

Innebandy

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

Bamsetema i denna färg

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.

Innebandybana

Förslag på moment.

- Slalom mellan koner.
- Vält en bänk och passa mot. Äldre: lägg kon framför och få tillbaka bollen på andra sidan konen.
- Rulla bollen med handen från en lutande bänk (in i mål eller något som fångar upp bollen).
- Rulla bollen med handen från en lutande bänk (in i mål eller något som fångar upp bollen).
- Rockringar, ett varv runt. Yngre på insidan för stöd. Äldre: utsidan.
- Gör mål, en ledare i målet.
- Bygg "tunnel" med två bänkar nära varandra.
- Lägg en klubba på marken som man måste "lobba" över för att komma förbi.

Konerna är morötter som sticker upp

Ner från Farmors berg

Runt Lille Skutts kaninhål
Gör mål på Bamse

Klubban är en farlig orm i trollsbogen

Variera banan efter en stund, lek musikstopp där barnen ska få stopp på sin boll så fort musiken stannar. **Äldre:** Kör banan åt andra hållet.

Ta hjälp av barnen med att plocka in banan.

Lek: Minst bollar vinner

Sätt en bänk i mitten av salen som avgränsar lagen.

Dela upp barnen i två lag på varsin sida

Förklara att det kommer rullas ut bollar och att alla kommer få en klubba som hela tiden måste nudda marken. Barnen ska när musiken slutar ha så få bollar kvar på sin sida som möjligt. Dela ut klubbor och rulla ut alla bollar. När musiken startar börjar leken.

Tid över?

Lek: Yngre: Musikstopp med Bamses rörelsekort.

Lek: Skalmans Mat och Sovklockslek

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.

Lek: endast för äldre 6år + "Herren på täppan"

Gör en kvadrat med koner, skydda din boll samtidigt som du slår ut de andras bollar.