

JAG ÖVNINGAR

ATT TÄNKA PÅ:

- *Att Ha Kul!*
- *Få ALLA Aktiva*
- *Våga pröva!*

Övningar som syftar till att utveckla fysiska egenskaper.

Lekar med olika variation ger väldigt god effekt för denna typ av träning. Nedan följer några övningar som kan genomföras utöver lekarna.

Balans – Exempel på övningar. Variera genom att lägga till olika rörelser, uppmana till att blunda, stå på tå eller annat som utmanar barnen.

1 boll vardera och barnen övar individuellt. Genomför följande rörelser:

- Stå på ett ben. Kasta upp och fånga på olika vis. Byt ben.
- Stå på ett ben. Dribbla på olika vis. Byt ben
- Stå på ett ben. Hoppa 360 grader samtidigt som bollen dribblas. Byt ben.
- Gå balansgång på bänk.

1 boll per par. Sprid ut på golvet med 1-2 meter mellan barnen.

- Båda spelarna står på ett ben och underhands kastar bollen till varandra. Byt ben.
- Spelarna vrider på sig, så att axlar pekar mot varandra. Stå på ett ben och kasta bollen till varandra. Byt ben och vrid om spelarna.

Utan boll. Sprid ut barnen på planen. Använd madrass om nödvändigt och tillgängligt.

- Barnen balanserar på ena knäet eller ena skinkan.

Koordination/Rörlighet

1 basketboll vardera och en annan mindre boll (tennisboll, ärtpåse, tidningsboll) vardera.

- Spelarna övar först individuellt med att dribbla basketbollen medan de kastar upp och fångar den lilla bollen. Variera genom att byta hand.
- Släpp lilla bollen på golvet och plocka upp den samtidigt som de dribblar basketbollen. Byt Hand
- Utan lilla bollen så ska de utföra rörligheter som att röra sina fötter, knän, axla, höfter och öron.

Utan boll. Följa John eller stillastående med roliga rörelser.

- Springa baklänges.
- Hoppa på en fot
- Galoppera
- Zick-Zack över en linje
- Indianhopp
- Kullerbytta
- Klättra
- Hand på näsa/Hand på Öra
- Cirkel med fot/Åtta med hand
- Springa i sidled.
- Hoppa jämfota
- Hoppsasteg
- Över/Under hinder (häck eller bom)
- Indianhopp med omvänt knäupdrag
- Krypa
- Korsgång. Dra upp knä och nudda med motsatt hand.
- Flygplanet

Styrka

Övningar från Idolkorten.

- Vaggan
- Höftlyft
- Benböj
- Plankan
- Armhävning på Bänk

Reaktion/Sprint

Sprid ut barnen på valfri linje. Lägg en boll på ca 5-6 meters avstånd.

På varierad och given signal* ska spelarna snabbt hämta bollen och dribbla tillbaka den.

Barnen startar på olika sätt:

- Stående
- Sittandes
- Liggandes på mage
- Ståendes på alla fyra
- Bakvända
- Liggandes på rygg
- Sittandes på huk
- Kräftgångs läge

Lägg till att de ska utföra ett hopp, kullerbytta eller liknande innan de sprintar.

Variera för att utmana till riktningförändringar.

- * Signalen bör variera för att barnen ska reagera till:
 - Ljud - klappning, vissling, boll som studsar. Uppmana barnen till att blunda
 - Synlig signal – Hand som sträcks upp, boll som syns etc.
 - Beröring – Klapp på rygg, axel etc.

Stafetter med korta avstånd. Med eller utan boll. Variera med roliga rörelser.

HINDERBANA

En hinderbana är en utmärkt miljö där barnen utmanas till en mix av samtliga ovannämnda moment.