



STINKBOMBEN

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	4 BÄNKAR
4-6	UTE	MEDEL	MJUK BOLL
7-9		HÖG	ÄRTPÅSAR

Förberedelser

- Förbered planen enligt bilden.
- Dela in gruppen i fyra lag och tilldela varje lag en del av planen.

Genomförande

- En boll är i spel, stinkbomben.
- Stinkbomben kastas mellan lagen. Plötsligt och utan förvarning kommer stinkbomben att explodera. Det gör den vid en given signal, till exempel när musiken tystnar eller när ledaren klappar sina händer.
- Det lag som har stinkbomben på sin del av planen när den exploderar får en ärtpåse. Det handlar alltså om att göra sig av med bollen så fort som möjligt.
- Det är inte tillåtet att sparka på stinkbomben, då sprängs den och laget får en ärtpåse.
- Vid tävling vinner laget med minst antal ärtpåsar vid slutsignalen.

Tips

- Avgränsa om möjligt salen. Ni slipper hämta bollen och tempot blir högre. Alternativt är ledaren alert och kastar in en ny boll direkt när den andra är ur spel.
- Börja med en boll. När eleverna behärskar aktiviteten kan ytterligare en boll användas för att höja svårighetsgraden och öka delaktigheten hos eleverna.
- Snabba matcher är att föredra framför långa.

Variation

- Använd flera stinkbomber och i olika färger. De olika stinkbomberna ger olika antal ärtpåsar när de exploderar.
- Lagen börjar med fyra ärtpåsar var. Istället för att få en ärtpåse när stinkbomben exploderar så blir laget av med en. När ett lag blivit av med alla sina ärtpåsar är det utslaget.

	Rörelse	Friluftsliv och utvistelse	Hälsa och levnadsvanor
Åk 1-3	A B C D	A B C	A B C
Åk 4-6	A B C D E	A B C D	A B C D E F
Åk 7-9	A B C D E	A B C D E	A B C D E F G H