



PASS 3.

Siffrorna innebär minuter in i passet.

00. Samling och närvaro

03. Kedjekull

Den som blir tagen av kullarna smälter samman med denne till en jagande kedja genom att man fattar varandras händer. Det är sedan bara personerna i ändan av kedjan som kan kulla nya länkar till kedjan. Ett alternativ är att kedjan får växa upp till fyra personer för att då delas på mitten i två, det brukar då gå lite fortare. När alla är tagna är leken slut.

10. Uppdelning i två grupp,

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

Station 1 Spjut

-Teknikbetoning,

stå med motsatt ben mot kastarm mot plank, vänd snett i sidled, håll arm helt sträckt kom med armbåge först i en rak rörelsen med armen ovanför huvudet, håll den passiva armen rakt framåt

-Prickast, lägg upp hopprep eller rockringar på olika avstånd som barnen ska försöka pricka

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

Station 2 hinderbana

Lägg gärna in lite mer grenspecifika moment som häcklöpning eller något kastmoment.

Blanda olika fysiska egenskaper som snabbet, rörlighet, koordination, styrka och uthållighet.

Flaggan

Ni delar upp barnen i två lag. Ni ställer upp lagen mittemot varandra på ca 20-30 meters avstånd. Ni ledare står mittemellan lagen och kastar upp en flagga (kan gärna vara en stafettpinne) i luften. Vid uppkastet ska barnen rusa snabbt och försöka ta flagga först och sen föra tillbaka den till laget, den som inte har flaggan kan då försöka kulla den andra personen. Hinner barnet med flaggan tillbaka till sitt lag går den andra personen över till personen med flaggans lag. Blir barnet med flaggan kullad går den personen över till kullarens lag.

55.

Samling och avslutning