

# Akrobatik

**Namnupprop:** Ropa upp alla namn på 1-1,5min

**Uppvärmning.** Förslag: Bamses Huslek

Rockringar utlagda över hela golvet, en till varje barn. Barnen skuttar runt mellan ringarna till musik. När musiken stannar ska de snabbt hoppa in i en ring, dvs ett bo. Som en utveckling kan ledaren ta bort en eller flera ringar varje gång. Barnen måste då bo tillsammans.

**Redskapsbana**

**Snurra som Lille Skutt**

Grundövning till hjulning - lägg två mattor enligt bilden

**Förövning stå på händer**

Matta under ribbstolar, bygg en bro, försökt klättra upp med fötterna så högt man kan.

**Balansgång**

**Balansera som vargen**

Enkel: Bänk. Svårare: Upp och ner vänd bänk eller bom på lägsta nivån, eller lägg ärtpåsar som de ska plocka upp och ställa tillbaka, eller en kon som de ska runda utan att nudda.

**Kullerbytta**

**Härma Nalle Majas kullerbytta**

Bygg en lutning m.h.a bänkar, ribbstolar och tjockmatta. Det ska inte luta så mycket. Rulla stock, framlänges, Svårt: baklänges.

**Flyga flygplan**

Ändra kullerbyttastationen. En ledare ligger på rygg och lyfter upp barnen med smalbenen eller fötterna och håller i deras händer eller i armhålorna. Om barnen vågar så sträcker de ut sig.

**Lianer**

**Akta för Reinar Räv som är på madrassen**

Svinga från sida till sida, t.ex. från bänk till tjockmatta eller mellan två hopprep eller två bänkar med matta emellan. Man kan också svinga repen och barnen ska gå igenom utan att få repen på sig.

**Ringar**

**Här behöver man vara lika stark som Bamse**

Gunga, hålla i med händer och nudda ringarna med fötterna  
Dra sig upp i ena ringen och "kolla ut genom fönstret".  
Svårt: Bakåtvolt,  
Fågelboet (Youtubelänk -  
<https://www.youtube.com/watch?v=jQl4ZFMB6FA>)

**Krypa**

**Kryp igenom husmusens bo**

Bygg en tunnel att krypa under

**Klättra**

**Klättra upp för Farmors berg**

Klättra i sidled på ribbstolar med matta under, åk rutschkana ner

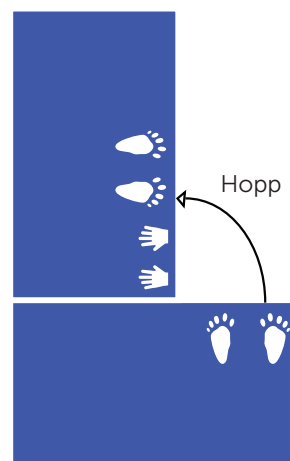
Variera svårighetsgraderna på övningarna för att kunna passa olika moment. Man kan efter ett tag endast få svinga sig i ringarna och då inte längre behöva passa där utan passa en större lutning på rutschkanan.

**Lek:** Skalmans Mat och Sovklockelek

Barnen rör sig fritt, en klocka ringer och du som ledare ropar mat eller sov. Vid "mat" klättra upp på något. Vid "Sov" ligg ner och vila.

**Bamsetema i denna färg**

Om rockringar saknas  
Använd madrasser.



In med huvudet  
Kolla på magen.  
Säkerhet, passa så de inte rullar av vid sidan

Ringarna ska vara i  
öronhöjd. Kräver passning  
och madrass under.  
Använd en kon för att  
markera vart man väntar

Vid stor lutning krävs  
passning

