

Basket

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

Bamsetema i denna färg

Uppvärmning

Skattjakt - Sprid ut massa skatter på ena sidan av salen. Placera en skattkista (ex upp och nedvänt plintlock) på andra sidan där barnen också står. Ledarna står emellan barnen och skatterna och är vakthundar. Barnen ska försöka ta sig förbi ledarna, ta en skatt i varsin hand, och försöka ta sig tillbaka och lägga skatten i skattkistan. Blir man tagen av ledaren får man släppa skatterna och börja om. I slutet får barnen visa hur många skatter de lyckats samla tillsammans.

Fråga barnen om de vet vad basket är och om någon har spelat det förut. Gå över till bollvaneövningar.

Bollbaneövningar

Förslag: Musikstopp med bollar.

Studs på olika sätt när musiken stannar. Studsa med 1 eller 2 händer, kasta - fånga, kasta - klappa - fånga, kasta - snurra - fånga, hålla ovanför huvudet, rulla som en 8 på marken mellan benen.

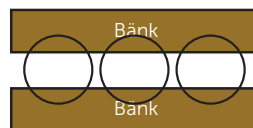
Svårt: Bollvaneövningar i par
Passa till varandra
Öka avståndet för att göra det svårare
Passa med studs emellan.

Tips: Plocka in alla bollar, ta lite vatten och samlas i mitten och visa med hjälpledaren. Dela upp och ge en boll per par.

Hinderbana

Förslag på moment

- Slalom
- Om möjligt, bygg en höjd med plintbockar och plintar framför basketkorgen med tjockmatta under där de får göra mål.
- två bänkar bredvid varandra med lite mellanrum och rockringar ovanpå för att bilda "kanin håll". Gör mål med bollen eller ärtpåsar.
- Rockringar på marken som man studsar i och går vidare.
- bom som man ska kasta över, eller plint som man ska studsa i marken innan och få bollen att studsa över.
- Balansgång med bollen ovanför huvudet
- Kullerbytta, lämna lägg ifrån bollen och hämta efteråt.
- Man kan också göra mål på ledare som håller i en rockring



Mellan Honugsburkar
Sikta som Bamse

Lille Skutts Kaninhål

Studs Över farmors berg

Balansera som Vargen

Generellt tips, använd en vägg som "bollstoppare" med en madrass för dämpning om det går. Eller en ledare som tar emot passen.

Lek: Älgjakten

Om familjegymna, turas om att barnen kastar på föräldrar som springer.

Avsluta med genomgång om vad ni gjort under passet.