

Lektion med redskapsbana/stationer



Uppvärmning - Uppdragskurragömma

För att denna lek ska fungera behöver det finnas gömställen. Är ni i en skolsal så bygg gärna upp stationerna ni ska ha på passet direkt då mattor och redskap är bra gömställen. Aktivitetsledaren ger utövarna uppdrag, det vill säga olika övningar som ska utföras. Fem uppdrag brukar vara lagom och enkelt att komma ihåg. Har man möjlighet kan det vara bra att skriva upp dem på en tavla eller papper.

Aktivitetsledaren står stilla, blundar och börjar räkna. Under tiden som ledaren räknar ska utövarna utföra uppdragen och varje gång ledaren närmar sig 20 måste de gömma sig utom synhåll för ledaren. Du kan välja om du räknar högt hela tiden eller tyst tills du börjar närma dig 20. Variera hur snabbt du räknar om du vill göra det svårare för deltagarna. Vid 20 öppnar ledaren ögonen och säger namnen på alla hen ser (utan att gå). De som blir hittade får göra ett extra uppdrag till exempel tre upphopp innan de fortsätter med uppdragen. Leken slutar när alla har gjort klart uppdragen eller när ledaren väljer att avrunda.

Förslag på 5 övningar:

- X Jämfotahopp hopprep
- X längor gå på alla fyra
- X längor krabbgång
- X Båtgung mage/rygg
- X klättra upp och ner i ribbstol

Anpassa antal repetitioner efter nivå.



Huvudmoment - Redskapsstationer/bana

Övningarna nedan går att använda som stationer där utövarna stannar en viss tid på varje eller så kan ni bygga ihop dem som en bana. Varje station kan enkelt anpassas mellan de olika alternativen vilket gör att utövarna kan träna på sin egen nivå. Övningarna hittar ni i Rörelsebanken under respektive rörelsemönster.

	Alt. 1	Alt. 2	Alt. 3	Rörelsemönster
1.	Balans på ett ben	Våghalvstående	Valfri balans på tå	Stationära positioner Balansera
2.	Jämfota hopp	Baklängeshopp	Korshopp	Hopp
3.	Liansving	Klättra i rep	Klättra i rep variant	Svingar/repetitiva
4.	Stödja	Sving stödjande	Plintgång	Svingar
5.	Hjula med rockringar	Hjulning	Hjulningsslalom	Rotationer
6.	Huvudstående	Handståendestart	Handstående	Stationära positioner Balansera/Stödja
7.	Piksitt på bänk – variant 1	Piksitt – variant 2	Piksitt - variant 3	Stationära positioner Balansera
8.	Klättra i ribbstol	Klättra i ribbstol -variant 2	Lyft med bollkoll	Repetitiva/Stationära positioner Hänga

9.	Hänga statiskt	Halv sving	Sving	Stationära positioner Hänga/Svingar
10.	Balansgång framlänges	Balansgång baklänges	Samarbetsbänken	Repetitiva
11.	Hoppa i en åtta - variant 1	Hoppa i en åtta - variant 2	Hoppa i en åtta – variant 3	Hopp
12.	Sengångare i rörelse – variant 1	Sengångare i rörelse – variant 2	Hängande armgång	Repetitiva
13.	Bygga tak - variant 1	Bygga tak – variant 2	Handstående mot vägg	Stationära positioner Stödja
14.	Rulla stock	Kullerbytta	Bakåtkullerbytta	Rotationer
15.	Ljushopp satsbräda - variant 1	Ljushopp satsbräda – variant 2	Ljushopp satsbräda – med bendelning i luften (X-hopp)	Hopp
16.	Harskutt över bänk	Hjulning över bänk - variant 1	Hjulning över bänk – variant 2	Repetitiva/Rotationer
17.	Kika i fönstret	Stuphängande	Sving med spring	Stationära positioner Hänga/Svingar
18.	Spindeln	Krabban	Brygga	Stationära positioner Balansera/Stödja
19.	Falla till rygg	Motorcykellandning	Motorcykellandning med vändning	Landningar
20.	Safety Vault	Lazy Vault	Dive roll	Hopp



Avslutning - Tre i rad

Gör en spelplan med nio rockringar och sätt ut två koner en bit bort. Dela upp i två stafettlag med tre till fyra deltagare i varje. Spelet går ut på att först få tre i rad (diagonalt, lodrätt eller vågrätt). Varje lag får tre ärtpåsar i en enhetlig färg. Vid startsignal springer första personen i respektive lag och lägger en ärtpåse i en av rockringarna, springer tillbaka och växlar. När alla ärtpåsar är utlagda och om ingen ännu fått tre i rad fortsätter man att springa en i taget och flyttar en ärtpåse till en tom rockring.

TIPS

Ha fler spelplaner om ni är många!