

# Lektion med blandade redskap



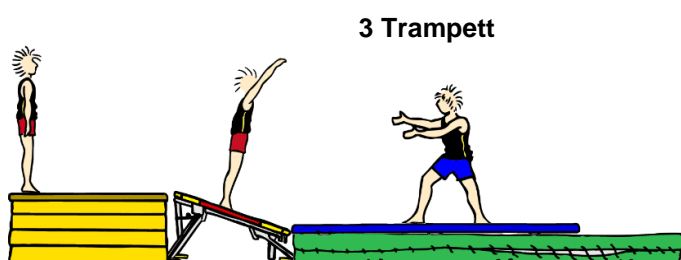
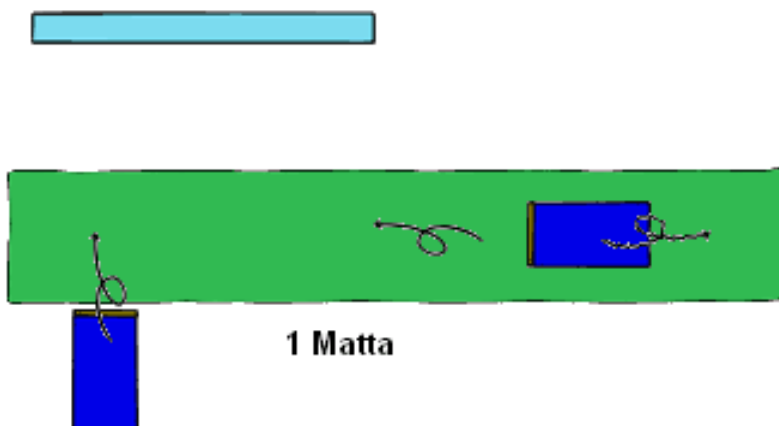
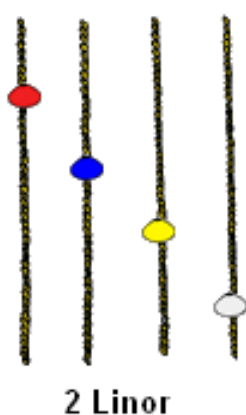
## Uppvärmning – Spindelstafett

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.



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 flå 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.

