

Parkour

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

Bamsetema i denna färg

Uppvärmning

Förslag: Musikstopp med hopp.

Hoppa på olika sätt när musiken stannar. En fot, andra foten, jämfota, baklänges, hoppa och snurra ett varv, hoppa upp på något, klättra i ribbstolarna och klättra ner.

Parkour Hinderbana

Förslag på moment.

- Gå som en tiger på en bänk. Hand och fot framför varandra som om man går på en smal linje.
- Sätt fast en järnstång i bommen så barnen kan svinga under.

Äldre: Ha något som gör att de måste hålla fötterna uppe. t.ex. en bänk.

- Kullerbytta på lutande plan, ta hjälp av två bänkar och en tjockmadrass.

Äldre: Baklänges.

- Klättra längst ribbstolarna, mattor under.
- Poststationen Se bild nedan.
- Harhopp över bänk.
- Hoppa mellan pallplintar
- Balansgång med ärtpåse på huvudet, lämna tillbaka ärtpåsen på avsedd plats.

Variera banan efter en stund, lek musikstopp där barnen ska "frysa" så fort musiken stannar.

Äldre: Kör banan åt andra hållet. (Gör nödvändiga anpassningar)

- Använd ringar och lianer på lämpligt sätt.

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.

Ta hjälp av barnen med att plocka in banan.

Tid över?

Lek: Yngre: Musikstopp med Bamses rörelsekort.

Poststationen: Bänk lutande mot ribbstol med tunnmatte under. Barnen hämtar en ärtpåse från "lådan" (en rockring) Tar med sig upp, postar i ett "fack" mellan två ribbstolepinnar och åker rutschkana på bänken. Passning krävs.

