

# Handredskap

## Ärtpåsar

1. De aktiva lägger ut sina ärtpåsar på golvet. De ska springa runt i hela salen till musik utan att trampa på påsarna och utan att krocka. När musiken slutar gäller det att hitta tillbaka till sin påse.
2. Vem kan hoppa på ett ben runt sin påse? Låt de aktiva prova också med det andra benet.
3. De aktiva ska lägga påsen på huvudet och promenera omkring.
4. Vem kan sätta sig ner utan att tappa påsen? Vem kan detta utan att hålla i påsen med händerna? Vem kan lägga sig ner på rygg?
5. Låt de aktiva välja olika kroppsdelar att balansera sin ärtpåse på. De kan exempelvis gå på alla fyra med ärtpåsen på ryggen eller gå kräftgång med påsen på magen.
6. De aktiva sitter på golvet och klämmer påsen mellan fötterna. De ska sträcka benen så långt fram de kan.
7. De aktiva sitter på golvet med påsen mellan fötterna. Vem kan lyfta påsen högt och ge den till händerna?
8. De aktiva sätter påsen mellan fötterna. De ska sedan rulla bakåt och släppa påsen bakom huvudet som en lyftkran.
9. De aktiva klämmer fast påsen mellan knäna. Vem kan gå, springa eller hoppa jämfota runt i salen?
10. Ärtpåsen är ett brev som ska postas. De aktiva ska klättra upp i ribbstolen och släpp ner brevet bakom ribban. Upprepa övningen många gånger.
11. De aktiva ska rutscha påsen över golvet och vänta tills den stannat. Sedan ska de hoppa harskutt efter påsen. De ska trycka fast påsen mellan knäna och skutta tillbaka med den utan att tappa den.
12. Vem kan rutscha påsen så den hamnar bakom en linje? Vem kan rutscha påsen så att den stannar på linjen?
13. "Befria din kompis". Varje aktiv har en ärtpåse på huvudet och dansar runt till musik. Om någon tappar sin ärtpåse blir hen förstenad. Någon annan ska då, utan att tappa sin egen påse, ta upp kompisens påse från golvet och lägga den på den förstenades huvud. Då blir hen befriad. Yngre barn kan hålla fast sin egen ärtpåse med handen på huvudet när de hjälper en förstenad kompis.

## Parövningar med ärtpåse

1. De aktiva arbetar två och två. De ska sätta en ärtpåse mellan olika kroppsdelar och förflytta sig utan att tappa påsen, exempelvis panna mot panna, axel mot axel eller rumpa mot rumpa.
2. De aktiva ligger på rygg två och två med huvudena mot varandra. Ärtpåsen ska vara mellan den enas fötter. Hen gör "lyftkranen", och den andra försöker ta emot ärtpåsen mellan sina fötter.
3. Två aktiva kastar ärtpåsen till varandra. De ska börja med litet avstånd, och varje gång de klarar att fånga påsen ska avståndet öka.
4. Den ena av de aktiva hänger i en ribbstol med raka armar och böjer upp knäna. Den andra lägger ärtpåsen i knät på den som hänger och springer sedan till motsatt vägg och tillbaka. Därefter byter de uppgift.

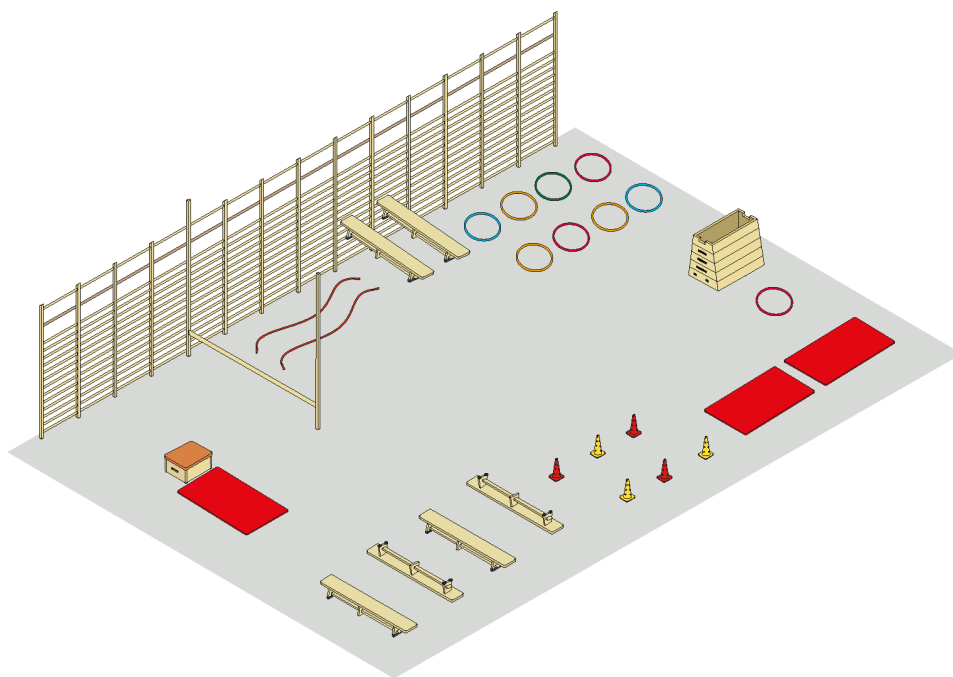
## Rockringar

1. De aktiva håller en rockring med båda händerna. De ska sträcka rockringen så högt de kan mot taket och spänna kroppen. De ska sedan lägga rockringen på golvet så tyst de kan.
2. Barnen gör som ovan, men de ska låtsas att rockringen är en ballong som spricker. De ska sätta sig på golvet det snabbaste de kan.
3. De aktiva snurrar rockringen på stället och springer runt den. De kan pröva att hoppa jämfota in i ringen när den börjar dala.
4. De aktiva snurrar rockringen. Alla springer åt sidan och ser och hör rockringarna falla till golvet. Ingen får hämta sin rockring förrän alla ringar ligger stilla.
5. Alla hjälps åt att hålla alla rockringar snurrande i salen.
6. Rockringen är en ratt, och barnen kör bil runt i salen utan att krocka med varandra. Du kan hålla en skylt i handen med rött på den ena sidan (stopp) och grönt (kör) på den andra.
7. De aktiva hoppar harskutt ut och in i ringen. De ska ha hela handen i golvet, stödja på raka armar och landa tyst.
8. De aktiva hoppar harskutt runt sin egen ring. När du ropar "vargen kommer" ska de hoppa i sitt bo så fort de kan.
9. De aktiva ligger på mage och fattar ringen med båda händerna. Vem kan lyfta sin ring från golvet?
10. Ringen blir en ratt, och alla kör bil fritt i salen. Du signalerar rött ljus för att bromsa och grönt för att starta igen. Använd eventuellt en liten skylt som visar rött och grönt. Vem kan köra i kurvor? Backa utan att krocka? Punktering innebär att de aktiva måste stanna och håll balansen på ett ben.

11. När det är dags att samla in ringar, låt då de aktiva springa mellan ringarna som ligger utspridda på golvet. På given signal ska de springa in i en valfri ring. Du plockar bort en eller flera ringar efterhand. Till slut står alla gymnasterna i några få ringar.

## Bollar

1. Alla barnen lägger en boll på huvudet och försöker hålla den kvar med hjälp av fingrarna. Vem kan promenera runt i salen utan att tappa bollen?
2. De aktiva sträcker bollen så högt upp som möjligt över huvudet och går med spikraka ben.
3. De aktiva släpper bollen från stående bakom huvudet och försöker hinna fånga den igen efter en studs.
4. Vem kan studsa sin boll med båda händerna? Vem kan studsa med en hand? Vem kan studsa sin boll en gång i golvet och sedan fånga den?
5. Vem kan studsa sitt namn med en studs för varje stavelse?
6. Låt de aktiva låtsas att de blir arga och studsa bollen i golvet det hårdaste de kan.
7. Vem kan kasta och fånga sin boll helt tyst?
8. Låt de aktiva rulla bollen med olika kroppsdelar runt i salen, exempelvis med handen, pannan eller foten.
9. Låt de aktiva rulla bollen på strecken i salen och låtsas att de målar strecken.
10. De aktiva ska grensittande rulla bollen med hjälp av fingertopparna så långt fram de kan utan att den rullar ifrån dem.
11. De aktiva sitter med böjda ben. De ska rulla bollen under benen som lyfts som en bro, sedan bakom ryggen och under bron igen.
12. De aktiva ska fatta bollen, ligga ner och lägga bollen bakom huvudet. Vem lägger ner sin boll alldeles tyst? Vem kan sitta upp utan att tappa bollen? Vem kan resa sig till stående utan att tappa bollen?
13. De aktiva sitter med böjda ben, vinklar upp fötterna och lägger bollen på vristerna. De ska sedan kicka bollen hastigt upp med fötterna och fånga den.
14. De aktiva ska grenstående rulla bollen i en åtta runt fötterna.
15. De aktiva ska stå med samlade ben och rulla bollen i en cirkel runt fötterna.
16. Låt de aktiva sjunga: "Denna bollen den ska vandra från den ena till den andra, låt den gå, låt den gå, låt den aldrig stilla stå." Alla aktiva sitter i ring med benen i kors och en boll framför sig. Alla bollarna rullas runt i ringen åt samma håll i takt med sången.
17. Bollbana med redskap, se skiss och instruktion nedan.



## INSTRUKTION - BOLLBANA MED REDSKAP

Alla deltagare har en boll var

**Rockringar i sick-sack:** Studsa bollen i ringarna i sick-sack mönstret

**Lutande bänkar:** Gå uppför bänken och rulla/för bollen framför dig. Gå nerför, rulla bollen, men tappa inte kontrollen över bollen!

**Hopprepvägen:** Studsa eller rulla bollen, följ vägen.

### Låg bom:

- Kryp under bommen alternativ hoppa över bommen.
- Rulla bollen under bommen.
- Ha hela tiden kontroll på din boll och var nära bollen.
- Du kan också välja att ha bollen i din famn när du hoppar över alt kryper under.

**Pallplint och matta:** Ljushopp ned på matta, kasta samtidigt bollen och fånga den. Alternativ håll bollen i båda händerna när du hoppar ner från plinten.

### Fyra bänkar; vänd bänk, ovänd bänk, vänd, ovänd:

- Gå på bänk 1, studsa bollen på bänken.
- Gå balansgång på bänk 2, balansera bollen på huvudet.
- Gå vid sidan av bänk 3, studsa bollen på bänken.
- Gå balansgång på bänk 4, studsa bollen vid sidan på golvet (svårt!).

**Koner i slalom:** Studsa eller rulla bollen runt konerna

**Två mattor:** Rulla på olika sätt, håll fast bollen med händerna. Prova att göra en kullerbytta med bollen i händerna.

**Rockring och plint utan lock:** Kasta bollen ner i plinten. Samla in alla bollar, eller dela ut bollar igen och gör banan en gång till.

## Hopprep

Att hoppa rep är en rolig utmaning. När de aktiva hoppar rep tränar de hela kroppen. De tränar kondition, koordination, smidighet, styrka och spänst. Det finns många olika sätt att hoppa rep på, till exempel enkelrep, långrep och dubbelrep.



### Tänk på!

- Det är viktigt att repet har rätt längd. Är repet för kort går det för nära huvud och fötter och risken att fastna är större. Är repet för långt är det svårare att kontrollera och att slå runt.
- Om hopparen står med båda fötterna mitt på repet och spänner repet längs med sidorna ska handtagen nå ungefär upp till armhålorna. Är repet för långt kan du korta det genom att göra en eller två knutar på repet 5–10 centimeter under handtagen.
- Plastrep med handtag är lätta att veva och gör hoppningen roligare.
- Det är viktigt att de aktiva har ordentliga skor på fötterna om de ska hoppa rep länge. Hoppar de en kortare stund, som i en uppvärmning eller i en lek, går det bra att vara barfota.

## Teknik enkelrep

De aktiva ska använda handlederna och underarmarna när de vevar repet. De ska försöka hålla armarna nära kroppens sidor och slå repet med små armrörelser. Målet är att hoppa med bra hållning – rak rygg, bröstkorgen fram – och lätta hopp på hela fotbladet.

Att hoppa enkelrep är en komplex motorisk övning. Det är väldigt individuellt när de aktiva klarar att göra sina första hopp med repet. För de yngsta barnen bör du introducera hopprep på ett lekfullt och enkelt sätt. Här är målet att hitta glädjen i att hoppa. För att de aktiva ska hitta hoppet i kroppen är det bra att börja med långrep.

## Springa över långrep

Börja med att hålla repet sträckt och låt de aktiva springa fram och hoppa över repet. Kombinera med andra sätt att ta sig över eller under repet, till exempel åla under, göra harskutt över, hoppa jämfota eller hoppa på ett ben över.

## Vaggan

Låt de aktiva träna på att hoppa över repet i rörelse. Slå repet som en vagga från höger till vänster. De aktiva ska hoppa över repet när det kommer. Repet går inte över huvudet utan från sida till sida.

## Råttan kommer

Råttan kommer, är en rolig lek för att de aktiva ska lära sig att tajma hoppet över repet. Knyt fast en ärtpåse längst ute i ena änden av långrepet. Du håller i den andra änden. Veva runt repet i en cirkel nära golvet. De aktiva står i ring runt. När du ropar "Råttan kommer" ska barnen närma sig repet och hoppa över när det sveper förbi.

## Springa genom långrep

Nästa steg är att slå ett långrep och låta de aktiva springa genom repet utan att hoppa. Barnen börjar springa framåt mot repet precis när det slår i marken. Slå med den stora öppningen mot barnen. De ska börja springa en och en, sedan tillsammans med en kompis två och två och därefter fyra och fyra.

## Hoppa långrep

Dags att hoppa i repet. Låt de aktiva få stå i repet när du börjar slå. De ska försöka hitta takten med mellanhopp. När de har hittat hopprytmen kan de prova att hoppa in och ut ur långrepet. De ska tänka på att hoppa in nära den första slagaren och hoppa ut nära slagaren på andra sidan, diagonalt genom repet.

## Spring och hoppa enkelrep

För de yngsta aktiva är det bra att börja öva enkelrep genom att springa framåt, försöka slå repet över huvudet och hoppa över. Att springa och hoppa över repet är oftast lättare än att stå på stället och hoppa.

## Hoppa framlänges och baklänges

När du introducerar enkelrep för de yngsta och de ska hoppa stående på stället, är det bra att låta dem prova att hoppa både framlänges och baklänges redan från start. För en del är det lättare att slå repet baklänges.

## Hopprep övningar

1. De aktiva hoppar på ett ben över det utsträckta liggande repet. Låt dem även träna med det andra benet.
2. De aktiva gör jämfotahopp över repet i sicksack. Vem kan hålla ihop fötterna?
3. De aktiva viker repet fyrdubbelt så att det blir ett cykelstyre. De sitter på golvet och cyklar med benen. Vem kan låta bli att röra vid golvet med fötterna? Tala om för dem att cykeln kör i kurvor ibland.
4. De aktiva ligger på magen och håller repet med raka armar. Vem kan vända sig runt utan att släppa taget om repet? Utan att ta stöd med armbågarna?
5. Vem kan resa sig till stående med bibehållen fattning och sätta sig igen?
6. Låt de aktiva slingra repet som en orm över golvet.
7. Låt dem forma olika figurer med hopprevet på golvet, exempelvis ett hjärta, en ring eller en kanelbulle.
8. Låt de aktiva balansera på ett rep på golvet.

## Parövningar hopprep

1. Häst och vagn. Det ena barnet ska sätta repet som en töm runt en kompis och galoppa runt i salen.
2. De aktiva ska två och två hålla ett hopprep (vikt fyrdubbelt), gå runt i salen huller om buller och bilda portar för varandra. Paren går under porten eller bildar en egen port när de möts.
3. De aktiva formar repet till en ring. De står med ryggarna mot varandra och håller i armkrok. De ska sedan sätta sig utan att släppa taget om varandra och försöka resa sig igen. De ska hålla sig innanför ringens gränser.

## Trollsnöre

Alla aktiva står samlade på en sida några meter från trollsnöret. Två personer håller upp trollsnöret på lagom höjd.

1. De aktiva springer och hoppar över repet.
2. De gör galoppsprång över. Vem kan hoppa som en häst?
3. De gör jämfotahopp över.
4. De gör ett långt hopp över. Vem kan hoppa långt?
5. De aktiva går på alla fyra över.
6. De går på tre ben över och lyfter det fjärde.

7. De får åla under. Vem kan åla utan att nudda snöret?
8. De aktiva gör bakvänd fyrfotagång under repet.
9. De hjular över trollsnöret.
10. De aktiva får stå under repet och studsa upp. Vem kan nudda repet?
11. De gör ett fönster eller en fyrkant av snöret. De ska sedan ta sig ut genom fönstret.

Låt inte alla barnen springa över snöret samtidigt. Säg till exempel: "Alla som har något gult på sig får springa över repet, alla som går på xxx-skolan" och så vidare.