Kull-lekar och uppvärmning.

**Lek: Tunnelkull**
Två kullare på en planhalva. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir fri igen om någon ej kullad kryper mellan benen.

**Lek: Banankull**
När man blir tagen ställer man sig med båda armarna uppsträckta ovanför huvudet, som en oskalad banan. Man blir fri igen när en kompis kommer och skalar en som en banan, dvs tar ner armarna, som när man skalar en banan.

**Lek: "Bollkull"**
Två eller tre kullare med boll som ska försöka nudda någon annan med bollen. Om man blir tagen får man ta över bollen och försöka kulla någon annan.

**Lek: "Land, skepp och hav" En boll per barn**
Låt barnen ställa upp sig vid ena målet (land). Vid mittlinjen är skeppet och vida andra målet är havet. Man börjar med att studsa bollen vid land. När ledaren blåser i visselpipan tar man upp bollen. Ledaren roparen och visar sedan om man ska till land, skepp eller hav. Då ska man springa dit ledaren ropar (och pekar) så fort man kan och där börja studsa igen tills ledaren på nytt blåser i visselpipan, ropar och visar vart man ska.

Kan efter ett tag kompletteras med ”storm”, vilket innebär att man får kasta sig ned på golvet, och ”haj”, vilket innebär att man får hoppa upp på en bänk eller klättra upp i en ribbstol.
(När de är varma kommer en luring då ledaren ropar hav fast man redan står i havet).

**Lek: "Alla som…"**

Låt barnen ställa upp sig i en ring. Sen säger ledaren exempelvis ”Alla som tycker om godis springer nu”. Då springer de som tycker om godis ett varv. Fyll sen på med andra varianter; Alla som har en grön tröja, blå byxor, tycker om pannkaka, har ett husdjur osv sosv.

Bollvana.
**Bollvaneövningar. En boll per barn.**
Spring från ena långsidan till den andra och tillbaka med bollen på huvudet. Studsa bollen mot väggen och fånga.
Spring från ena långsidan till den andra och för samtidigt bollen runt kroppen. Studsa bollen mot väggen och fånga.
Sitt på golvet, fäst bollen mellan fötterna och snurra runt. Försök snurra åt bägge hållen.
Stå på alla fyra, spela bollen med handflatorna mellan händerna.
Stå upp. Studsa bollen med höger hand, vänster hand, varannan gång med höger och varannan med vänster.
Rulla bollen mot andra sidan, spring och hinn före bollen
Rulla bollen, spring ikapp och förbi, låt bollen gå i tunnel mellan benen, vänd om och fånga.

**Bollvaneövningar. En boll per barn.**
Stå på knä och studsa. Stå upp och studsa. Studsa bollen med bägge händerna. Studsa bollen med "rätt" hand. Studsa bollen högt. Studsa bollen lågt. Gå och studsa till väggen, studsa bollen mot väggen och fånga. Gå till den andra väggen, studsa bollen mot väggen och fånga. Rulla bollen mot den andra väggen och spring ifatt den. Kasta upp bollen i luften, klappa händerna och fånga bollen. Studsa bollen med "fel" hand.

**Bollvaneövningar. En boll per barn.**
Sitt på golvet och rulla bollen runt kroppen, under benen osv. Stå på alla fyra och rulla bollen mellan händerna och försök titta rakt fram. Stå på knä och studsa bollen. Stå upp och studsa bollen. Släng upp bollen i luften, klappa händerna och fånga bollen. Spring med bollen på huvudet, bakom ryggen, rulla bollen och gå/spring bredvid. Studsa bollen mot väggen och försök fånga.

**Handbollskast. En boll per barn.**
Börja vid en kortsida
Håll bollen högt över huvudet med motsatt fot fram.
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.
Upprepa.

**Handbollskast med prickskytte. En boll per barn.**
Börja vid en kortsida. Sprid ut ett antal rockringar på olika avstånd. Försök kasta bollen så att den landar i en rockring. Spring och hämta bollen. Försök igen. Upprepa.

**Skottövning. En boll per barn.**
En ledare står i mål och barnen står strax innanför målområdet och försöker göra mål. (Alla ska få göra mål).

**Sabotageboll. En boll per ledare**
Två-tre ledare i vartdera straffområdet (planhalva om vi är många) med varsin boll. Ledarna går runt i området och studsar bollen. Barnen ska försöka slå undan bollen från ledarna så att de inte kan studsa.

Koordination.
**Lek: "Eberöds bank" (Minst en boll per barn, gärna flera)**
Ställ ut fyra bänkar så att de bildar en kvadrat. Alla bollar läggs in i kvadraten. Tre barn får försöka tömma kvadraten på bollar. Övriga barn ska lägga tillbaka bollarna.
Upprepa med nya barn som får försöka tömma kvadraten.

**Lek: Töm er planhalva. Minst en boll per barn.**
Dela in barnen i två lag. Lagen står uppställda på varin planhalva. Försök kasta över så många bollar som möjligt på motståndarens sida. Bryt efter någon/några minuter och kolla vem som har blivit av med flest bollar. Upprepa flera gånger.

**Lek: "Prickboll" (Minst en boll per barn, gärna flera)**
Ställ ut bänkar mitt emot varandra med 8-10 meter mellan. Dela upp barnen i två lag, ett bakom varje bänk.
Lägg en avvikande (större) boll i mitten. Barnen ska nu försöka träffa bollen och man får då inte gå framför bänken.
Målet är att få bollen att träffa det andra lagets bänk. Upprepa.

**Enkel hinderbana och skott. En boll per barn.**
Börja vid en kortsida. Hoppa över låga häckar. Rulla bollen på en bänk. Gå balansgång på upp-och-nervänd bänk (här får vi kanske hjälp vissa barn). Skjut igenom en rockring som en förälder/ledare står med, skjut på mål. Spring tillbaka till andra sidan och upprepa.

**Lek: "Tunnelboll”.**
Dela upp barnen i två-tre led. Man ställer sig bredbent. Först i ledet har en boll som rullas mellan benen på alla. Den som är placerad sist tar upp bollen och springer och ställer sig först i ledet och rullar i sin tur bollen mellan benen. När alla i laget har rullat är laget klart.

**Bollvana, samarbete. Kapplöpningsboll.**
6-8 barn står i en ring med max en meter mellan barnen. Ett av barnen har en boll. Bollen passas runt i ringen till höger. Den som passade bollen först ska samtidigt springa på utsidan av ringen i samma riktning som bollen och försöka hinna tillbaka till sin plats innan bollen har hunnit passats runt ett varv. Lite svår att förstå i början men vi får visa ett par gånger så brukar det lösa sig.

**Koordinationslek: "Kom alla mina barn”.**
En ledare står vid ena långsidan och ropar ”Kom alla mina barn”.
Barnen står vid andra långsidan och svarar ”Hur då?”
Ledaren säger ”Som flygplan”.
Då ska barnen springa över till ledarens sida som flygplan och gärna låta.
Ledaren går samtidigt över till andra sidan.
Upprepas med olika rörelser, smygande som indian, med stora kliv, med små steg, som en racerbil, som en häst, ko, tåg, racerbil, apa etc.

**Motorik, regler. 1, 2, 3, 4. En boll per barn.**
Bestäm i förväg vad siffrorna 1, 2, 3 och 4 ska stå för. Barnen får gärna välja själva.
1 kan exempelvis vara att man ska sätta sig på bollen, 2 att man ska lägga sig med bollen under huvudet osv.
Barnen går och studsar bollen och när vi ropar ett nummer ska man göra det som numret står för.

**Stafetter**.
Samma lag som i matcherna. Spring och studsa, dribbla med fötterna, med bollen mellan knäna.
Avsluta eventuellt med tågstafett; En person börjar och springer ett varv runt en kon, hämtar nästa person och springer ett varv, de två hämtar en tredje osv, tills alla har sprungit ett varv, då gör man tvärt om och lossar en efter en.

**Fruktsallad.**Barnen får gröna, gula eller orangea västar på sig och ställer sig i ring.

När ledaren ropar Äpplen ska alla med gröna västar springa ett varv utanför ringen.

När ledaren ropar Bananer ska alla med gröna västar springa ett varv utanför ringen.

När ledaren ropar Apelsiner ska alla med orangea västar springa ett varv utanför ringen.

När ledaren ropar Fruktsallad ska alla barnen springa ett varv.

**Fruktringar.**

Rockringar i olika färger placeras ut i gympasalen.

Barnen får sen bestämma vad färgerna symboliserar. Exempel: Grön=Päron, Röd=Jordgubbe, Gul=Banan, Blå=Blåbär, Orange=Apelsin osv.

Barnen går runt och studsar. När ledaren sen blåser i pipan och ropar ”päron” ska barnen springa till den plats där gröna rockringar finns.

**Under hökens vingar.**

Leken börjar med att höken, som står i mitten av planen med ryggen mot de övriga deltagarna, utropar: "Under hökens vingar, kom!" De övriga deltagarna frågar då: "Vilken färg?" Höken väljer en färg och svarar exempelvis: "Röd!" Alla deltagare som har något plagg med den valda färgen får fri passage till den andra kortsidan. De deltagare som inte har något plagg med den valda färgen måste springa och försöka undvika att bli fångade. Deltagare som blir fångade blir själva hökar och deltar i att fånga de andra deltagarna, tills endast en vinnare återstår.

**Reaktionsförmåga och koordination. En boll per barn.**
Barnen ställer sig vid ena långsidan. På given signal från ledaren gäller det att snabbt och smidigt ta sig till den andra sidan med bollen. Man utgår dock i olika startpositioner. Exempel: stå med näsan mot väggen, ligga på mage, ligga på rygg, sitta, stå på alla fyra osv.