runt och pekar på valfri elev och säger antingen "elefant" eller "giraff". Den som han pekar på gör antingen en snabel (elefant) eller sträcker upp armarna i luften för att visa giraffens långa hals.

De som står intill honom på båda sidor gör antingen elefantöron med båda armarna (elefant) eller pekar på benen (giraff). Den av de tre som är långsammast hamnar i mitten, den som är i mitten är enväldig domare. När de lärt sig leken kan en eller två elever till gå in i mitten.

## Evighetsstafetten

Gör en stor kvadrat med koner. Dela upp gruppen i två lag. Ställ laget på insidan av kvadraten vid två motsatta koner. Spring motsols. Målet är att komma ikapp det andra laget.

## Frysjage

En person jagar alla andra i gruppen. När någon blir tagen stannar personen i den rörelsen som den har för tillfället. Man blir sedan fri genom att någon annan än den som jagar tar på dig och säger namnet på den som håller på att rädda dig. Kan man inte namnet, blir man inte fri.





## Följa John

Ledare står först i kön och går/springer framåt och gör samtidigt en rörelse som barnen ska härma. Variera med högt och lågt tempo.

## Färgpromenad

En elev står tio meter framför sina kamrater, övriga står på en lång linje. Den ensamma eleven ropar t ex "alla som har något rött tre små steg fram" första gången och andra gången "alla med något brunt ett steg bakåt" och så vidare. Först fram blir utropare nästa omgång.

## Förstenad

En elev står tio meter framför sina kamrater, övriga står på en lång linje. När den ensamme eleven vänder sig om med ryggen mot de övriga eleverna skall de snabbt men försiktigt ta sig fram försöka dunka eleven i ryggen. När han säger "förstenad" och vänder sig om måste alla andra stå stilla som statyer, den som då rör sig får gå tillbaka till startlinjen. Den som först hinner fram börjar nästa omgång. Variera och öka svårigheten med att till exempel hoppa på ett ben.

## Gladiatorerna

Gör en enkel hinderbana med dubbla spår på längden i salen. Banan ska innehålla en matta, tex tjockmatta. Ha en startlinje i ena ändan. Dela upp deltagarna i två lag som ställer sig bakom startlinjen i löpriktningen. Ta ut 2–4 deltagare och placera dem en och en eller två och två på var sin sida om mattan. Dessa fyra har var sin mjukboll som de ska kasta på lagens deltagare när de springer förbi på banan. I andra ändan av salen finns en linje och framför den ligger "skatten" (band eller ärtpåsar). Om man blir träffad av bollen måste man vända och växla till nästa utan att ha fått ta en skatt. Om man kommer fram till skatten tar man en åt gången och springer tillbaka på utsidan av kastarna och växlar till nästa person. Kör leken på tid och upprepa minst en gång så att lagen får chans att förbättra antalet skatter. Byt kastare.

## Gagaboll

Bygg en plan som har formen av en oktagon med hjälp av halva plintar och bänkar. Sargen ska vara ca 70 cm hög. Alla deltagare befinner sig inne på planen vid start. En deltagare utses att starta spelet genom att studsas mjukbollen i golvet i mitten och sedan inte fånga den. Alla övriga står vända in mot planen lutade mot sargen. Alla får ta bollen, men man får inte fånga den utan endast slå den med knuten eller öppen handflata för att försöka träffa motspelarna ovanför knä eller midja. Bestäm i förväg vad som är fritt. När någon blir träffad på underkroppen hoppar den ur planen. Man får valla bollen mot sargen. Man åker också ut om man träffar någon i huvudet eller rör bollen två gånger vid samma tillfälle. Kör på tid och se hur många som är kvar när tiden är slut. Kör igen och uppmana att bli färre kvar. De som är kvar har vunnit.

## Gammelgäddan

Alla barnen delas in i 4 grupper. Ett barn blir utsedd till gammelgädda. Barnen samlas i de olika hörnen av salen och ledaren berättar vilken fisk de är.

- mört
- abborre
- lax
- torsk

Gammelgäddan lägger sig mitt i salen. Ledaren ropar "mörtarna är ute och simmar" då springer mörtarna runt mittcirkel där gammelgäddan ligger. När ledaren säger "Gammelgäddan kommer" rusar gäddan upp och försöker fånga en fisk innan de hinner tillbaka boet. Ledaren ropar alla olika fisksorter, men kan även ropa "Alla fiskar är ute och simmar". Byt gammelgädda ibland.





## Hamburgerkull

Hamburgerkull: En eller två barn är jagare. De ska jaga de övriga i gruppen och försöker ta dem genom att nudda dem. När man blir tagen står man stilla och är hamburgerkött. Man blir befriad och får fortsätta springa vidare efter att två barn som inte blivit kullade har ställt sig vid sidan och bildat "brödet".

## Hav, himmel och land = hörsel.

Ledaren ropar hav (tjockmattan), himmel (ribbstol eller bänk), land (golvet) och deltagarna springer runt och utför en aktivitet på varje område. Till exempel hoppa på ett ben, jämfotahopp, situps, armhävning, kullerbytta eller knäböj (du som ledare hittar alltså på en övning).

## Hav, himmel och land

Ledaren ropar hav, himmel eller land. Hav = ligga på mage Himmel = klättra upp i ribbstol land = stå still på golvet. Det går att ändra vad som ska göras på de olika platserna och ändra var platserna är.

## Hinderbana

Använd det du hade på Materialsstafetten, gör om till en hinderbana, bygg på med tjockmatta, använd bommar att klättra över under. Utnyttja det som finns i gymnastiksalen.

## Hålla takten (till musik)

Dela upp barnen i fyra lag med lika många i varje lag (om det går). Man springer utanför fyrkanten (markera med koner eller liknande) i takt till musiken, lag A och lag D jagar varandra, lag B och C varandra. Förste person springer ett varv, växlar till nummer två och ställer sig sist i kön och så vidare. Variera genom att springa framåt, bakåt, åt sidan eller byta håll (motsols/medsols). Det lag som först hinner ifatt det lag de jagar vinner.

## Inomhusbrännboll

Ställ ut koner och lägg en rockring som brännplatta. Dela gruppen i två lag. Slå ut en mjukboll/kasta en mjukboll. Precis som i brännboll. I stället för brännplatta kan man göra så att alla som är i utelaget måste ställa sig i ett led och rulla bollen mellan benen och sedan ropar sista mannen i ledet bränd när barnet håller i bollen.

## Jaga pinnen

Tre elever får varsin stafettpinne och en av övriga elever utses till jagare. Jagaren ska försöka ta dem som har pinnarna; dessa får springa för att klara sig alternativt lämna över pinnen till någon som står stilla utan pinne. Pinnen får inte kastas och ingen får neka att ta emot den. Blir man kullad måste man ropa "jag har den"

## Jägarboll

En boll och en elev som är jagare med band, övriga elever är utan. Kullaren får inte gå med bollen utan ska försöka träffa någon genom att kasta bollen. Den som blir träffad hämtar ett band och blir också kullare, de får nu passa bollen till varandra och försöka träffa de andra barnen. Målet är att bli träffad sist. Den som blir träffad sist börjar nästa omgång som jagare.





## Jägarboll i lag

Som ovan men med fyra till sex lag. Det ena laget skall under två minuter försöka bränna så många som möjligt ur de andra lagen, de får inte gå med bollen. De som blir träffade går inte ur leken utan fortsätter att försöka undvika bollen. Antalet träffade räknas efter två minuter och ett annat lag får vara jägare. Det lag som träffat flest motståndare när alla lag varit jägare vinner.

## Kanonkull

Alla elever ska försöka att träffa eller undvika att bli träffad, det är inte en. Man kan ha en eller två mjukbollar beroende på antalet. Någon börjar och försöker kasta på folk. När man blir träffad får man gå av plan och ställa sig vid kanten, tills det att den som kullat en blir träffad. Då får man gå in igen. När bollen nuddat mark kan vem som helst ta den och försöka kasta på andra.

## Kapplöpningsboll

10–15 elever bildar en stor ring med en till två meters avstånd mellan eleverna. En av eleverna springer med bollen utanför ringen och hoppar in mellan två elever var han vill. Han passar bollen till eleven som står till vänster, bollen skall sedan passas ett helt varv. Eleven som stod till höger springer utanför ringen åt samma håll som bollen och försöker komma före bollen till sin plats igen. Hinner han före bollen är det han som startar nästa gång, hinner han inte är det samma elev som innan som startar igen. Alternativt eleven till höger eller liknande.

## Kedjestafett

Dela upp gruppen i två lag. Stafetten börjar med att de två längst fram i lagen springer i armkrok till vändpunkten. När de kommer tillbaka krokas de arm med en tredje person och springer till vändpunkten. Sedan fortsätter man till dess att alla har bildat en kedja. Avsluta stafetten med att alla släpps av i omvänd ordning. Första laget som åter är två personer kvar har vunnit.

## Killerball

Huvudet och armarna är fria ytor, där blir du inte tagen. Du blir inte tagen om bollen studsar innan den träffar. Ledaren kan när som helst ropa alla in på planen.

Alla springer omkring i salen. Ledaren kastar in en boll. Nu gäller det att försöka ta bollen och kasta på en någon i salen. När någon blir träffad av bollen sätter man sig på en bänk och väntar tills den som kastade bollen på dig blir träffad och får sätta sig, då är det dags för dig att vara med i leken igen.

## Knuten

Två ringar bildas. Alla i ringen ta varandras händer huller om buller. När alla håller hårt ska det bildas en ring med raka armar. Alla håller fast hela tiden. Man kan göra det svårare genom att man blundar och håller armarna i kors och letar efter en kompis man hakar i.

## Koll på kroppen 1

Ställ upp barnen på långsidan av salen. Gå sedan över till andra långsidan på följande sätt:

- Gå på tå åt
- Gå på häl tillbaka
- Gå baklänges
- Spring framlänges
- Spring baklänges
- Spring med höga knä
- Spring och sparka i rumpan
- Hoppa som en groda
- Åla som en soldat
- Gå på alla fyra som en krabba





## Koll på kroppen 2

Låt barnen bilda par och gå Materialsstafettbanan. Den ena blundar och den andra talar om vad hon/han ska göra. Låt barnen leda varandra varsin gång (ingen stafett).

## Kom alla mina barn

Barnen står på ena kortsidan i salen och ledaren står på den andra sidan av salen och ropar: "Kom alla mina barn" - Barnen svarar: "På vilket sätt"

Ledaren säger på vilket sätt barnen ska ta sig över

- elefant
- häst
- groda
- orm
- hund (ledaren kan hitta på olika sätt)

## Konboll

Barnen delas in i två grupper. Varje lag har varsin plint på sin planhalva med fem koner på plinten. Målet är att motståndarlaget ska kasta ner konerna med en mjukboll, man får inte springa med bollen.

## Krabbfotboll

Dela in gruppen i två lag. Varje lag har ett innebandymål som mål. I krabbfotboll får man inte springa utan måste gå på alla fyra med ryggen mot golvet. Man sparkar som vanligt med fötterna. Använd gärna en större mjukboll som fotboll.

## Kramkull

En eller två barn är jagare. De ska jaga de övriga i gruppen och försöker ta dem genom att nudda dem. När man blir tagen står man stilla. Man blir fri igen genom att få en kram av någon i gruppen. Kan vara känsligt då alla kanske inte är bekväma med att ge andra barn kramar, därför kan det vara bättre med hamburgerkull.

## Kurragömma

Eleverna skapar själva sitt "landskap av gömställen" med hjälp av lämplig utrustning. Då eleverna nästan är färdiga går läraren ut och blir meddelad när eleverna har byggt klart (styr så att det hela inte rinner iväg i tid) och släcker sedan ner i lokalen. Läraren räknar förslagsvis till hundra, där hon/han meddelar "mellantider" och på hundra meddelar läraren eleverna att "nu kommer jag..." Läraren tar sig in och runt i salen på huk/knä, så att eleverna har en ordentlig chans. Antingen måste eleverna klara av att sitta still (fördel om man är tyst såklart) eller så får de röra sig, banan kommer att ta olika utformning beroende på vilket.

## Lita på oss

Fem till sex elever bildar en ring, gärna med en mjuk matta i mitten. En person står i mitten av ringen och blundar. När alla är beredda spänner eleven i mitten hela kroppen som en pinne och faller blundande åt något håll. Ringen tar försiktigt emot hen och reser upp mot mitten igen. Försök få alla att våga stå i mitten.





## Ljusstafett

Ett tänt ljus ska föras en viss sträcka eller längs en bana och tillbaka (olika transportsätt kan användas). Är man för snabb slocknar ljuset. (Använd ljusmanschetter!)

## Loket och vagnar - avslappningsövning

Du som ledare är loket och alla andra är vagnar som kopplar tag över axlarna efter loket. När loket kör skall alla blunda. Därefter faller vagn efter vagn av och lägger sig ner där de får ligga kvar till dess att alla har legat ner en stund i stillhet och tystnad.

## Maskenstafetten

Dela in i två lag och dela sedan lagen i två och två och ställ mot varandra på varsin sida av uppmätt område. Den ena sidan startar med att gå med händerna så långt man kan och sedan vandra med fötterna mot händerna, barnet är som ett upp och nedvänt V. Så fortsätter det tills det är på andra sidan. Sedan växlar man. Den som "gått masken" sätter sig ned sist i ledet. Det lag som alla sitter är vinnare.

## Nummerkapplöpning

Eleverna står i ring med en meter mellan sig och får en siffra mellan ett och fyra. Ledaren ropar en siffra, alla med den siffran springer ett varv medsols och sätter sig ned på sin plats igen, den som hinner först tillbaka till sin plats vinner. Barnen springer på utsidan av ringen.

## Pansarboll

Dela upp eleverna så dem är tre till fyra per grupp, alla grupper utom en ställer sig bakom varsin kortmatta. Gruppen som inte har en matta får en mjukboll, med den skall de försöka träffa någon av eleverna som står bakom mattorna, de får inte springa med bollen utan bara passa till varandra. Grupperna med mattor får skydda sig med mattan, men de får inte använda mattan för att sparka på bollen, tacklas eller linda in sig. När någon bakom en matta blir träffad av bollen släpper hela den gruppen mattan och de byter uppgift med gruppen som varit kullare.

## Pepparkaksjage

Dela in barnen två och två. Alla barn ska stå armkrok. Ett av paren delar på sig och blir Tagare och den jagande. Den som blir jagad ska kroka fast vid ett annat par och den som står ytterst på andra sidan blir då den som blir jagad. Blir man tagen byts rollerna.

## Plåsterkull

När man blir kullad håller man handen på det stället där man blir kullad, som ett plåster. När man blir kullad för tredje gången lägger man sig ned på golvet och blir skjutsad till sjukhuset genom att två andra bär dig till tjockmattan.

## Materialsstafett

Dela upp gruppen i två grupper. Bygg två likadana banor för stafett. Hoppa över plintar, kullerbyttor på matta, balansgång på upp och ned vänd bänk, slalombana, hoppa i rockringar, gå med ärtpåse på huvudet en sträcka, krypa under/över häck osv.







## Rockringen (till musik)

Sprid ut många rockringar i salen, inte mer än det finns barn. Starta musiken, alla springer dansar runt i salen, ledaren tar bort en ring. När musiken tystnar ska alla ställa sig i en rockring, en eller flera i samma spelar ingen roll. Spela musiken igen, ta bort en rockring. Försök att få plats med så många som möjligt i 1-2 rockringar.

## Rodeo

Mattor (ranch) placeras i varje hörn av salen eller annat avgränsat område. På dessa mattor står varsin cowboy. På golvet springer hästarna. På given signal springer cowboys ut och försöker fånga en häst och ta den till sin ranch.

## Rulla stock

Fem till sex elever lägger sig tätt intill varandra på magen och en elev lägger sig som en stock på rygg tvärs över alla. De som ligger bredvid varandra rullar samtidigt åt det tänkta hållet. När stocken rullat av de andra lägger han/hon sig längst fram, den som ligger sist lägger sig ovanpå som stock. Det lag som först hinner en viss sträcka eller när alla i laget har gjort en/två gånger vinner.

## Ryssboll

Spelas som fotboll i små lag men bollen måste spelas längs marken med ena handen. Den andra handen stoppas i fickan/hålls bakom ryggen eller liknande. Mål görs t ex mot en bänk. Inga höjdbollar är tillåtna, blir det en höjdboll så får motståndarna bollen.

## Råttsvansen 1

Alla barn utom en får ett lekband som sätts i byxan som svans. Katten (det barnet utan band) ska försöka fånga råttsvansar. Det barn som blir av med sin svans sätter sig på en bänk.

## Råttsvansen 2

Samma som ovan, men blir barnet av med sin svans får den hämta en ny från en ledare.

## Råttsvansen 3

Ingen elev är katt, råttorna tar varandras svansar och sätter den runt halsen när man tagit en. Ledaren har fler lekband, när alla lekband är slut i byxorna och hos ledaren är leken slut.

## Rörelse till musik

En kulan natt, Imse vimse spindel och i ett hus vid skogens slut.

## Skepp, hav och land

Ledaren ropar skepp(väggen), hav (mattan) eller land (golvet) och deltagarna springer runt och utför en förutbestämd aktivitet på varje område T.ex. situps, armhäv eller knäböj (du som ledare hittar på en övning).

## Skeppsbrott

Barnen tar fram allt som kan tänkas sig att kunna användas till en Materialsbana utan att nudda golv. Försök att få flera vägval vid de olika Materialen. Lägg ut rockringar, mattor, plintar osv. När allt detta är klart ropar ledaren att skeppet har gått på grund och vatten väller in i skeppet, hajar simmar omkring på golvet och att alla måste hålla sig på skeppsdelarna (utrustningen). Efter ett tag kommer en pirat in på skeppet (ledare) och jagar barnen för att sätta dom i fängelse (en förutbestämd plats).





## Skidskyttestafetten 1

Ställ upp en kon för varje lag på kortsidan av salen. Ställ sedan upp en kon till ca 5–6 meter framför den andra konen och där lägger du också 5 ärtpåsar. Sedan placerar du en rockring 5–6 meter framför ärtpåsar/konen. 4 koner placeras ut i en rektangel, som ska vara en straffrunda. Tänk på att straffrundan är uppmärkt och är placerad en bit från rockringarna och ärtpåsarerna så att barnen inte krockar med varandra.

Dela upp gruppen i lag, 3–4 barn per lag. Ställ upp lagen i ena ändan av salen, bakom konerna. Efter given signal springer barnen fram till den andra konen kastar sedan en ärtpåse i taget i en rockring. Alla 5 påsar kastas. Om man missar rockringen får man springa i straffrunda, ett varv för varje missad ärtpåse. När man kastat ärtpåsar/sprungit straffrunda springer barnet tillbaka till första konen och med ett handklapp växlar över till nästa barn och sätter sig sedan längst bak i ledet. Utmana genom att ha olika avstånd att kasta från. Spring på olika sätt, baklänges, på alla fyra, hoppa på ett ben.

## Skidskyttestafetten 2

Dela upp gruppen i tre länder. Varje lag får en bana. Spring fram till mittlinjen. Försök kasta ned 5 koner som står på bänkar lite längre ned med ärtpåsar. Ett kast åt gången. Varje barn kastar en gång, sedan springer man tillbaka och växlar.

## Skottkärran

Lägg ut mattor lite här och där i salen. Utse en kullare. När man blir kullad lägger man sig ned på golvet. För att bli fri måste någon hjälpa dig genom att ta tag i dina ben och du går skottkärra till en matta.

## Småstjärnorna (till musik)

Som vanlig kull med en eller två fasta kullare. Blir man kullad går eleven till en utplacerad bänk eller dylikt och ställer sig på den och mimar/dansar till musiken. När någon (ej kullad) ställer sig på knä och klappar händerna framför den kullade blir han/hon fri igen, bara en i taget kan bli befriad. Man får inte kulla någon som hjälper.

## Spökboll

En lämplig plan delas in i två planhalvor, t ex med bänkar. Bakom varje planhalva skall det finnas en avdelning för spöken från det motsatta laget, planen blir alltså uppdelad i 4 zoner. Spelet börjar med att varje lag utser en elev som är spöke, spöket ställer sig i "spökzonen" bakom motståndarlaget. Bägge lagen försöker bränna ut det andra genom att kasta en mjukboll på kroppen på motståndarna, här kan man lägga in att eleverna får skydda sig från att bli träffade med händerna. Bränd elev går till sitt spöke och försöker hjälpa sina icke brända kamrater. När en tredje blir bränd så byter hen med första spöket, alltså max två spöken åt gången. När ett lag blivit utebrända har det andra vunnit.

Man kan öka svårigheten i leken genom att ta in ytterligare en mjukboll som lagen kan använda.





## Stafetter

Dela in gruppen i två lag. Använd en ärtpåse i varje lag till att växla:

- Springa fram- och baklänges
- Spring baklänges
- Lägg ärtpåse på huvudet
- Hoppa som en groda
- Studsa en basketboll
- Hoppa på ett ben
- Hoppa på det andra benet
- Hoppa med ett hopprep

## Start och stopp

När musik spelas i rummet ska barnen röra sig fritt i rummet. När musiken tystna ska barnen stå blixstilla, när musiken startar igen är det fritt att röra sig. Variera leken genom att ge instruktioner i stället för att stå stilla. T.ex. ställa sig 2 & 2, ställa sig i ett hörn osv.

## Stationsbana

Gör olika stationer där barnen får träna på olika saker:

1. Hopprep
2. Rygglyft
3. Gå upp/ned för en bänk
4. Hoppa grodhopp
5. Hoppa harskutt över bänk
6. Sit ups

Eller kom på egna stationer. Gör stationsbanan 2 varv. En minut på varje station.

## Stationskul 1

Dela in gruppen i 5 grupper, 1 minut per station, 3 ggr:

1. Rump paddling, sitt på rumpan med fötterna i luften och paddla från vänster/höger
2. Hoppsasteg med armlyft
3. Kullerbyttor
4. Jägarstol, sitt med 90 grader mot en vägg
5. Kryp ihop som en boll på huk och gå i denna ställning

## Stationskul 2

Dela in gruppen i 5 grupper, 1 minut per station, 3 ggr

1. Ta sig över en plint
2. Springa mellan två koner
3. Hoppa jämfota i rockringar
4. Gå på alla fyra med magen mot taket
5. Kullerbytta

## Stenjage

När man blir tagen förvandlas man till en sten (kura ihop sig på marken) Man blir fri genom att någon hoppar över stenen.





## Stocken

Alla ställer sig på rad på en bänk/bänkar. Sedan ställer man sig i bokstavsordning utan att trilla av stocken. Trillar man av hamnar man längst bak på bänken.

## Super Mario bana

Fortsätt med inte-nudda-golvet-banan. Gör 3 stationer i anslutning till banan där man kan få nytt liv genom att exempelvis göra kullerbytta, hoppa hopprep, stå på händer med mera. Vid start får man två liv (lekband). Kliver man på marken mister man ett liv. Utan liv = game over. Ledare kan vara lavamonster som sticker ut sina tentakler och blir man träffad av den så tappar man ett liv.

## Svansjage

Alla deltagare får en "svans" (band som hänger bak i byxlinningen) som är synlig och möjlig att rycka loss. En eller flera har ingen svans och de ska försöka jaga ifatt de med svans, rycka loss en svans som de då får sätta fast som sin egen svans.

Ett annat alternativ är att alla har svans, alla försöker samla på sig så många svansar som möjligt av sina motståndare. Då man förlorar sin svans åker man ut ur leken. Den som har flest svansar då idrottsläraren bryter har vunnit.

## Ta på något blått

Alla springer i salen tills ledaren säger ex: ta på en sko; ta på en bänk osv.

## Trafikleken = syn

Följ strecken på golvet i salen. När ledaren håller upp något grönt då går alla. Vid rött stopp vid blått ligg på marken. Vid gult ett ben mot väggen = tanka.

## Träffa basketbollen

Dela in gruppen i två lag. Lägga en basketboll i mitten av planen, lägg ner två bänkar på varsinsida av spelplanen med sittytan ut mot spelplanen. Bakom bänkarna ska lagen placeras. Sedan ska barnen kasta mjuka bollar på basketbollen, så att bollen förflyttar sig. Målet är att basketbollen ska studsas mot bänken. Ledarna hjälper till så att det finns bollar hos de båda lagen.

## Tunnelkull

Utse två kullare som ska kulla barnen och när de blir kullade får de ställa sig brett med benen. Man blir fri genom att någon kryper mellan benen.

## Tunnelboll

Sex till sju elever per led med en meters lucka. Eleven längst fram rullar bollen bakåt mellan alla ben, siste man tar bollen, springer sedan slalom mellan de andra eleverna fram till första plats, rullar bollen bakåt och så fortsätter det tills alla lag är klar. Lagen är klara när man gjort en viss sträcka som eller när alla i laget har gjort en/två gånger. Variera med att skicka bollen bakåt på olika sätt, över huvudet, varannan över/under med mera. Öka svårigheten genom att låta eleven som stod sist och tog bollen rulla bollen längs golvet med fötterna/händerna slalom fram till första plats. Till sist kan ni försöka med att eleverna studsar bollen med händerna.





## Tusenfotingsstafett

Barnen delar upp i två grupper. Ställ upp koner som för stafett. Alla i laget ställer sig på ett led och håller i framförvarandes högra bakåtböjda ben, sisten i laget får hålla upp sitt ben i luften. Uppgiften är att hela laget ska förflytta sig från en kon till den andre. Ramlar man, sätter ned benet eller liknande får laget börja om.

## Två och två

Klassen delas upp i tre grupper eller fler, eleverna springer parvis i turordning en viss sträcka. Det finns en massa olika varianter på hur de skall hålla i varandra, t ex armkrok, skottkärra (en elev håller gård på händerna medan den andre håller upp hans ben), panna mot panna. Snabbast vinner.

## Twisted

Samarbetslek för att komma loss. Cirka 10 personer står i cirkel och fattar varandras händer huller om buller i mitten (man får inte fatta tag i de som står närmast). Sedan försöker gruppen tillsammans lösa upp "härvan" utan att släppa taget.

## Under hökens vingar kom

Som draken, men eleven i mitten står med ryggen mot de andra och ropar "under hökens vingar kom" och de svarar "vilken färg". Eleven i mitten ropar en färg, den färgen är "pass" och alla som har den färgen på sina kläder får gå över till andra sidan (måste under hela promenaden markera med fingrarna var de har färgen).

## Upphopp i grupp

Samla alla åter i ringen ställ er tätt intill varandra och håll om varandra. Nu ska ni tillsammans göra upphopp. Gå ned tillsammans och fortfarande håll om varandra och sedan upp och hoppa. Gör sedan 10 stycken hopp.

## Varva laget

Samma uppställning som i brännboll, men med mjukboll. Första eleven i innelaget kastar bollen och springer sedan runt det egna laget, man räknar antalet varv eleven hinner innan utelaget bränner han. För att bränna så måste utelaget fånga bollen och ställa sig på rad. Sen rullar man bollen mellan allas ben. Den som står sist tar upp bollen med händerna, springer och lägger den nedanför utslagslinjen. När det är gjort får innelagets löpare bränd, han ställer sig sist i ledet och den som står först kastar ut bollen igen. När alla i innelaget sprungit en gång byter lagen uppgift. Det lag som lyckats springa flest varv när leken är slut vinner.

## Välta kon

Gruppen delas in i två lag. Massor med koner sprids ut i hallen, hälften ska ligga ned och hälften ska stå upp. När startsignalen går ska det ena laget välta koner, det andra laget ställa upp koner. När slutsignalen blåses räknas antalet stående/liggande koner. Nästa runda byter lagen uppgift. Det är inte tillåtet att vakta eller sparka omkull koner.

## Ärtpåsestafett:

Dela in gruppen i fyra lag som sätter sig grensle över varsin bänk. Bänkarna står som i en fyrkant. Första barnet i varje led tar en ärtpåse och springer ett varv runt bänkarna. Lämna påsen till den som sitter först och sätter sig sedan sist på sin bänk. Varje lag gör detta samtidigt, lagen har olika färg på ärtpåsarna.





# Egna anteckningar

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for taking notes.



**Idrott för alla  
hela livet!**

[www.rfsisu.se/vastragotaland](http://www.rfsisu.se/vastragotaland)



**Västra Götaland**