

Träning 2025-02-20

Uppvärmning

Följa sången

Spela upp lekfulla sånger och följ instruktionerna från låten. Låt barnen hålla i var sin boll hela tiden.

Huvudaktiviteter

Eberöds bank

Material som behövs:

- En boll/deltagare, gärna olika bollar
- Bänkar, koner eller annan markering
- Västar

Ställ ut bänkar som en kvadrat eller triangel, lägg alla bollar i kvadraten/triangeln och utse två barn till att rensa bort alla bollar ur kvadraten. Övriga barn är utanför kvadraten plockar tillbaka alla bollarna i kvadraten. Efter en viss tid avbryter ledaren och man räknar för att se var minst bollar finns, de som har minst bollar har vunnit.

Bollstaffett med hinderbana

Redskap:

- 2-3 bänkar
- 4-6 häckar
- 4-6 koner
- 2-3 bollar

Barnen springer vanlig stafett med boll, rundar en kon och lämnar till nästa.

Innan de sätter sig ner måste de

- Balansera längst med en bank
- Hoppa över 2 häckar
- Krypa / rulla mellan konerna.

Uppdelning:

- Springa utförs på halva planen
- Balansera och rulla/krypa görs på andra delen.

Handbollskast

Stå vid en kortsida (ev på två rader).

- Låt barnen hålla bollen högt över huvudet i kasten, med motsatt fot fram (se bild). Låtsas att man kastar iväg bollen. Detta upprepas flera gånger. Markera tyngdöverföring i fötterna. Prova att göra kaströrelsen med både vänster och höger hand.
- På signal, låt barnen kasta iväg bollen, snabb löpning och hämta tillbaks bollen.
- Kasta iväg bollen högt och låt den studsas två gånger innan man fångar den.
 - Alt 1. men fånga bollen efter en studs.
 - Alt 2. men fånga bollen utan studs.

Alternativ:

- Stå vid en sida av salen. Kasta bollen:
 - så långt du kan
 - så högt du kan
 - till en speciell plats
- Efter varje kast - spring efter din boll, studsas tillbaks till kastplatsen.



Elefantkull

Ett eller två barn utses till kullare, dessa gör en snabel av den ena armen. "Elefanterna" jagar de övriga för att kulla dem med snabeln. De kullade barnen bli också elefanter och får snablar.

Leken pågår tills alla blivit kullade.