

Friidrott

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

Uppvärmning

Förslag: Musikstopp med uppdrag.

Yngre: Nudda en färg eller kroppsdelar som bara får nudda marken, t.ex. två händer 1 fot och ett huvud.

Äldre: Kombinera färger och kroppsdelar.

Kast

Bamse kastar honungsburkar

Ställ barnen på rad. Träna på att kasta ärtpåsar ovanför huvudet.

Kasta så långt som möjligt, byt till att sikta på rockringar.

Om möjligt, kasta över en madrass eller en bom som varierar i höjd.

Längdhopp

Barnen hoppar i Lille Skutts morotsland (stora madrassen)

Hoppa på en tjockmadrass, använd något för avsats, t.ex. toppen

på en plint eller bänk. Utveckla genom att de ska landa i en rockring,

eller med band markera olika avstånd.

Höjdhopp

Ha kvar mattan, ta bort avsatsen. Spring fram och hoppa så man landar på rygg.

Sprint

Barnen försöker springa lika snabbt som Vargen (en ledare)

Ställ barnen på rad vid ena väggen redo att springa till andra sida.

Instruera positioner.

1. Klara - Händerna, ett knä och en fot i marken.
2. Färdiga - Upp med knät.
3. Spring.

Lek: Farbror Lejon.

Byt ut farbror lejon till Skalman

Barnen står på ena sidan med en ledare. En ledare står på andra sidan.

Barnen ropar "Hur mycket är klockan farbror Lejon?"

Lejonet svara en siffra (antal steg) och

stegtyp (Elefantsteg, myrsteg, banansteg, ormsteg)

Avslutning:

Gå igenom vad ni har gjort
Sjung någon traditionell ramsa eller låt barnen ge er en high five, busa genom att dra undan handen och be de försöka igen.

Bamsetema i denna färg

Teknik/Förklara

Peka i taket med andra handen, visa axelrotationen.

Landa på rumpan
Upp med knäna
Fötterna framför

- Elefant -> Långa steg
- Myrsteg -> Små steg
- Banansteg -> Korsande steg
- Ormsteg -> Kräländes på armbågarna

