Lekar

Stjärnstopp

Ledaren står vid en kort sidan, barnen vid den andra. Barnen går, springer fram till ledaren som står med ryggen till. När ledaren vänder sig om ska alla frysa/stå stilla, den som rör sig får börja om från början. Vinnaren är den som först knackar ledaren i ryggen.

Toalett kull

2 stycken är tagare, när man blir tagen ska man sätta sig i 90 grader som man sitter på en toalett och hålla upp armen, när sedan en kompis drar ner armen/spolar toaletten är man fri att springa igen.

Grodkull

2 stycken är tagare, alla barnen hoppar omkring som grodor. När man blir tagen ska man ställa sig på fötter o händer som en bro så ska en kompis krypa igenom, då är man fri att hoppa vidare igen.

Banankull

2 stycken är tagare, alla barnen springer omkring. När man blir tagen ska man ställa sig med händer rakt upp. Man blir räddad när en kompis drar ner armarna (skalar bananen), och man får springa vidare igen.

Kräftfotboll

Alla ska gå som krabbor och spela fotboll

Välta koner

Ledaren ställer ut koner, barnen ska välta koner samtidigt som ledarna ska ställa upp koner. Alternativt 2 lag mot varandra.

Sifferleken

Ledaren säger en siffra så ska baren sätta i så många kroppsdelar i marken, ex. 2 en hand och en fot eller 2 fötter.

Frys

Barnen springer omkring till musik. När musiken pausas ska barnen stå stilla tills musiken startar igen.

Övningar

* Passa 2 och 2 stanna bollen med foten och sedan passa tillbaka
* Dribbla mellan koner
* Försöka skjuta ner en boll som ligger på en kona
* Försöka skjuta ner/träffa en kona
* Dribbla runt med bollen vid fötterna på en sluten ytan
* Hinder bana utan boll: Springa mellan koner, trä igenom en rockring, rulla på en matta, pricka en boll i en låda
* Hinderbana med boll: Springa mellan koner med bollen, runda en kona, ta med bollen bakåt, skjuta bollen mellan ett par koner.
* Spela match 3 mot 3
* Skjuta bollen genom koner, sedan krymper man avståndet mellan konerna
* Springa runt med bollen i inom ett begränsat område, sätta foten på bollen så den stannar vid signal

Koordination & balans

* Stå på ett ben och böja det neråt, sträcka det rakt ut framåt eller bakåt
* Stå på ett ben böja sig framåt med andra benet rakt ut
* Studsa boll och sedan fånga den
* Kasta upp bollen och fånga den
* Stå med händerna i marken och fötterna och hoppa med fötterna åt sidan
* Hoppa twisthopp
* Stå med händerna och tårna i backen som en armhävning och snurra runt till mage.
* Stå på händer och knän på alla fyra och sträcka ut en arm och ett ben rakt ut diagonalt
* Utfallssteg
* Kasta en boll från hand till hand.
* Studsa bollen med varannan hand

Snabbhet

* Ligga på mage, vid signal ta sig upp från mage och springa ca 5meter
* Äpple, Päron, Banan. Barnen står på ett led i mitten. Man visar mittlinjen är päron, kort linjen är äpple och den andra kortlinjen är banan. Ledaren ropar sedan en frukt som barnen ska springa till.
* Stå med ryggen till vid signal vända sig om och springa ca 5 meter
* Stå mitt emot varandra med ca 2 meter emellan, hälften på varje sida med en varsin västfärg. Vid uppropande av ens färg springa till en bakre linje ca 5 meter.
*