



Pass 6

Siffrorna innebär minuter in i passet.

00. Samling

03. Plåsterkull

I den här leken är kullaren extra farlig, man får nämligen ett osynligt sår där man blir kullad och måste sätta ett plåster över såret. Händerna fungerar som plåster. Blir man tagen sätter man handen som ett plåster över såret och får sedan hålla den där. Har man redan två plåster och blir tagen en tredje gång flyttar man det första plåstret man fick till det nya såret. Denna lek kan även lekas med mjukbollar. Då kan ett par personer utses till kullare som kastar bollen på sina kompisar som får sår där bollen träffar. Kullaren får då inte springa med bollen, Alternativt kan alla ta upp bollen och kasta på varandra, så länge man har en fri hand.

10. Uppdelning i två grupper

Löpskolning

15.

Två stationer 15 min per station

Station 1 Häck

<https://kunskapsarenan.se/friidrott/ovningsbank-aktiva-7-10-ar/lopning#submenu>

Station 2 medicinboll

<https://kunskapsarenan.se/friidrott/ovningsbank-aktiva-7-10-ar/kast#submenu>

45. Bandstafett

Ni delar upp barnen i två eller flera lag, ni ställer upp lagen bredvid varandra, gärna på banor.

Framför barnen har ni lagt band (kan också vara koner eller hattar), på olika avstånd, men samma avstånd och lika många band för båda lagen. Varje barn får välja vilket band de samlar in, ett barn springer i taget. Det lag som samlat in alla band först vinner.

55. Samling och avslutning