



PASS 1. 6-8 år

Siffrorna innebär minuter in i passet.

00. Samling och närvaro

03. Fruktsallad

Dela upp barnen i två lag, ställ lagen mittemot varandra på var sin bana, i mitten på varje bana ställer ni en kon. Varje barn blir tilldelad ett fruktnamn, använd samma frukter i båda lagen och ställ upp samma frukt mittemot varandra. När ledarna säger exempelvis banan, ska de barn som är bananer springa till sin kon. Ledarna kan välja att säga flera frukter samtidigt. Säger ledarna fruktasallad ska alla springa.

10. Uppdelning i två grupper,

Löpskolning

Exempel på övningar:

Hoppsa, höga hoppsa (Indianhopp), långa hoppsa, Tennsoldaten/raka bendrag, höga knän, tripping, hälkick, björngång, krabbgång, sidohopp, framför/bakom.

15.

Två stationer 15 min per station

Station 1 Sprint, reaktionsstarter /soldater och pirater

Soldater och pirater

Dela upp gruppen i två lag och låt det ena laget vara soldater och det andra laget vara pirater. Märk ut två linjer och ställ upp lagen längs dem. Soldaterna får ställa sig i färdiga-ställning och piraterna får stå på händerna och ståspetsar. När du klappar i händerna ska soldaterna jaga piraterna som att allt vad kan mot en linje bakomdem, som utgör en fristad för att undvika att bli tagna. Blir en pirat tagen får han gå över till soldaternas lag. Sedan börjar man om, och kanske flyttas avståndet mellan lagen vid starten ihop., för att göra det svårare för piraterna. Utveckla gärna leken genom att byta startställningar till att barnen exempelvis ska ligga på rygg eller på mage, sitta på knä, sitta med benen rakt ut och så vidare.

Efter ett tag kan du lägga till momentet att piraterna, om du klappar två gånger i händerna, ska jag soldaterna och på så vis kunna vinna tillbaka lagmedlemmar. Då blir det också mer spännande eftersom barnen inte i förväg vet vilket håll de ska springa åt.

Station 2 hinderbana

45. kuristafett

Dela upp barnen i två lag, varje lag delar ni upp i två jämnstora delar med barn som ni ställer upp i led med valfritt avstånd mittemot varandra på bana. Lagen står bredvid varandra.

Ett barn i varje lag på samma sida börjar att springa på kommando, personen lämnar stafettpinnen eller ger en highfive till förste barn i samma lag(samma bana) på andra sidan och ställer ig i kö längst bak i sitt lag. Ni låter alla springa så många varv ni hinner. När ni vill sluta så bestämmer ni att alla sätter sig ner efter sista stafettomgången som börjar med de som startade stafetten.

55. Samling och avslutning