

LÖSEWORDET



ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	UTIFRÅN ÖVNINGAR
4-6	UTE	MEDEL	2 KONER/LAG
7-9		HÖG	

Förberedelser

- Förbered aktiviteten utifrån valda övningar. Se förslag på följande sida.
- Dela in gruppen i valfritt antal lag och tilldela varje lag en startkon att bilda led bakom.
- Ledaren väljer ett lösenord och meddelar lagen vilken kategori det tillhör. Exempel på kategorier är djur, frukt, känd person, land, seriefigur och sevärighet.

Genomförande

- Lagen tävlar mot varandra i olika övningar och har som mål att lista ut lösenordet.
- Det lag som vinner respektive övning får som belöning ställa en ja- eller nejfråga till ledaren. När laget fått svaret från ledaren får de gissa en gång på lösenordet.
- Det är bara när ett lag vunnit en övning och ställt en fråga som de har möjlighet att gissa på lösenordet.
- Vid tävling vinner det lag som först listar ut det rätta lösenordet.

Tips

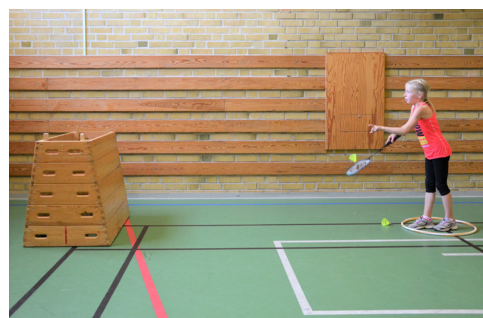
- Varva med övningar där lagen ska klara en uppgift som att till exempel sätta fyra basketstraffar på en minut för att få ställa en fråga. Det innebär att flera lag istället för ett kan få möjlighet att ställa en fråga efter en och samma övning.
- Variera typen av övningar. Samma lag är ofta bra på samma moment som till exempel löpning eller styrka.
- Sträva efter ett högt tempo och övningar som går snabbt och enkelt att utföra.
- Välj och anpassa övningarna efter elevernas ålder och förmåga.

Variation

- Dueller - Ibland kan en representant från varje lag mötas i en duell. Välj övningar som passar att duellera i och undvik att samma elever representerar sitt lag. Laget som vinner duellen får ställa frågan. Förslag på övningar att duellera i finns längst ner på följande sida samt under Stationsträning på s. 59.



Rygg mot rygg



Badminton

Förslag på övningar

Olika stafetter där varje lag har en kon som eleverna rundar innan de springer tillbaka och växlar:

- Balansera ärtpåse på huvudet, foten eller nacken. Se bild.
- Förflytta sig på olika sätt. Kräftgång, löpning framlänges eller baklänges, på alla fyra, på ett ben, sidhopp.
- Driva en fotboll.
- Med bordtennisboll på bordtennisracket.
- Med innebandyklubba och boll.
- Med innebandyklubba och två bollar.
- Med tennisboll på tennisracket.
- Parvis rygg mot rygg. En boll pressas mellan elevernas ryggar. Armarna korsade över bröstet. Se bild.
- Parvis rygg mot rygg och armarna sammankopplade.
- Studsa en basketboll eller handboll.
- Varje lag har två gymnastikmattor eller ett visst antal rockringar. De ska förflytta sig över till andra kortsidan genom att endast stå på mattorna eller i rockringarna.
- Varje lag sitter på en gymnastikmatta. Vid signal hoppar laget av mattan, lyfter den över sina huvuden och springer med den över till andra sidan. Där lägger de ner mattan och sätter sig på den. När alla sitter på mattan upprepas proceduren ovan. Laget springer tillbaka med mattan till utgångspositionen och sätter sig på den. Vinner gör det lag som är klara först.

Flest mål eller träff efter två minuter vinner. Alternativt vinner laget som först får 10 mål eller träff:

- Badminton - Serva bollen i en rockring eller öppen plint. Se bild.
- Basket - Straffkast.
- Bomkast - Hissa ner två bommar med lagom mellanrum. Kasta en ärtpåse eller mjuk boll genom springan.
- Handboll - Kasta bollar och träffa koner på plint.
- Innebandy - Skjut bollen mot mål. I målet står det en eller två pallplintar. Se bild på s. 47.
- Kasta prick - Till exempel ärtpåsar i en vänd pallplint eller tennisbollar i en hink.
- Ringprick - Knyt fast en rockring i en bom eller ring, hissa upp den. Kasta en mjuk boll genom rockringen.
- Studsboll - Stå på en pallplint. Kasta en studsboll eller tennisboll i golvet och få den att landa i en öppen plint. Se bild på s. 47.

Dueller:

- Armbrottning - Genomförs på mattor. Eleverna står på alla fyra och försöker dra undan armarna på varandra så att de andra trillar.
- Blindring - Förbundna ögon och varsin rockring. Den som först fångar en annan i sin rockring vinner.
- Flytta ärtpåsar genom sit-ups från korg framför fötterna till korg bakom huvudet.
- Hänga i en bom.
- Hänga i en ribbstol med en boll på uppdragna knän.
- Slå på varandras händer. Eleverna står på alla fyra. Träffad = utslagen. Genomförs på en avgränsad yta.
- Slå på varandras vader. Träffad = utslagen. Genomförs på en avgränsad yta.
- Stå balans på en bom - Först på två ben, sedan på ett ben och om det finns duellanter kvar, på ett ben och samtidigt blunda.
- Tufffäktning - Stå på ett ben och dra upp det andra benet mot baken med båda händerna. Få de andra ur balans.

	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