

Lektion med bom och linor



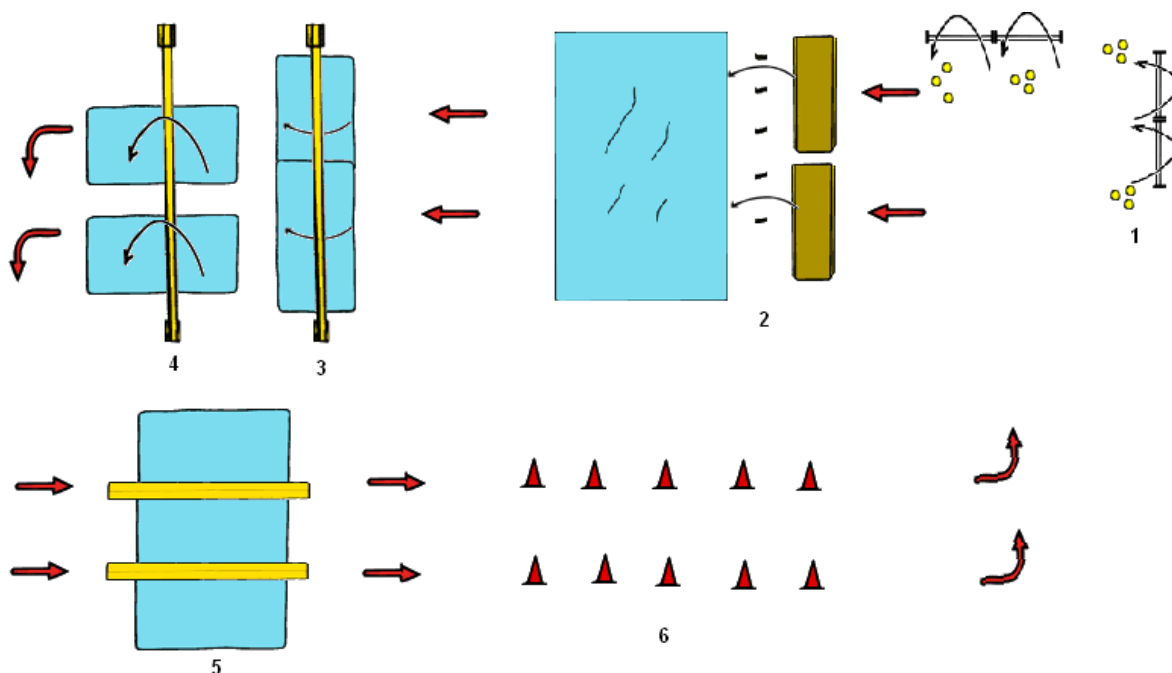
Uppvärmning – Balansleken

Alla deltagare springer runt i salen till musik. Stanna musiken och berätta vilken kroppsdel eller vilka kroppsdelar som får nudda marken, till exempel en fot och en hand, två fötter och ett huvud eller bara baken. Sätt på musiken när alla hittat balansen och upprepa tills deltagarna fått upp värmen i kroppen.



Huvudmoment - Hinderbana

Använd redskapslandskapet som en bana. Börja med att förklara vad deltagarna ska göra och sprid ut dem så att de börjar på olika ställen. Låt alla ta sig runt banan utan att tävla men med hög aktivitet. Tänk på att ha mattor under alla bommar, bredvid bänkarna och under linorna.



Bilden används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

1. Tag en ärtpåse och klättra upp i ribbstolen. Släpp ärtpåsen högst upp innanför ribbstolen.
2. Klättra upp på plinten, fatta tag om en lina, svinga ut och landa i tjockmattan. Använd gärna två plintar med olika höjd.
3. Kryp under den låga bommen.
4. Klättra eller hoppa över bommen.
5. Balansera över den omvända bänken.
6. Spring slalom mellan konerna.



Avslutning – Spegelbild

Låt deltagarna varva ned till lugn musik där de turas om att själva vara kreativa och leda sin kompis. Dela in dem två och två. När musiken börjar får en av dem följa den andras rörelser som i en spegel. Byt efter några minuter så att den andra får leda. Använd gärna lugn musik så att de kommer i rätt stämning.