

## Träningsupplägg: Polisbana

### Innan träning:

Utskriven "banskiss" samt lista "Detta behövs idag"

1. Samling
  - 1.1. Upprop samt räkna tillsammans hur många vi är.
2. Musik
  - 2.1. När jag gick på stan (vad poliser möter när de patrullerar)
3. Lek

Springlek Pippi/Poliskull. Vi ledare är Poliser o barnen är Pippi. När de blir tagna ska en annan pippi ge en kram?

3. Polisbana
  - 3.1. Springa fort ( till första station)
  - 3.2. Kullerbytta / rulla (matta + kil) (station med tränare)
  - 3.3. Polishunden måste kissa (hund, 3-bent hund) (matta)
  - 3.4. Balansera (upp och nedvänd bänk) (Förälder som hjälp)
  - 3.5. Stå på huvudet (plintlock och vinröd matta) (station med tränare)
  - 3.6. Utryckning - köra polisbil (konor)
  - 3.7. Tjuven smet in i tunnel (kryptunnel / 2 bänkar + matta)
  - 3.8. Jaga tjuv över hustak (2-3 plintar + bänk + tjockmatta + ribbstol)  
(Förälder som övervakar)
  - 3.9. Spana efter tjuv och fånga (klättra upp i ribbstol, hoppa ner på tjockmatta och "fånga" tjuven (samma ribbstol och matta som ovan)  
(Förälder som övervakar)
  - 3.10. Stoppa tjuven i finkan (Rockringsburar) (4x2 rockringar, rep)  
(innebandymål om det inte finns rockringar)
4. Lek - Tjuv och polis (Barn poliser, vuxna tjuvar, Tjockmatta är fångelse)
5. Mystiske mannen
6. (I mån av tid, massagesagan)
7. Avslutning - massagesaga, ramsan

### Utrustning

- 1 tjockmatta
- 4 plintar (ev 3 + pallplint)
- 2 bänkar
- 2 blå/röd matta
- 1 vinröd matta
- 1 kil för kullerbytta
- Sifferkonor
- 8 rockringar

rep  
Kryptunnel alt 2 bänkar + matta

