

PASS 4



Siffrorna innebär minuter in i passet.

00. Samling

03. Städa och stöka

Det enda som behövs till den här leken är ett större antal koner. När leken börjar ska hälften av konerna stå upp och hälften ligga ner, huller om buller. Dela in barnen i två lag ett med stökar, ett med städare. Stökarnas uppgift är sedan att med händerna välta många koner som möjligt och städarnas uppgift äe sedan att ställa upp så många som de kan. Vid din stoppsignal stannar alla upp och du räknar vilka som har vunnit beroende på hur många liggande eller stående oner det finns på plan. Byt sedan roller och kör igen.

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

Station 1 kula

<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.

45.

Stafett 100 meter totalt (20 meter var).

55.

Samling och avslutning