

# Lektion med redskapsbana/stationer



## Uppvärmning - Uppdragskurragömma

För att denna lek ska fungera behöver det finnas gömställen. Är ni i en skolsal så bygg gärna upp stationerna ni ska ha på passet direkt då mattor och redskap är bra gömställen. Aktivitetsledaren ger utövarna uppdrag, det vill säga olika övningar som ska utföras. Fem uppdrag brukar vara lagom och enkelt att komma ihåg. Har man möjlighet kan det vara bra att skriva upp dem på en tavla eller papper.

Aktivitetsledaren står stilla, blundar och börjar räkna. Under tiden som ledaren räknar ska utövarna utföra uppdragen och varje gång ledaren närmar sig 20 måste de gömma sig utom synhåll för ledaren. Du kan välja om du räknar högt hela tiden eller tyst tills du börjar närma dig 20. Variera hur snabbt du räknar om du vill göra det svårare för deltagarna. Vid 20 öppnar ledaren ögonen och säger namnen på alla hen ser (utan att gå). De som blir hittade får göra ett extra uppdrag till exempel tre upphopp innan de fortsätter med uppdragen. Leken slutar när alla har gjort klart uppdragen eller när ledaren väljer att avrunda.

### Förslag på 5 övningar:

- X Jämfotahopp hopprep
- X långor gå på alla fyra
- X långor krabbgång
- X Båtgång mage/rygg
- X klättra upp och ner i ribbstol

Anpassa antal repetitioner efter nivå.



## Huvudmoment - Redskapsstationer/bana

Övningarna nedan går att använda som stationer där utövarna stannar en viss tid på varje eller så kan ni bygga ihop dem som en bana. Varje station kan enkelt anpassas mellan de olika alternativen vilket gör att utövarna kan träna på sin egen nivå. Övningarna hittar ni i Rörelsebanken under respektive rörelsemönster.

Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3	Rörelsemönster
1. Balans på ett ben	Våghalvstående	Valfri balans på tå	Stationära positioner Balansera
2. Jämfota hopp	Baklängeshopp	Korshopp	Hopp
3. Liansving	Klättra i rep	Klättra i rep variant	Svingar/repetitiva
4. Stödja	Sving stödjande	Plintgång	Svingar
5. Hjula med rockringar	Hjulning	Hjulningsslalom	Rotationer
6. Huvudstående	Handstående start	Handstående	Stationära positioner Balansera/Stödja
7. Piksitt på bänk – variant 1	Piksitt – variant 2	Piksitt - variant 3	Stationära positioner Balansera
8. Klättra i ribbstol	Klättra i ribbstol -variant 2	Lyft med bollkoll	Repetitiva/Stationära positioner Hänga



9.	Hänga statiskt	Halv sving	Sving	Stationära positioner Hänga/Svingar
10.	Balansgång framlänges	Balansgång baklänges	Samarbetsbänken	Repetitiva
11.	Hoppa i en åtta - variant 1	Hoppa i en åtta - variant 2	Hoppa i en åtta - variant 3	Hopp
12.	Sengångare i rörelse - variant 1	Sengångare i rörelse - variant 2	Hängande armgång	Repetitiva
13.	Bygga tak - variant 1	Bygga tak - variant 2	Handstående mot vägg	Stationära positioner Stödja
14.	Rulla stock	Kullerbytta	Bakåtkullerbytta	Rotationer
15.	Ljushopp satsbräda - variant 1	Ljushopp satsbräda - variant 2	Ljushopp satsbräda - med bendelning i luften (X-hopp)	Hopp
16.	Harskutt över bänk	Hjulning över bänk - variant 1	Hjulning över bänk - variant 2	Repetitiva/Rotationer
17.	Kika i fönstret	Stuphängande	Sving med spring	Stationära positioner Hänga/Svingar
18.	Spindeln	Krabban	Brygga	Stationära positioner Balansera/Stödja
19.	Falla till rygg	Motorcykellandning	Motorcykellandning med vändning	Landningar
20.	Safety Vault	Lazy Vault	Dive roll	Hopp



## Avslutning - Tre i rad

Gör en spelplan med nio rockringar och sätt ut två koner en bit bort. Dela upp i två stafettlag med tre till fyra deltagare i varje. Spelet går ut på att först få tre i rad (diagonalt, lodrätt eller vågrätt). Varje lag får tre ärtpåsar i en enhetlig färg. Vid startsignal springer första personen i respektive lag och lägger en ärtpåse i en av rockringarna, springer tillbaka och växlar. När alla ärtpåsar är utlagda och om ingen ännu fått tre i rad fortsätter man att springa en i taget och flyttar en ärtpåse till en tom rockring.

### TIPS

Ha fler spelplaner om ni är många!



# Lektion med styrka och spänst



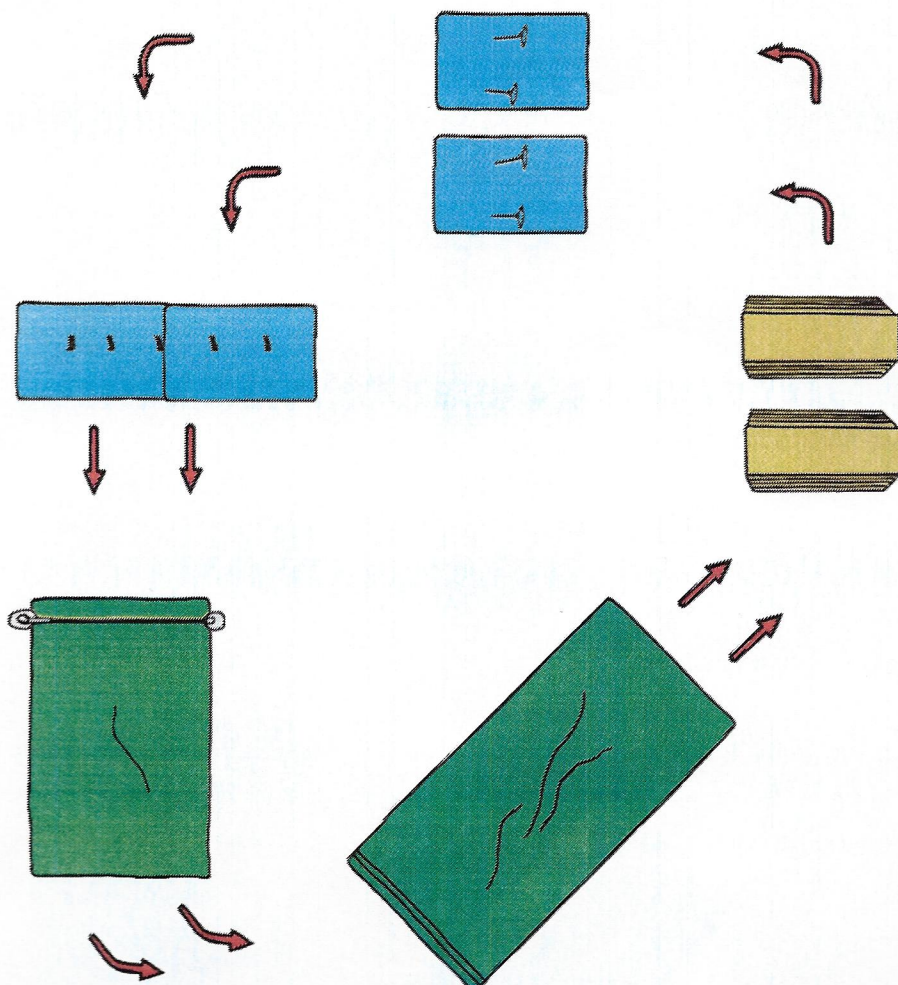
## Uppvärmning – Rockringsuppdrag

Lägg ut rockringar på en fri yta i salen. Sätt på musik och be deltagarna röra sig runt. Pausa musiken och ge deltagarna ett uppdrag t.ex. doppa magen i så många rockringar som möjligt, göra grodhopp eller gå ihop så att de får fem fötter i en rockring. Det finns många alternativ! Efter en kort stund sätter du på musiken igen och de fortsätter röra sig runt i salen.



## Huvudmoment – Styrka och spänst i redskap

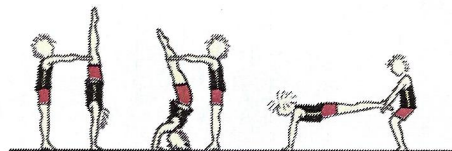
Låt deltagarna jobba två och två på varje station. På vissa stationer turas de om att hjälpa varandra och på några arbetar de samtidigt. Välj lämpliga tidsintervall till exempel 30 sekunders träning, 30 sekunders vila och eventuellt byte med varandra, 30 sekunders träning och till sist 30 sekunder för att byta station. Använd gärna musik till som sänks eller stoppas i bytena. Ta en paus när deltagarna passerat alla stationer och kör sedan en runda till.



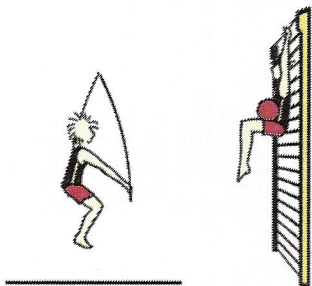
Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



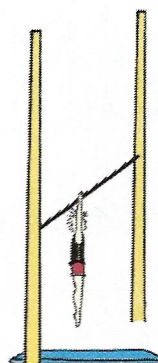
- **Ringar**  
Häng i varsin ring och titta på varandra genom ringen – *kika i fönstret*.



- **Ribbstol**  
Häng i ribbstolen med en boll i knäet. Kompisen hoppar samtidigt så många hopp som möjligt med hopprep. Byt uppgift efter halva tiden – *Hänga stilla & jämfotahopp*.



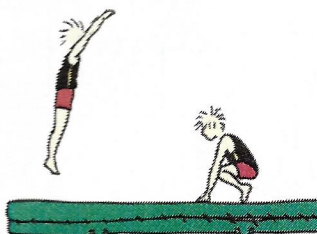
- **Räck**  
Häng stilla och kompisen trär en rockring från fötterna upp till händerna. Släpp en hand i taget så att rockringen kan träs av – *Cliffhanger*.



- **Linor**  
Klättra samtidigt med din partner så långt upp du orkar – *klättra i linor*.

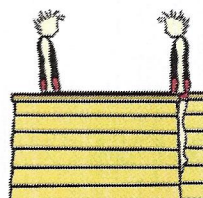


- **Tjockmatta**  
Hoppa upphopp i tjockmattan.



- **Matta**  
Stå på händer, på huvudet eller i armböjningsställning med pass av din kompis. Byt efter halva tiden – *Huvudstående & handstående*.

- **Plint**  
Börja med stödhängande och gör sedan svingar på två parallella plintar – *Sving stödjande*.



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



## Avslutning – Brolopp

Börja med att alla deltagarna lägger sig på mage tätt bredvid varandra, axel mot axel. (Om det är många deltagare kan de delas in i mindre grupper.) Alla ställer sig sen samtidigt som en bro, i armhåvningsposition, och den som är längst ut kryper under alla och ställer sig som en bro på andra sidan. När alla i gruppen har krupit under och ställt sig på andra sidan är det slut.



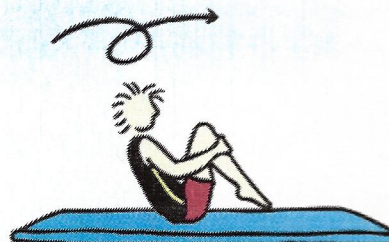
# Kullerbytta

## Utförande

- Sätt händerna axelbrett framför kroppen.
- För hakan till bröstet och runda ryggen.
- Skjut ifrån med benen.
- Avsluta stående.

## Tips

- Sätt inte i huvudet utan övre delen av skulderbladen.
- Spänn halsmusklerna så att huvudet inte tappas i uppgången.
- Jobba med ben och magmuskler i uppgången och försök att inte sätta i händerna.

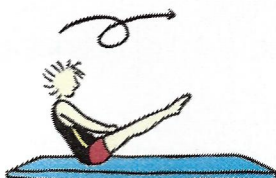


## Inlärnig

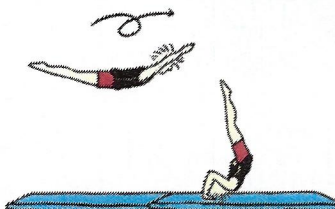
- En bra förövning är att ligga på rygg och hålla händerna om knäna och gunga fram och tillbaka med spänd mage.
- Kullerbytta från pallplint, börja sittande på underbenen, är en bra övning för att träna på att få in huvudet och rotationsrörelsen.
- Använd ett lutande plan med bänkar uppställda mot ribbstolar, plint eller mot en bom. Täck bänkarna med mattor. Lägg en matta över en satsbräda för att bygga upp ett litet lutande plan. Det lutande underlaget gör att det blir lättare att komma runt i kullerbyttan.
- För att öva på att hålla in huvudet så kan en ärtpåse placeras mellan haka och bröst.

## Varianter av kullerbytta

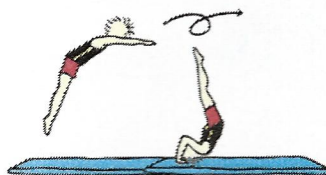
### Grenkullerbytta



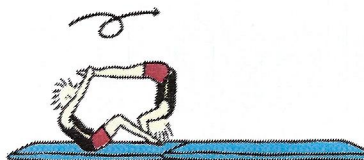
### Flygande kullerbytta



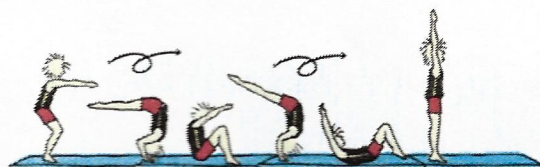
### Hoppkullerbytta



### Tvillingkullerbytta



### Kullerbyttor i rad



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

### Lekar med kullerbytta

- Möts och rulla – lek som tränar rulla och uppgång av kullerbyttan.
- Krama ärtpåsen – stafett med kullerbytta.
- Ballonger i luften – lek med kullerbytta.

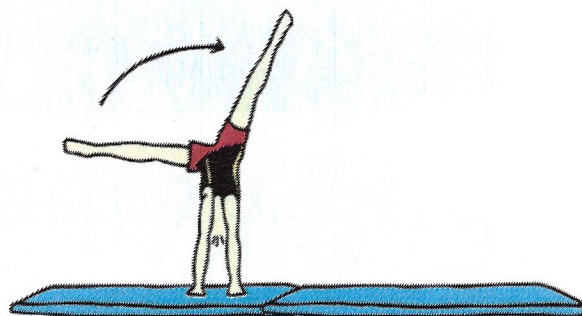


# Hjulning

## Utförande

Hjulning med höger ben fram. Det blir tvärtom vid hjulning med vänster ben fram.

- Börja stående med armarna axelbrett ovanför huvudet.
- Ta ett steg framåt med höger ben.
- Överkroppen vrids i sidled med höger axel nedåt.
- Höger arm sätts först i mattan på linje med höger fot och vänster ben lyfts.
- Vänster hand sätts i mattan på linje med höger hand och höger ben skjuts ifrån.
- Hjulningen passerar handstående med raka delade ben.
- Höger hand släpper först mattan och vänster fot sätts ner på linje med händerna.
- När sista handen släpper mattan trycks överkroppen upp och vänster ben sätts i marken.
- Avsluta stående med armarna ovanför huvudet.



## Tips

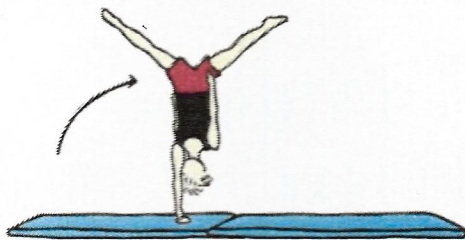
- Övningen ska utföras med jämn rytm, fot-hand-hand-fot-fot.
- Håll blicken på händerna i hjulningen och fäst blicken rakt fram i landningen med kroppen vänd mot startriktningen.
- Ett vanligt fel är att man tar för kort första steg och måste böja kroppen för att sätta i händerna.
- Frånskjutsbenet och svingbenet måste trycka och svinga med kraft för att lyckas passera handstående.
- Raka armar och pressa upp axlarna.
- Tänk på att inte hålla första handen kvar i golvet för länge. Detta kan leda till en pikerad nedgång. Det är viktigt att trycka ifrån med armarna.

## Inläring

- Lägg tre rockringar efter varandra på en matta. Första foten ska vara i den första rockringen, händerna i mitten och en fot i den sista. Övningen är bra för att få in känslan av fot-hand-hand-fot-fot.
- Hjulning över bänk. Öva på att skjuta ifrån med benen.
- Hjula i en cirkel och gör cirkeln större och större tills hjulningen sker på en rak linje.
- Sätt bänkar mot ribbstolar eller mot en bom med en plint framför. Täck bänkarna med mattor. Hjula nedför det lutande planet för att få hjälp med rotationen i övningen.
- Hjula på golvet och träna på att sätta händerna och fötterna på samma linje.
- Hjula genom linor och försök att inte nudda linorna.

## Varianter av hjulning

Hjulning på en hand



### Lekar med hjulning

- Hjulningsslalom – stafettlek
- Kasthjulning - stafettlek

Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



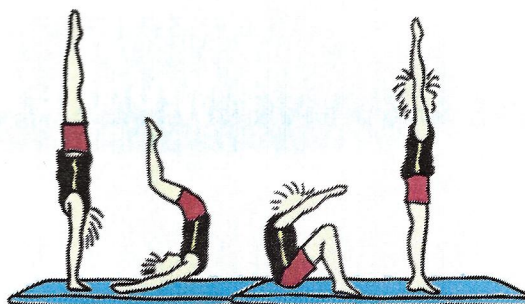
# Handstående nedrullning

## Utförande

- Starta med armarna axelbrett över huvudet.
- Sätt händerna långt fram på mattan.
- Sparka upp ett ben i taget till spänd samlad position.
- Vik in hakan till bröstet och runda ryggen vid nedrullningen.
- Avsluta stående.

## Tips

- Kroppen ska vara rak och spänd.
- Håll huvudet neutralt i handstående.
- Försök ha raka armar i nedrullningen.
- Sätt inte i huvudet utan övre delen av skulderbladen vid nedrullningen.
- Runda ryggen och håll hakan till bröstet under hela nedrullningen.

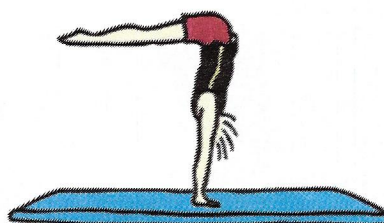
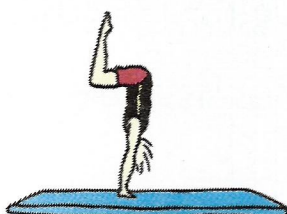


## Inläring

- Träna på att få tyngd på armarna genom att t.ex. springa på alla fyra över mattan.
- Träna mag- och ryggspänningsövningar.
- Träna på stödjande övningar som t.ex. handstående start.
- Öva på att bygga tak - sätt händerna i mattan och gå baklänges upp i en ribbstol till handstående.
- Handstående mot vägg för att få in uppgången.
- Öva handstående med en kompis. Kompisen kan hålla en hand mellan fötterna för att hjälpa till med balansen.
- Se till att utövaren kan vanlig kullerbytta.
- Starta liggande över plintkanten och gör handstående nedrullning av plinten.

## Varianter av handstående

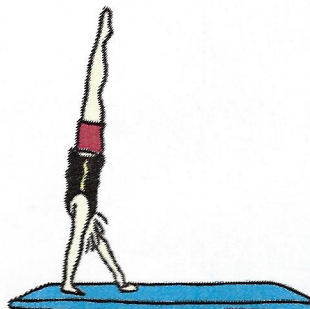
### Grupperad uppgång



### Gren uppgång



### Gå på händer



### Pikerad uppgång

Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



# Lektion med matta



## Uppvärmning – Mattlek

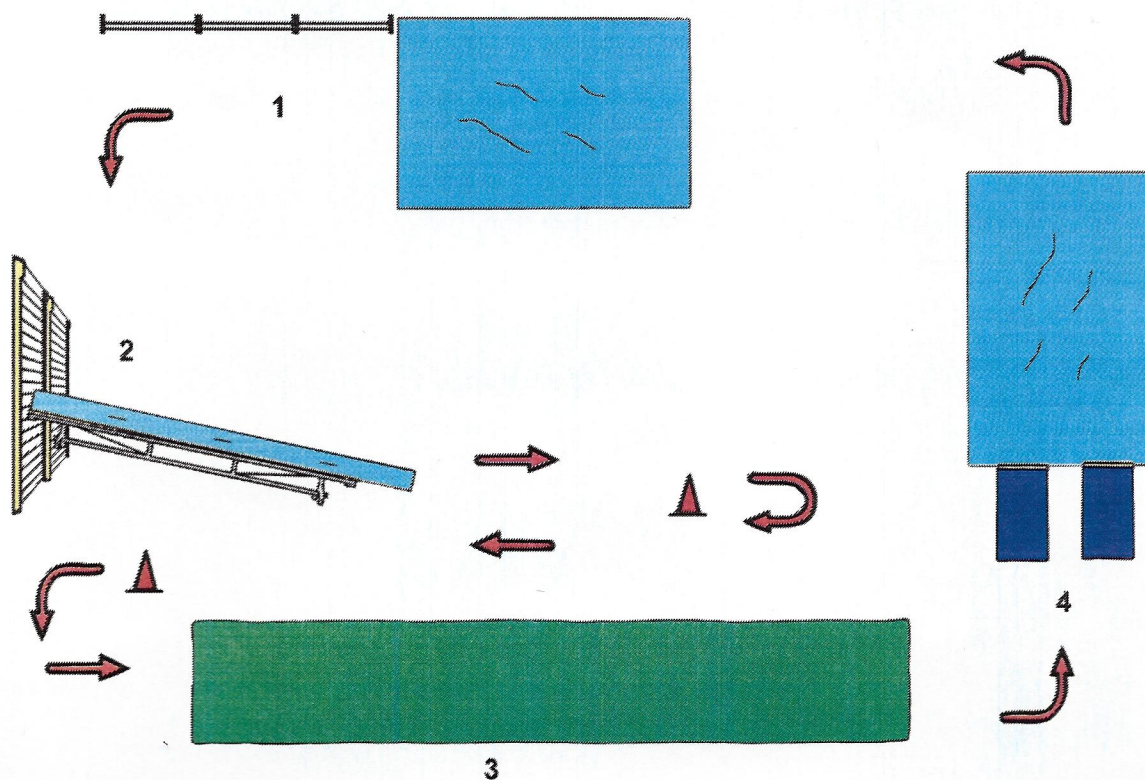
Fyll hallen med kortmattor och låt deltagarna jogga runt till lämplig musik. När musiken stannar måste alla ställa sig på en matta. Ta bort en av mattorna efter varje omgång så att det blir färre och färre antal mattor. Deltagarna måste samsas fler och fler på de mattor som finns kvar. Se om alla till slut kan få plats på endast tre, två eller en matta.



## Huvudmoment – Redskapsstationer

Börja med att använd stationerna som en redskapsbana för att låta deltagarna prova på alla redskap. Sprid ut deltagarna på redskapen och låt dem ta sig runt banan ett par varv med följande övningar:

1. Hoppa grodhopp över tjockmattan
2. Klättra upp på ribbstolarna, klättra sidlänges till lutande planet och spring ner.
3. Runda de två konerna. Spring på alla fyra över långmattan.
4. Välj en av satsbrädorna. Hoppa ljushopp och landa i tjockmattan.

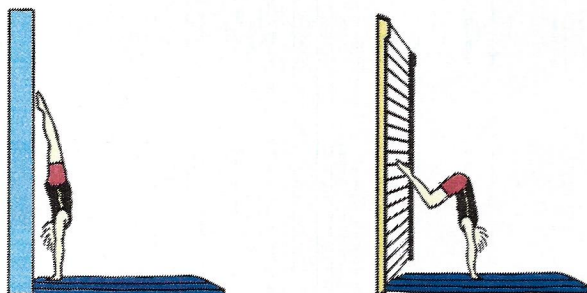


Utnyttja sedan redskapen till stationsträning och dela in er i fyra grupper. Varje grupp börjar på varsin station. Använd gärna musik i intervaller. När ett musikstycke är slut går alla vidare till nästa station.



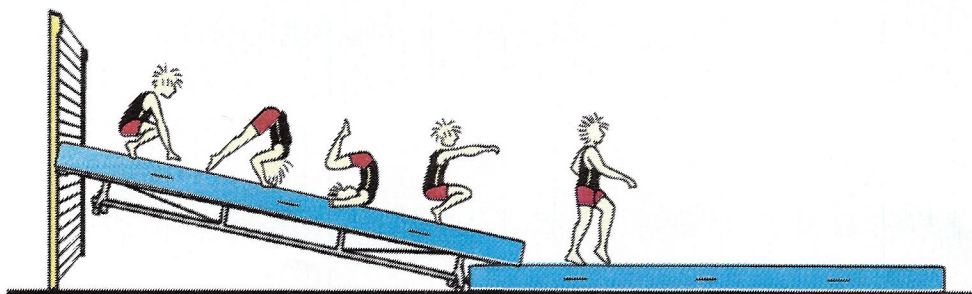
- **Station 1 – Handstående mot vägg och bygga tak**

Lägg mattor intill väggen och ribbstolen. Här kan ni träna handstående eller huvudstående. Ett alternativ är att "bygga tak", dvs klättra upp med fötterna mot ribbstolarna.



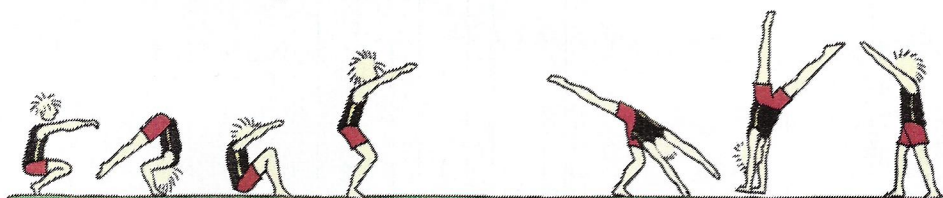
- **Station 2 - Lutande plan**

Här tränar ni kullerbytta framåt, kullerbytta bakåt, hjulning eller rulla stock nedför det lutande planet. Tänk på att ha mattor på sidorna. Lutningen behöver inte vara så stor för att hjälpa er att komma runt i övningarna.



- **Station 3 - Långmatta**

På långmattan kan ni på valfria övningar så som kullerbytta framåt, bakåt, hjulningar och handstående nedrullning.



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

- **Station 4 – Ljushopp på satsbrädor**

Sätt satsbrädorna tätt intill tjockmattan. Här kan ni träna ljushopp och tänka på att landa ordentligt.



### Avslutning – Stretching

Samla barnen på långmattan. Töj baksidan av låren genom att försöka nudda tårna med raka ben. Stretcha framsidan av låret ståendes på ett ben, hållandes i varandra. Glöm inte att byta ben. Stretcha handlederna sittandes på huk. Låt gärna deltagarna komplettera med några egna stretchövningar.



# Lektion med blandade redskap



## Uppvärmning – Spindelstafett

Spindelstafetten är en utmärkt aktivitet att få upp pulsen med. Dela in gruppen i lag med lika många deltagare i varje. Sätt ut en kon framför varje lag för att markera start och lägg en rockring med ärtpåsar på lagom avstånd från konen. Halva laget – det vill säga en åt gången – ska stå i spindel medan resten av laget springer och hämtar ärtpåsar. När den första spindeln trillar ned, går nästa upp och så vidare. En person åt gången springer efter ärtpåsar och klappar nästa löpare på handen för att bli avlöst. När sista spindeln trillar ned slutar de övriga lagkamraterna att springa efter ärtpåsar. Flest ärtpåsar vinner stafetten. Byt roller inför nästa omgång.



## Huvudmoment - Stationsträning

Dela in gruppen i fyra mindre grupper. Varje grupp börjar på olika stationer. Bestäm tidsintervall, till exempel åtta minuter på varje station.



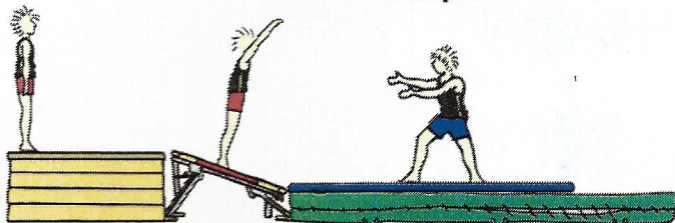
2 Linor



1 Matta



3 Trampett



4 Ringar och Räck



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



### 1. Långmatta och mattor mot vägg

Använd en kil eller satsbrädor med mattor ovanpå för att skapa ett lutande plan på en långmatta. Här kan deltagarna träna kullerbyttor framåt och bakåt nerför satsbrädorna. I andra delen av långmattan kan de träna på kullerbyttor i olika varianter, handstående nedrullning, hjulning, huvudstående etc. Mot mattan längs väggen kan de träna handstående eller huvudstående.

### 2. Linor

Knyt band med färger på olika höjder på linorna. Låt deltagarna utmana sig och se vilken färg de klarar att klättra till.

### 3. Trampett

Placera en plint eller kloss framför trampetten. Genom att ta bort ansatsen kan deltagarna fokusera mer på hoppet. Här kan de träna på att hoppa ljushopp och leka med varianter så som X-hopp, grupperat hopp eller ljushopp med vändning.

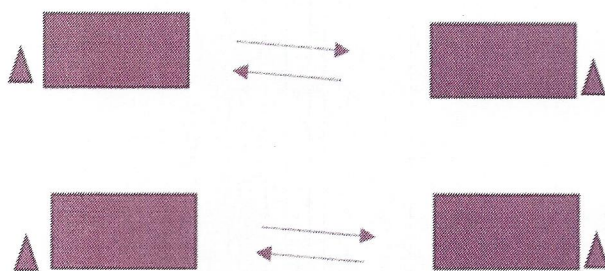
### 4. Ringar och räck

Ta fram räck och ringar i olika höjder så att alla hittar rätt höjd. Glöm inte mattor under. Här kan deltagarna träna på få katt, kika i fönstret, stuphängande, svingar etc.



## Avslutning – Krama ärtpåsen

Dela in deltagarna i två stafettlag. Varje lag ska sedan delas i två grupper med lika många i varje. Placera ut koner och en tunn matta vid varje kon. Halva laget står på ena sidan och andra halvan vid konen mittemot. Första personen i varje lag gör en kullerbyttor med en ärtpåse mellan knäna och springer sedan och växlar med personen mittemot. När hela laget är tillbaka där de började är det slut.





# Ljushopp

## Utförande

- Hoppa jämfota på trampetten eller satsbrädan.
- Dra armarna underifrån och upp ovanför huvudet.
- Spänn kroppen genom hela luftfärden.
- Dämpa landningen genom att böja på knäna.

## Tips

- Försök att få ett flackt och långt inhopp.
- Armarna ska dras underifrån i inhoppet.
- Spänn magen, ryggen och baken för att inte svanka.
- Håll huvudet neutralt, men fäst blicken i mattan inför landningen.

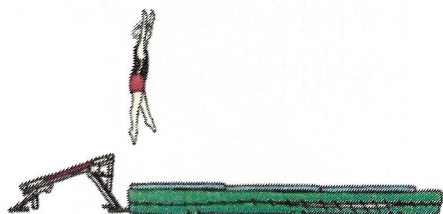


## Inläring

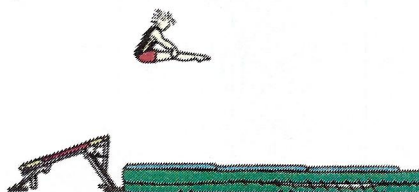
- Hoppa ljushopp på en satsbräda med mattor bakom satsbrädan.
- Träna på att hoppa ljushopp ner från en plint. Fokusera på att spänna kroppen i luften och att dämpa landningen i knäna.
- Träna på ljushopp med en omvänd trampettuppställning.
- Bygg en ansatsramp med plintlock eller bänkar och ha flack lutning på trampetten. Genom att minska ansatsen så blir det enklare för utövaren att koncentrera sig på själva ljushoppet.

## Varianter av ljushopp

### X-hopp



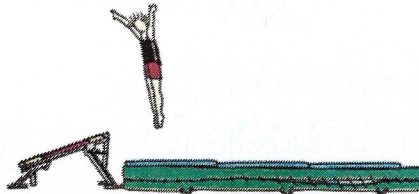
### Pikerat hopp



### Grupperat hopp



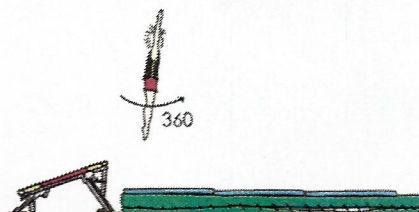
### Ljushopp med halv vändning



### Grenhopp



### Ljushopp med hel vändning



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



# Lektion med pirater



## Uppvärmning – Stafett

Dela in gruppen i tre eller fyra lag. Börja med tågstaffetten där första "vagnen", efter att ha sprungit ett varv runt konen, hämtar upp fler och fler vagnar. När hela tåget är kopplat släpps den första "vagnen" av och sedan den andra och så vidare, så att alla får springa lika många varv.

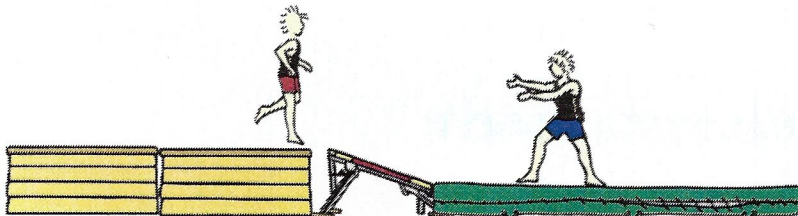
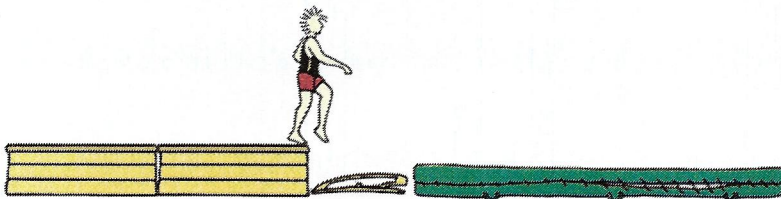


## Huvudmoment – Sjörövarbana

Banan består av olika äventyr som sjörövare kan tänkas uppleva. Spela på deltagarnas fantasi och förklara med inlevelse hur de som pirater måste kämpa sig runt mellan stationerna.

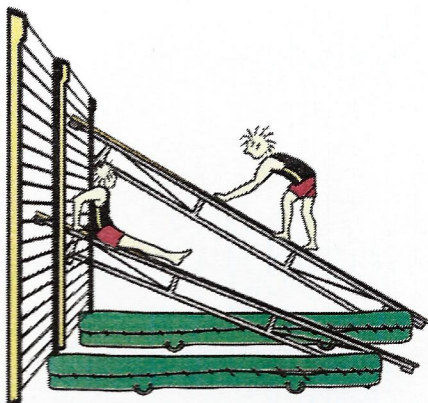
- **Gå på planka och hoppa ner i havet!**

Sätt en omvänd trampett efter två låga plintar och bygg en liknande station med satsbräda. Placera en eller två tjockmattor efter trampetten och satsbrädan. Låt deltagarna hoppa upp på plinten och sedan "gå på planka" ut i trampetten eller satsbrädan. De får själva välja. En mottagare bör finnas vid trampetten.



- **Klättra upp i masten på sjörövarskeppet!**

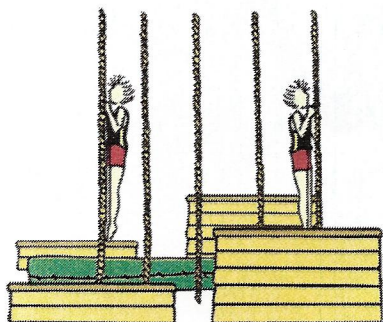
Klättra på bänkarna upp och på sidan över ribbstolarna. Glid sedan ned för den andra bänken. Tänk på att alltid ha mattor under bänkarna och ribbstolarna.





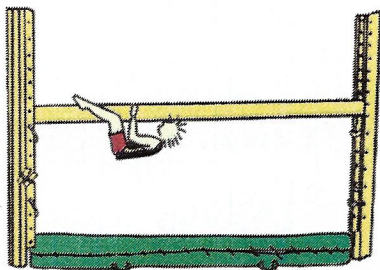
- **Svinga från båt till båt!**

Svinga i linorna mellan de två plintarna. Sätt fram två olika höjder på plintar så att deltagarna själva kan välja. Glöm inte att ha mattor under linorna. Sätt eventuellt pallplintar som trappsteg för att komma upp på plintarna.



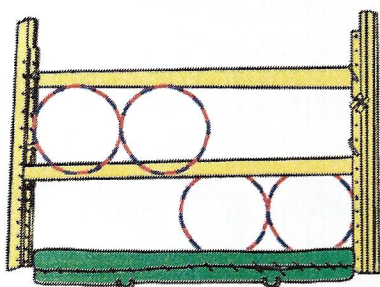
- **Piraterna klättrar längs bommen på skeppet!**

Ta fram en bom i sträckhöjd med en tjockmatta under. Sätt några pallplintar i ena änden så att deltagarna kommer upp till bommen. Här kan de klättra som sengångare över bommen.



- **Överge sjörövarskeppet!**

Ta fram två bommar, en låg och en hög. Bind fast fyra rockringar, två på höga bommen och två på låga. Placera en tjockmatta efter. Här får deltagarna hoppa ur kanonhålen på sjörövarskeppet!



## Avslutning – Akrobatik

Dela in i grupper om tre och tre. Varje grupp får varsin matta där de varvar ner med akrobatik. Det gäller att samarbeta och att lita på sina kompisar!

