

Mellan

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 - Lägg 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 Hav, skepp och land - Lägg ut tre linjer (hopprep) 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 göra 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.

11:00 Rövare och soldater - Gruppen delas in i Soldater och Rövare. Soldaterna står utmed en markerad linje och Rövarna utmed en annan en bit bort. En tredje linje markeras en bit bortanför Rövarna (Rövarnas bo). På ledaren signal ska soldaterna kulla Rövarna innan rövarna hinner till sitt bo. Den Rövare som bli tagen blir soldat i nästa omgång. Variera startpositionen för varje omgång och låt barnen vara med och önska. Flytta även Soldaternas linjemarkering närmare rövarna för varje omgång så det blir svårare och svårare för rövarna.
Kör gärna leken två gånger så alla får vara både Soldater och Rövare.

11:15 Evighetsstafett - Ställ ut fyra koner i en fyrkant och dela in gruppen i två. Lagen ställer sig i varsin kö vid varin kon tvärs emot varandra. Kön ska gå in i fyrkanten. På ledarens signal börjar den första i kön i båda lagen springa åt samma håll och ska försöka jaga ikapp den andra. När man sprungit ett varv låter man nästa i laget springa efter en handklapp. Stafetten pågår tills ena laget hunnit ikapp andra laget och kullat den framför.

LUNCH 11:30-12:15

12:20-13:10 Dela in gruppen i två, ena stöter kula i kastytan och andra kör sprint, byt sedan grupper. (ca 20-25 minuter på varje)

Kula - Värm upp armar och axlar ordentligt. Visa hur man stöter en kula i kulringen och berätta att man inte ska kasta den då man riskerar att skada sig. Lägg ut rockringar och låt barnen stöta och träffa olika ringar medan de väntar på att testa i ringen.

Mellan

Kulstötningstafett - Ställ barnen i en kö, den första i kön stöter iväg en ärtpåse så långt den kan och nästa barn stöter samma påse från där den landade. När alla gjort en gång vänder alla om och får stöta en gång tillbaka också. Målet är att de ska stöta längre än första gången.

Sprint - Reaktionsövningar med olika startpositioner. När startskottet går springer de till en markering ca 20m bort.

Exempel:

Ligg på rygg med vänster ben och höger arm i luften, blunda och lyssna på startskottet.

Sitt i skräddarställning, när ledaren släpper en ärtpåse till marken går starten.

Ligg på mage, ledaren står bakom och lägger ett finger på barnens vader, när fingret dras bort går starten.

Startblock - Visa hur man ställer in startblock och låt barnen prova ställa in och starta några gånger på egen hand, kanske två och två om blocken räcker till. Låt barnen sedan prova riktiga starter och springa bara ca 20m. Avsluta med ett riktigt 60m lopp.

Byt sedan grupper så de som stötte kula kör sprint och tvärtom

13:15 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 ärtpåsar 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.

13:20 Valfri lek från lekbank

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.

Mellan

10:00 Samla barnen och gå igenom dagens schema

10:10 Uppvärmning - Brännboll med visslande vortex

10:30 - 11:30 Dela in gruppen i två, ena kör diskus och andra kör stavhopp, byt sedan grupp. (ca. 25 minuter på varje)

Diskus - Visa hur man kastar en diskus. Lägg ut rockringar som barnen kan försöka pricka. Sätt fast några spjut i marken. De som väntar på sin tur kan försöka kasta rockringar och träffa spjuten.

Välj mellan dessa övningar för att träna på tekniken:

- Rulla diskusen på marken till varandra för att få diskusen att rotera ut över pekfingeret
- Kasta rockringar till varandra två och två
- Kasta rockringar och försök pricka en stolpe, t.ex. höjdställningen
- Kasta diskus eller rockring och försök få den att landa helt platt

Stavhopp - Visa hur man håller i en stav och vilket avstånd man ska ha mellan händerna. Är man högerhänt ska höger hand vara över vänster. Låt barnen prova springa med staven sätta ner den i marken och hoppa. De som vill kan prova sätta i staven i stavhoppsgropen och hoppa upp på madrassen.

Ställ en låda eller plint vid gropen. Barnen ställer sig en och en på plinten och ledarna svingar över barnen till madrassen där de landar på rumpan.

LUNCH 11:30-12:15

12:20 Sten, bro, träd - Dela in gruppen i lag med 6-8 i varje lag. Lagen ställer sig på en linja men trekoner framför sig en på 10m avstånd en på 15m och en på 20m. På ledarens signal springer den första till första konen och bildar en sten, nästa person springer och hoppar över stenen till nästa kon och bildar en bro, tredje personen hoppar över stenen kryper under bron och stannar vid tredje konen för att bilda ett träd med armarna rakt upp. Fjärde personen i ledet hoppar över stenen, kryper under bron, springer runt trädet för att sedan springa och byta plats med stenen. Stenen byter plats med bron bron tar trädets plats. Den som var träd springer tillbaka till kön och nästa person springer genom banan. Stafetten är klar när alla varit på alla positioner.

12:45 Stafett - Ställ barnen i en ring och förklara vad en stafett är och hur man lämnar över en stafettpinne och att man säger "HÄPP" när man lämnar över den. Man tar emot pinnen i vänster hand, byter till höger och lämnar över till personen framför vänsterhand. Låt barnen skicka runt pinnen i ringen och öva på överlämningar utan att titta bakåt.

Mellan

Ställ barnen i en ring och låt dem prova skicka runt stafettpinnen utan att titta bakåt. Prova sen en riktig stafett. **(OBS v. 26 kan detta bli svårt, gör en annan typ av stafett)** Placera ut barnen runt om på banan och starta igång första barnet. Ta tid och gör stafetten två gånger för att försöka springa snabbare andra gången. Eller dela in i två lag som tävlar mot varandra.

13:30 Beroende på hur ni ligger till i tid, **kör evighetsstafett** eller **fortsätt med nedvarvning**.

Evighetsstafett - Ställ ut fyra koner i en fyrkant och dela in gruppen i två. Lagen ställer sig i varsin kö vid varin kon tvärs emot varandra. Kön ska gå in i fyrkanten. På ledarens signal börjar den första i kön i båda lagen springa åt samma håll och ska försöka jaga ikapp den andra. När man sprungit ett varv låter man nästa i laget springa efter en handklapp. Stafetten pågår tills ena laget hunnit ikapp andra laget och kullat den framför.

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

Dag 3 2026

Mellan

Höjd/Längd

10:00 Samla barnen och gå igenom dagens schema

10:10 Uppvärmning

Alla kullar alla - Samla alla inom ett markerat område. Alla ska nu kulla alla. Den som blir kullad får inte springa utan bara hoppa fram. Blir man kullad en gång till måste man hoppa på ett ben. Ledaren kan när som helst under leken ropa "FRYS" så måste alla deltagare frysa på platsen och stå still tills ledaren ropar "KÖR" och de kan börja kulla igen. Kör lagom tid eller tills alla hoppar på ett ben.

10:30 Hinderbana - Sätt upp en hinderbana och låt barnen tävla i två lag. (Tänk fritt- häckar, koner, rockringar, hoppprep)

10:50 Löpskolning

Tripping

Skipping

Rakbenslöpning

Höga knän

Hälkick

Hoppsasteg

Enbenshopp

Baklängeslöpning

Var 3:e höga knän

Galopp hopp

Mångsteg

Stergringslopp

11:10 Stillastående längdhopsstafett - Dela in barnen i två lag. Nu ska den som är först i kön hoppa jämnfota så långt den kan. Där den landar tar nästa lagmedlem över och gör likadant. När alla hoppat en gång var ska dom nu göra samma sak tillbaka och då tillsammans försöka hoppa längre än linjen de började vid.

LUNCH 11:30-12:15

12:20 Höjd hopp - Visa hur man hoppar höjd hopp och vilket ben man ska hoppa med beroende på från vilket håll man springer från. Låt barnen prova några gånger utan ribba och sätt sedan dit ett gummiband de kan hoppa över. Ta med en riktig ribba och låt de som vill hoppa över ribba.

Lägg ut en rockring, barnen som är på väg tillbaka till kön kan springa mot den, sätta en fot i ringen och hoppa rakt upp och landa i samma rockring. Övningen gör att barnen övar på att omvandla farten framåt uppåt.

Kör limbo med ribban.

12:50 Längd hopp - Galopp hopp över häckar och avsluta med hopp och landa i gropen.

Lägg ut ett hoppprep i sanden man ska försöka hoppa över

En ledare står bakom gropen och när den aktive hoppar håller ledaren upp fingrar i luften som den aktive ska titta upp på och räkna. Detta för att få upp blicken.

Ställ ut en låg häck framför gropen som barnen ska hoppa över innan de landar i gropen.

Håll ut ett band på en kratta eller sop som barnen ska försöka ta i luften

Mellan

Låt dom prova stillatående längdhopp.

13:20 Välj valfri lek från lekhäftet

13:40 Avslappning - Låt barnen ligga och blunda på gräset eller på en matta. Gå och känn på barnens armaroch ben så dom är riktigt avslappnade. Be dom spännan ena handen för att sedan slappna, gör samma med foten, magen 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 4 2026

Mellan

Tresteg/Häck/Spjut

10:00 Samla barnen och gå igenom dagens schema

10:10 Uppvärmning - 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 Tresteg - Visa barnen hur man hoppar tresteg.

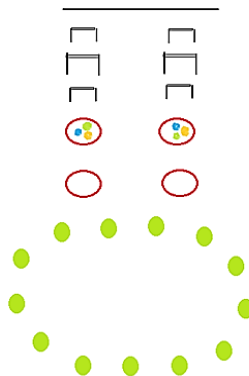
Övning - lägg upp massa rockringar över ett område med lagom hoppavstånd mellan ringarna. Låt barnen hoppa till varfri ring först med två hopp från ena benet och sen med ett hopp från andra som i tresteg.

Bestäm ett gemensamt ställe barnen ska börja springa från på ansatsbanan

Lägg ut tre rockringar innan gropan, de två förtsta 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 enbenschopphinderbana som barnen kan prova på vägen tillbaka till kön.

11:00 Skidskyttestafett - Sätt ut två banor likt bilden. Barnen springer över första häcken, under andra och över tredje. Plockar upp ärtpåsar i rockringen och försöker pricka andra rockringen. För varje påse som hamnar utanför rockringen får man springa en "straffrunda" runt konerna. När man sprungit sina varv skyndar man tillbaka till nästa i laget som får starta efter en handklapp.



LUNCH 11:30-12:15

12:20-13:15 Dela in gruppen i två, ena kör spjut och slägga, andra kör häcklöpning. (ca 25 minuter på varje)

Häcklöpning - Börja med att visa hur man springer över en häck och var tydlig med att man springer häck och inte hoppar häck.

Mellan

Häckövningar - Häckgång, hoppsteg över häckar, studs över häckar, häckrullningar. Ställ ut koner som barnen får springa över, ca 2 fot avstånd mellan varje kon. En fot mellan varje kon när de springer.

Ställ ut tre banor, en med orangea häckar, en med gula och en med vanliga. Låt barnen prova springa över banan med lägst häckar för att sedan avancera till högre i den takt dom känner för.

Spjut/Slägga - Värm upp axlar och armar ordentligt. Lägg ut olika rockringar som barnen ska försöka träffa. Låt barnen prova med både vortex och riktiga spjut. Ha inte för många spjut bara då det är viktigt med säkerheten så ingen springer framför en som precis ska kasta.

Slungboll - 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.

13:20 Evighetsstafett - Ställ ut fyra koner i en fyrkant och dela in gruppen i två. Lagen ställer sig i varsin kö vid varin kon tvärs emot varandra. Kön ska gå in i fyrkanten. På ledarens signal börjar den första i kön i båda lagen springa åt samma håll och ska försöka jaga ikapp den andra. När man sprungit ett varv låter man nästa i laget springa efter en handklapp. Stafetten pågår tills ena laget hunnit ikapp andra laget och kullat den framför.

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

Mellan

Tävlingsdag

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.