

Yngsta

10:00 Presentation av ledarna för grupperna och info till barnen om vad som gäller under veckan.

Lunch, tider, inbetalningskort, kläder efter väder.

Tröjor delas ut vid lämplig tid.

Lära känna lekar:

10:15 Goddagkull - Vanlig kull inom avspärrat område. Utse en kullare. Den som blir kullad måste stå kvar där den blev kullad med utsträckt hand. För att bli friad måste en person som är fri springa fram, hälsa och säga sitt namn.

10:30 Namn situps - Lagg er i en ring, någon börjar med att säga sitt namn och gör en situp. Sedan säger de andra den personens namn och gör en situps. Gå varvet runt.

10:40 Tunnelleken - Alla barn står på ett led med fötterna brett isär. Den längst fram kastar bollen bakåt i tunneln som bildats mellan fötterna. Den som är längst bak tar med bollen och springer längst fram i ledet och skickar bak bollen igen. Gör leken flera gånger, ta tid och försök göra det snabbare andra gången.

11:00 Familjen full fart - Se lekhäftet

11:25 Sjukhuskull - Välj ut en eller två kullare. Den som blir kullad lägger sig ner och ropar "SJUK". För att bli frisk måste mins tre "friska" kompisar bära den sjuka till en madrass (eller annat utmärkt område) räkna till 10 för att bli frisk och kan delta igen. De som bär en sjuk kan inte bli kullade.

LUNCH 11:30-12:15

12:20 Löpskolning med hoppövningar

Hoppsasteg

Enbenshopp

Vrithopp

Mångsteg

Höga knän

Stegringslopp

12:40-13:30 Dela in gruppen i två. Ena gruppen kör längdhopp andra kör tresteg, byt sedan grupper. (ca 20-25 minuter på varje)

Längdhopp - Berätta hur längdhopp går till och att när man är yngre hoppar man med zon och när man blir äldre hoppar man med planka. Visa att man ska hoppa med en fot och landa på båda.

Bestäm ett gemensamt ställe barnen ska börja springa från

Lägg ut ett hopprep i sandgropen och låt barnen försöka hoppa över.

för att få upp blicken och inte bara titta ner i gropen när dom hoppar.

Ställ en låg häck på gränsen till gropen som barnen ska hoppa över innan de landar i gropen.

Häng ett band över en sop eller kratta som barnet ska försöka ta i luften när de hoppar.

Yngsta

Tävlingshoppa - låt barnen hoppa minst två gånger och mät, peppa barnen att ta i mer till nästa gång och kanske hoppa längre än tidigare.

*Tips! Ge barnen olika övningar på vägen tillbaka till kö så de inte blir så lång väntan till nästa hopp.
Tex. Rulla raklång, hoppa som en groda, ta två steg fram och ett bak, kullerbyttor, gå med fötterna så brett isär som möjligt.*

Tresteg - Visa barnen hur man hoppar tresteg.

Övning - lägg upp massa rockringar över ett område med lagom hoppavstånd mellan ringarna. Låt barnen hoppa till varfri ring först med två hopp från ena benet och sen med ett hopp från andra som i tresteg.

Bestäm ett gemensamt ställe barnen ska börja springa från

Lägg ut tre rockringar innan gropan, de två första ska ha samma färg och den sista en annan. Visa att när man hoppar ska man hoppa med samma ben i de rockringar som har samma färg och sen byta ben till sista ringen som har en annan färg.

Lägg ut en enbenshoppshinderbana som barnen kan prova på vägen tillbaka till kön.

13:30 Beroende på hur ni ligger till i tid, **välj valfri lek från lekbanken eller** fortsätt med **nedvarvning**

13:40 Nedvarvning - Jogga ner ett varv med barnen. Tex barfota på gräset om vädret tillåter. Strecha sedan igenom hela kroppen och berätta varför det är viktigt att strecha.

13:50 Avslutning - Samla barnen och fråga vad som varit roligast under dagen och berätta lite av vad ni ska göra imorgon.

Dag 2 2026

Yngsta

Kula /Spjut

10:00 Samla barnen och gå igenom dagens schema

10:10 Uppvärmning - Följa John

Kastuppvärmning - Ställ er i en ring och värn upp armarna ordentligt. Snurra ena armen fram och bak. Snurra båda armarna fram och bak. Prova snurra en arm fram och en bak.

10:30 Kasta, kasta, kasta - Dela in barnen i två lag. Varje lag står bakom en markerad linje mitt emot varandra men ca 3-4 m avstånd. Dela ut en ärtpåse till alla i varje lag. På ledarens signal börjar barnen kasta över ärtpåsarna till andra lagets sida. Det lag som har minst antal ärtpåsar när tiden gått ut vinner. Kör ca 5 min per omgång. Byt sida för varje omgång.

10:50-11:30 Dela in barnen i två grupper, ena kör kula och spjut andra kör slungboll och diskus (ca. 20 minuter på varje)

Kula och spjut - Visa hur man stöter kula. Låt barnen prova från kulringen. Ta fram flera kulor så de som står i kö kan stöta åt varandra eller i utplacerade rockringar. Visa hur ett spjut ser ut och hur man kastar. Ta fram Vortex som barnen kan prova med, när dom tjuoter har dom kastat rätt. Om dom vill prova kasta med riktigt spjut går det bra. Var noga med säkerhet så ingen springer framför den som kastar.

Ledaren kastar ut ett spjut, ge barnen var sin ärtpåse. Barnen ska nu kasta så nära sjutet som möjligt, närmast vinner.

Slungboll och diskus - Visa först och låt barnen prova sen. De som står och väntar kan låssas att de håller i en slungboll och snurra för att sedan låssaskasta iväg den. Samma med diskus, visa hur man kastar en diskus och låt barnen prova svinga i luften utan en riktig diskus.

Sätt fast ett spjut eller ställ ut en kon några meter från kastzonen. Ge barnen varsin rockring som de ska springa med till en markering för att sedan kasta rockringen och försöka träffa spjutet eller konen.

LUNCH 11:30-12:15

12:20 Uppvärmning - Evighetsstafett

12:35 Häcklöpning - Häckövningar

Häckgång, hoppstateg över häckar, studs över häckar, häckrullningar

Visa hur man springer över en häck och förklara att man just springer häck och inte hoppar häck. Lägg ut fyra banor. En med liggande koner, en med stående koner, en med små häckar och en med större häckar. Låt barnen börja springa över de liggande konerna för att sedan avancera till nästa bana. Tipsa barnen om att föröka titta rakt fram när de springer och inte ner i backen. När alla provat alla banor få de vilja fritt vilken bana de vill prova fler gånger. När barnen börjar vara less eller ser trötta ut går ni över till nästa övning.

Yngsta

13:00 Samarbetsövningar - Knyt ihop ett rep så det blir en stor ring. Se till att knutarna sitter hårt. Barnen ställer sig i en ring och håller i repet med lika avstånd mellan varje barn. Nu ska barnen sakta luta sig bakåt tills repet är spänt och barnen har raka armar. Håll balansen ett par sekunder och låt barnen sedan försiktigt dra sig tillbaka. Gör övningen några gånger.

Låt barnen ställa sig i längdordning utan att prata.

13:20 Springa som djur - Välj tillsammans med barnen ut 3-4 olika djur och bestäm hur dom springer. Ex leopard springer jättesnabbt, en snigel ålar sig långsamt osv. Låt barnen gå huller om buller inom ett markerat område ledaren ropar ut ett djur. Barnen ska nu gå springa eller åla sig som ni tillsammans hade bestämt att djuret rörde sig.

13:35 Springa i kurva - Placera ut fyra koner med olika färger på en linje ca 20 meter från startlinjen med ca 1,5m mellanrum. Barnen står i en kö på startlinjen och ledaren ropar ut färgen på den kon barnet ska runda. Deltagaren ska alltid springa mellan de två mittersta konerna innan den vänder för att springa runt konen som har den färg ledaren ropade ut. Är det många barn i en grupp går det göra två banor och köra samtidigt.

Vid tid över: Rockringsstreich - Dela ut en rockring till alla inklusive ledarna. Alla ställer sig i sin ring och får inte kliva utanför med fötterna. Gör olika övningar som att sätta händerna så långt utanför ringen som möjligt med fötterna i ringen. Prova ha en hand och en fot i marken utan att tappa balansen. Prova gå med händerna ett varv runt ringen utan att rumpan rör i marken. Hitta på egna rörelser och övningar.

13:50 Avslutning - Samla barnen och fråga vad som varit roligast under dagen och berätta lite av vad ni ska göra imorgon.

Dag 3 2026

Yngsta

Sprint/Stafetter

10:00 Samla barnen och gå igenom dagens schema

10:10 Uppvärmning i form av löpskolning

Hoppsasteg

Spark i rumpan

Höga knän

Springa med raka ben

Baklängeslöpning

Stegringslopp - Börjar springa sakta för att hela tiden öka takten lite tills man springer så fort man kan. Ca 50 - 60 meter är lagom att springa. **Led gärna gruppen och låt ingen springa före ledaren.**

10:30 Reaktionsövningar - En ledare står med en grön och en röd groda eller ärtpåse. När den gröna släpps går starten. Ledaren kan då lura barnen och släppa den röda. När den gröna släpps ska barnen springa så fort de kan till en utmärkt linje. Variera startposition.

10:50 Nummerkapplöpning - Barnen sitter i en ring med ca 1m avstånd. Alla får en siffra mellan 1 och 4 att komma ihåg. När ledaren ropar en siffra ska de som blev tilldelade just den siffran ställa sig upp och springa allt den kan runt ringen och tillbaka till sin plats. Om ledaren vill berätta en historia likt familjen full fart går det bra. Se till att ingen är ensam om sin siffra och måste springa ensam.

11:10 Välj valfri lek från lekhäftet och lek fram till lunch

LUNCH 11:30-12:15

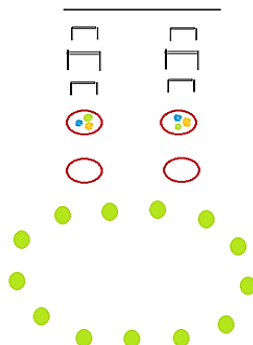
12:20-13:00 Dela in gruppen i två, ena gruppen kör kort sprint andra hav skepp och land. (ca 20-25 minuter på varje)

Kort sprint - Ta fram några startblock och visa hur dom ser ut och hur man ställer in dom, samt hur man en startposition ser ut. Låt barnen prova några gånger och hjälp alla att lyckas med en start från startblock. Låt barnen prov springa 60m med en tävlingsstart (på edra platser, set, pang) med eller utan startblock.

Hav, skepp och land - Lägg ut tre linjer med några meters avstånd. Första linjen är hav, andra är skepp och sista land. Barnen väljer vilken linje de vill starta vid. Ledaren ropar någon av alternativen som finns och då ska alla barn springa till tex. land och det var det som ropades ut. Om ledaren ropar kapten springer alla barnen till ledaren, gör honnör och säger ajaj kapten. Leken går som en historia "Det var en gång ett stort skepp som seglade på havet" osv. Det går även göra i par att två stycken håller i ett rep och ska tillsammans springa till det som utropas.

Yngsta

13:00 Samla ihop grupperna och kör **Skidskyttestafett**. Sätt ut två banor likt bilden nedan. Barnen springer över första häcken, under andra och över tredje. Plockar ärtpåsarna i rockringen och försöker pricka andra rockringen. För varje påse som hamnar utnaför rockringen får man springa en "straffrunda" runt konerna. När man sprungit sina varv skyndar man tillbaka till laget som får starta efter en handklapp.



13:25 Skostafett (om vädret tillåter) - Alla barnen tar av sig skorna och lägger i en hög. Dela in barnen i två lag. På ledarens signal ska den som står först i kön springa och leta en av sina skor. När den hittat sin sko springer den tillbaka till laget så nästa får springa och leta sin. När alla i laget hittat sina skor har de vunnit.

13:50 Avslutning - Samla barnen och fråga vad som varit roligast under dagen och berätta lite av vad ni ska göra imorgon.

Dag 4 2026

Yngsta

Höjdhopps/Stav

10:00 Samla barnen och gå igenom dagens schema

10:10 Uppvärmning - Ställ barnen i en ring och låt var och en välja en övning alla ska köra. Tex. Höga knän, benböj, situps, armhävningar, kankan, snurra armarna. Ge förslag till de som inte kommer på något eller inte vågar. Gå varvet runt

10:30 Hinderbana på tid - Sätt upp en hinderbana. Låt barnen köra en och en och ta tid på hur lång tid det tar för alla i laget att genomföra banan. Kör banan igen och se om de kan göra det snabbare andra gången. Peppa deltagarna att heja på sina lagkamrater medan de springer banan.

10:55 Samma tid två gånger - Låt barnen springa 100m på tid. Skriv ner tiden och låt dem springa två gånger till för att komma så nära deras första tid som möjligt. Passar bra med en vattenpaus mellan andra och tredje loppet.

11:15 Hoppträning

Jämfotahopp

Långsamma hopp

Snabba hopp med höga knän

Hopp på ett ben

Baklängeshopp

Skridskohopp (från vänstra linjen på banan till högra linjen)

Hopp med armarna i kors

LUNCH 11:30-12:15

(Dela eventuellt in gruppen i två, ni bestämmer själva)

12:20 Höjdhopps - Visa hur man hoppar och vilken fot man ska hoppa med beroende på vilken sida man springer från. Lägg ut en matta (eller annan markering) nedanför madrassen i mitten och säg att det är lava som man inte får röra. Låt barnen stampa av med ett ben, två ben och känna vad som är lättast. Försök få alla att landa på rygg på mattan. Prova först utan ribba och sen med ett gummiband som ribba.

Limbo med ribban

12:45 Stavhopp - Visa hur man håller i en stav. Börja vid längdhoppsgropen då barnen får prova springa med staven och sätta ner den i sanden för att svinga sig fram och landa i sanden. Gå sedan till stavhoppsmattan. De som vill prova springa och hoppa upp på mattan får göra det. Man kan också ställa fram en bock eller låda som barnen står på och ledaren hjälper till att svinga över dem på mattan.

13:10 Kurirstefett - Dela in gruppen i två lag och placera ut halva lagen vid en linje och andra halvan vid en linje mittemot ca 20 meter bort. Stafetten går ut på att första deltagaren springer till sitt lag på andra sidan och ger en handklapp till sin lagmedlem som då får börja springa och göra samma sak. När alla i laget springit är dom klara. De lag som är klart först har vunnit. Kör stafetten flera gånger så båda lagen får en chans att vinna.

13:30 Vid tid över - **låt barnen välja en lek** eller börja med **avslappning**.

Yngsta

13:40 Avslappning - Låt barnen ligga och blunda på gräset eller på en matta. Gå och känn på barnens armar och ben så dom är riktigt avslappnade. Be dom spänna ena handen för att sedan slappna av, gör samma med foten, magen och andra handen och till sist hela kroppen.

Avslutning - Samla barnen och fråga vad som varit roligast under dagen och berätta lite av vad ni ska göra imorgon.

Dag 5 2026

Yngsta

Tävlingsdag

Dag 5

Tävlingsdag + Vattenkrig

Värm upp med antingen en lek eller jogging och löpskolning.

Dela ut resultatlappar till barnen som de ska ta med till varje gren. Ledarna samlar in lapparna vid varje grenstart. När första personen hoppat får ledaren fylla i resultatet på den personens lapp. När alla hoppat sina hopp får var och en ta med sin lapp till nästa gren. Barnen får ta hem lapparna vid dagens slut.

Grenarna som körs är Längdhopp, kula och 60m.

Grupperna följs åt gruppvis som det varit under veckan men ledarna delar upp sig så alla barn får en ledare den känner från veckan på varje station.

Två grenar brukar hinnas med innan lunch och en sista efter lunch. Kör två försök på längdhopp, två stötar på kula och tre lopp på 60m

Stafett - Efter tävlingen brukar det finnas tid för stafett. Läg fram två alternativ till era grupper och låt barnen rösta på vilken stafett de vill köra.

Diplom och glass - Samla gruppen och dela ut diplom och glass.

Vattenkrig - Dra reglerna för vattenkriget medan barnen äter glass.

- Man får bara kasta vatten på gräset

- På banor och läktare är man fri

- Planera en lek för de som inte vill vara med på vattenkrig, minst en ledare måste avstå vattenkrig för att vara med de som inte vill köra

- Ingen får fylla vatten på toan då golvet blir halt och man kan ramla och slå sig

- Ledarna fyller hinkar eller drar ut en vattenslang

Avslutning - Samla gruppen efter vattenkriget och låt alla berätta vad som varit roligast i veckan och beröm alla för sin insats.