

Lektion med styrka och spänst



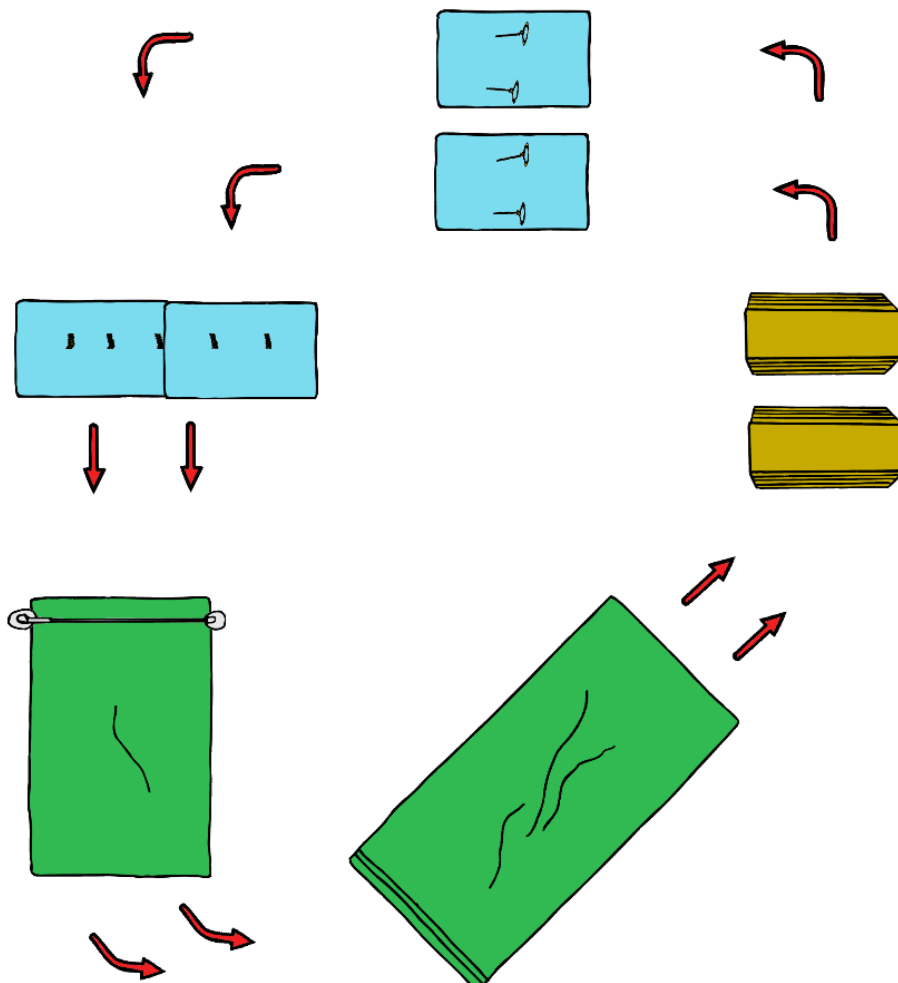
Uppvärmning – Rockringsuppdrag

Lägg ut rockringar på en fri yta i salen. Sätt på musik och be deltagarna röra sig runt. Pausa musiken och ge deltagarna ett uppdrag t.ex. doppa magen i så många rockringar som möjligt, göra grodhopp eller gå ihop så att de får fem fötter i en rockring. Det finns många alternativ! Efter en kort stund sätter du på musiken igen och de fortsätter röra sig runt i salen.



Huvudmoment – Styrka och spänst i redskap

Låt deltagarna jobba två och två på varje station. På vissa stationer turas de om att hjälpa varandra och på några arbetar de samtidigt. Välj lämpliga tidsintervall till exempel 30 sekunders träning, 30 sekunders vila och eventuellt byte med varandra, 30 sekunders träning och till sist 30 sekunder för att byta station. Använd gärna musik till som sänks eller stoppas i bytena. Ta en paus när deltagarna passerat alla stationer och kör sedan en runda till.

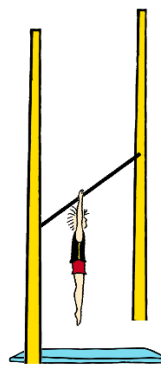


Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

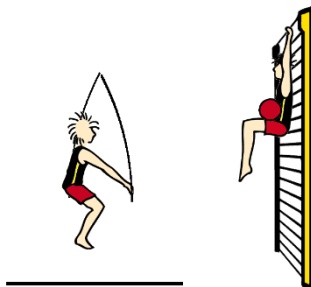
- **Ringar**
Häng i varsin ring och titta på varandra genom ringen – *kika i fönstret*.



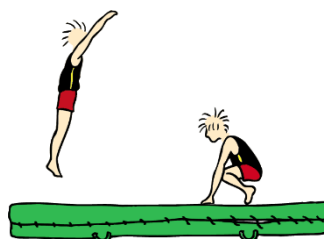
- **Räck**
Häng stilla och kompisen trär en rockring från fötterna upp till händerna. Släpp en hand i taget så att rockringen kan träs av – *Cliffhanger*.



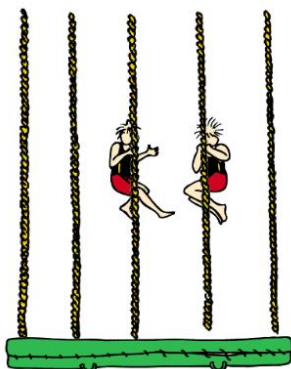
- **Ribbstol**
Häng i ribbstolen med en boll i knäet. Kompisen hoppar samtidigt så många hopp som möjligt med hopprep. Byt uppgift efter halva tiden – *Hänga stilla & jämfotahopp*.



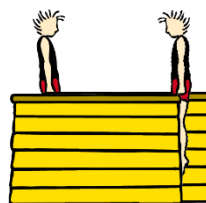
- **Tjockmatta**
Hoppa upphopp i tjockmattan.



- **Linor**
Klättra samtidigt med din partner så långt upp du orkar – *klättra i linor*.



- **Plint**
Börja med stödhängande och gör sedan svingar på två parallella plintar – *Sving stödjande*.



- **Matta**
Stå på händer, på huvudet eller i armböjningsställning med pass av din kompis. Byt efter halva tiden – *Huvudstående & handstående*.

Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



Avslutning – Brolopp

Börja med att alla deltagarna lägger sig på mage tätt bredvid varandra, axel mot axel. (Om det är många deltagare kan de delas in i mindre grupper.) Alla ställer sig sen samtidigt som en bro, i armhävningssposition, och den som är längst ut kryper under alla och ställer sig som en bro på andra sidan. När alla i gruppen har krupit under och ställt sig på andra sidan är det slut.