



## Åka rutschkana till snacksen

Det här brukar vara en riktigt favorit bland barnen. Fäst ena änden av en bänk i ribbstolen. Kontrollera att bänken är hel och slät för att undvika stickor. Låt barnen klättra upp i ribbstolen och åka rutschkana ner på bänken.

## Hoppa upp i discolampan

Att bygga ett sluttande plan på bom med hjälp av bänkar och en tjockmatta är som att ha en egen höj- och sänkbar grop. Det är lätt att anpassa höjden på bommen till övningen. Börja med en höjd som är en tjockmatta högre än trampetten och låt de aktiva hoppa ner från plinten, med armarna upp, till trampetten. De ska sedan studsa upp i ett ljushopp och landa på tjockmattan.

Här kan du som ledare vara med och ge hjälp efter behov. När de behärskar det hoppet kan de göra kullerbytta på samma sätt. Utmana dem ytterligare genom att höja mattberget efterhand.

## Hoppa upp på scenen

Låt barnen springa till satsbrädan och öva på inhoppet från en fot till två. Kontrollera att de klarar av att spänna kroppen och göra ett rakt ljushopp.

## Hoppa ner i en tunnel

Här får barnen springa och hoppa till två fötter för att öva på koordinationen till inhoppet för satsbräda och trampett. Du kan styra steglängden genom att lägga ringarna längre ifrån varandra. Öka avståndet allt eftersom de aktiva behärskar övningen, men kom ihåg att för långa steg bromsar farten. Lek med avståndet på inhoppet genom att flytta ut de två sista ringarna. Är golvet hårt kan det då vara bra att lägga en liten matta under de sista ringarna.

## Springa och hoppa bland ballonger

Här ska de aktiva springa så fort de kan och hoppa upp på en tjockmatta. Först kan de landa stående med fötterna ihop, sedan sittande på rumpan.

## Bygga en bro

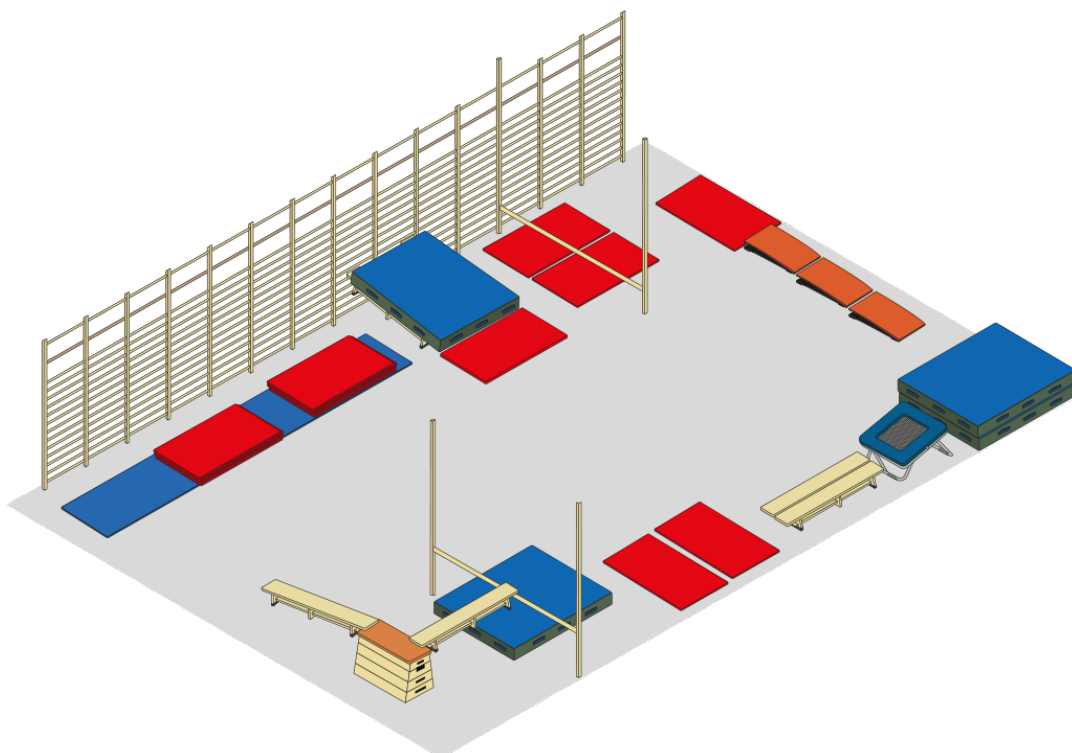
De aktiva sätter händerna på den ena plinten och fötterna på den andra och går sedan som en bro mot slutet av plintarna. Uppmana dem att krumma så det blir en fin, rund bro. Här kan du även lägga rep mellan plintarna och säga att det är ormar, eller varför inte själv krypa under "broarna".

För att göra det hela svårare och lite mer utmanande kan du flytta isär plintarna eller placera dem i ett V så att det blir svårare ju längre bort de aktiva kommer. Har du äldre barn kan du behöva ställa ena plinten mot en vägg för att plintarna inte ska glida isär.

## **Inte nudda marken med fötterna**

Här ska den aktiva sparka upp på händer mot tjockmattan. De ska börja med att stå långt från tjockmattan, helst på kanten av den tunna mattan. De ska stå med armarna vid öronen för att sedan lyfta ena benet och ta ett stort kliv in och sätta händerna nära tjockmattan.

Här kan du som ledare vara med och hjälpa de aktiva att komma upp i handstående. Visa vilket ben de ska starta med och vilket ben de ska ta ner först för att kunna gå ner med ett ben i taget.



### Rulla under bron och hoppa över bäcken

Låt barnen rulla under bommen och därefter hoppa över bommen innan de går vidare till nästa station.

### Rulla baklänges ner för lekplatsens tak

Gör ett mattberg som inte så brant där de aktiva kan öva på bakåtkullerbytta. Hjälプ dem genom att stanna dem på rygg så att de får in händerna vid öronen och lyft sedan runt dem i höften. De som inte vågar hålla kvar händerna vid öronen behöver öva mer på att falla bakåt.

### Göra kullerbyttor i sanden

Lägg ut en långmatta och bygg små mattberg med småmattor eller flipperdynor. Låt barnen stå så att de landar sittande på kanten efter kullerbyttan. De ska landa sittande med händerna framför sig.

## Balansera på lekstugans hustak

Här ska du bygga en balansbana. Bygg upp banan med en bänk från golvet till kortsidan på plinten. Från plintens långsida bygger du vidare med en bänk till bommen. När barnen har kommit ända upp ska de hoppa ner och landa i en tjockmatta. Börja med bommen lite över plinthöjd och höj sedan efterhand.

## Bygga tak mot lekplatsens träd

Lägg småmattor framför väggen. Låt sedan de aktiva klättra upp med fötterna mot väggen och stödja med händerna på mattan. Magen ska vara riktad mot golvet. Sedan ska barnen klättra upp med fötterna samtidigt som de flyttar in händerna. Ryggen ska vara rak när de klättrar så att de övar på att hålla kroppen spänd till sina handstående.

Målet är att de ska komma så nära väggen som möjligt. När de kan komma ända in med näsan mot väggen kan de göra en nerrullning för att ta sig ner.

## Hoppa upp på berget

Bygg upp mattberget genom att lägga bänkar under tjockmattan för att spara tjockmattor. Lägg sedan en flipperdyna på mattberget på längden. Flipperdynan ska sticka upp ovanför trampetten. Barnen ska nu springa och hoppa i trampetten och landa på flipperdynan.

När de klarar av det kan de börja göra kullerbytta över. Du kan få barnen att ha längre inhop genom att flytta ut bänkarna. Du kan även höja mattberget efterhand.

## Studsasom en studsboll

Ställ tre satsbrädor efter varandra. Låt sedan de aktiva studsas från bräda till bräda. Se till att de hoppar jämfota.



## **Gå på plankan och fall från kanten**

Här ska barnen gå balansgång baklänges, stanna på kanten och falla baklänges på rygg. Utmana dem att hålla kroppen så spänd som möjligt så de landar platta som pannkakor på rygg och stänker vatten på dig som ledare.

## **Balansera till livbåten**

Lägg en uppochnedvänd bänk över plintlock. Låt barnen balansera på nedre delen av bänken med benen på varsin sida om den smala delen fram till livbåten.

## **Dyka som en delfin**

Här ska barnen sparka upp på händer. Låt dem stå på kanten av mattan med armarna nära öronen. De ska sedan lyfta ett ben och ta ett stort kliv in för att sätta händerna precis vid tjockmattan. De ska ta så mycket fart det bara går – detta är ett sätt att öva hjulning.

## **Hjula över hajarna**

Lägg ut tre mattor med kortsidorna mot varandra så att de bildar en triangel i mitten. Sedan ska barnen ställa sig på den första mattan. De ska stå så att de hjular med magen ut ifrån mattan. Har de vänster fot fram står de på höger sida, och har de höger fot fram står de till vänster. De ska sedan hjula med en hand på första mattan och en på den andra mattan.

Allt eftersom de blir bättre på att hjula kan du minska vinkeln mellan småmattorna. Till slut klarar de sig med två mattor som ligger på rad. Det svåraste är att få barnen att komma ihåg vilken fot de har fram och vilken sida de ska stå på.

## **Hjula över till den andra ön**

Låt barnen hjula halva mattan och sedan göra kullerbyttor andra halvan. När de aktiva blir bättre på stationen som kommer efter denna kan de även använda halva mattan för att ta fart till satsbrädan.

## **Rotera som en pirat för att komma till skattkistan**

Här får barnen öva kullerbytta på plint. Börja med en tredelad plint. De aktiva ska stå stilla på satsbrädan med händerna på plinten. De ska sedan studsas några gånger innan de gör en kullerbytta över plinten. När de behärskar övningen höjer du plinten eller lägger på fart innan kullerbyttan. Barnen kan springa eller hoppa ner från en pallplint.

## **Lägga skatten i skattkistan**

Ha en uppochnedvänd pallplint som skattkista. Lägg ut en rockring som barnen ska stå i när de kastar skatten (ärtpåsen) i kistan.