

Tennis

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

Bamsetema i denna färg

Uppvärmning

Förslag: Musikstopp med Ballonger.
Fånga ballongen när musiken stannar.

Förberedelser: Köp ballonger på t.ex. ICA, se till att alla barn får varsin, blås upp innan och göm någonstans. Redovisa kostnaden under utlägg i lönerapporten.
LÅT BARNEN FÅ BALLONGEN EFTER LEKTIONEN

Hinderbana (Egentligen en vanlig fast att man tar med sig ballongen)

Förslag på moment.

- Skuta över en bom och fånga på andra sidan, eller igenom rockringar som sitter fast i bommen.
- Hoppa ner från höjd med ballongen i handen.
- Kullerbytta (Lämna ballongen vid sidan och hämta efter)

Svår: Medan ballongen är i luften.

- Tunnel med bänkar och madrasser ovanpå, kryp med ballongen.
- Balansgång, t.ex. två bänkar med en fot på varje, vänd för svår.

Hoppa mjukt som Katten Jansson

Hjälp Lille Skutt som är mörkrädd att ta sig igenom mörka tunneln
Balansera som Vargen

Variera banan efter en stund, lek musikstopp där barnen ska fånga sin ballong så fort musiken stannar. Äldre: Kör banan åt andra hållet.

Ta hjälp av barnen med att plocka in banan.

För de som har tillgång till racketar

Bygg en hinderbana och balansera en ärtpåse eller boll på racket.

Parövning

Para ihop två och två och passa en ballong till varandra på varsin sida av en bänk.

Bollvaneövningar

- Balansera och gå, gå baklänges, hoppa på en fot m.m.
- Studsa på racket.
- **Svårt:** Studsa mot marken.

Balansera som Vargen

Lek för de som har racketar: Steka pannkakan.

Sätt på musik, barnen springer runt med ärtpåse på sitt rack.

När musiken stannar får de ett uppdrag

- Kasta upp och fånga
- Passa en ledare
- Pricka en rockring
- Pannkakan är bränd, kasta mot väggen.

Kan du tennis?

Lär de äldre att slå en startboll.