

RF Sisu Västerbotten

Rörelserikedom

Den fysiska dimensionen består av: Styrka, kondition, snabbhet, rörlighet, koordination

De 12 motoriska grundformerna som vi tränar på från tidig ålder.



Ett utvecklat rörelsealfabet ger dig tillgång till ett större mönster av rörelser. Ett välutvecklat rörelsemönster ger dig självförtroende att fortsätta att utveckla samt bibehålla din fysiska förmåga genom hela livet.

Begreppet rörelserikedom är ett multidimensionellt begrepp, som innefattar mer än bara den fysiska aktiviteten. Den tar hänsyn till psykologiska, sociala, psykosociala, idrottsliga och fysiska dimensioner.

Ta gärna del av material på RF Sisus hemsida: [Rfsisu.se](https://rfsisu.se)

Kontakta oss vid intresse av fördjupning i ämnet 😊.

Magdalena Nordh
RF Sisu Västerbotten

Idrottens värdegrund

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

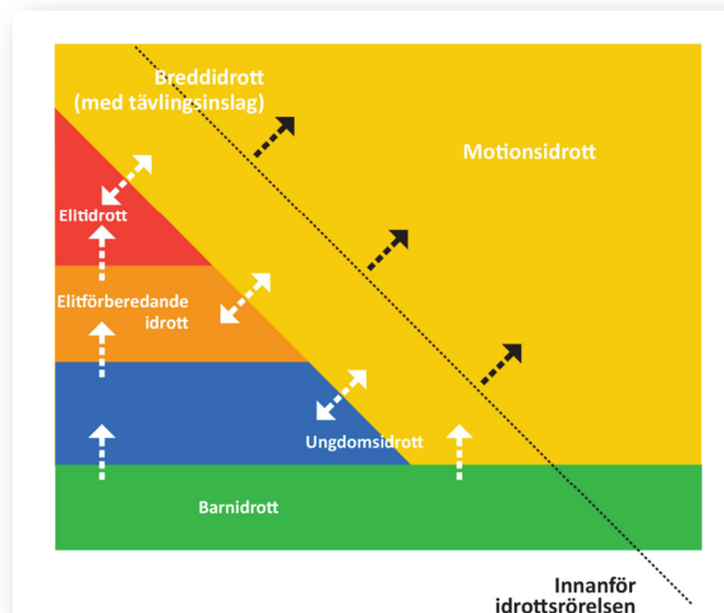
Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, matchfixing, osund ekonomi och annat fusk samt mot mobbing, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Från triangel till rektangel - Den nya svenska idrottsmodellen



Dagens aktiviteter

1. Kakmonstret/Muren

För de yngre väljer jag att kalla denna lek för "kakmonstret". För äldre barn/unga skulle det gå att kalla det för "muren".

Du behöver:

Ett 10-tal koner

Ett antal skatter att lägga i mitten (t.ex. ärtpåsar)

- Ställ ut konerna i en stor cirkel
- I mitten lägger du alla skatter.
- Dela in deltagarna i par. Varje par ställer sig vid en kona. Dessa är utmanarna.
- I mitten ställer sig "muren" eller "kakmonstren", vilket är ett av paren som du har delat in. Vill du ha 2 par (dvs. 4 personer) så funkar det också. Deras uppgift är att skydda skatten från utmanarna.
- Klunsa eller välj på annat sätt vem i paret som börjar utmana. På din signal sätter de fart mot mitten i ett försök att ta sig förbi kakmonstrena/muren för att komma åt skatten/kakorna (eller vad du väljer att kalla det).
- Blir de tagna av kakmonstren/muren så springer de tillbaka till sitt bo (konan), växlar med sin kompis och springer en straffrunda (runt alla koner). Bestäm åt vilket håll man springer straffrundan, så man inte krockar i onödan.
- Lyckas man ta en skatt/en kaka utan att bli tagen så lämnar man skatten i boet och växlar över till sin kompis, som gör ett försök. Man slipper då straffrundan.
- Man kan bli tagen av kakmonstret både innan man har tagit en kaka/skatt och då man har fått tag på en. Ändå tills man har nått boet så kan man bli tagen.
- När skatterna är slut är leken slut. De får räkna sina skatter innan de återställer för en ny omgång, det bästa är sedan att jämföra med sig själv mellan omgångarna. I vilken omgång lyckades man som par samarbeta för att ta flest skatter?

Fördelar med leken: *Samarbete, minskad åskådareffekt, mycket rörelse, puls.*

2. Bläckfiskleken

Du behöver:

En avgränsad yta (använd t.ex. koner)

Ett par skumgummiarmar, t.ex. flytkorvar som man har på badhus. Dessa funkar som förlängda armar.

- Innan leken börjar, visa hur man kan välja att stödja sig om man blir tagen. Jag brukar visa 3 sätt: Krypa ihop till en sten, stödja sig på alla 4 med magen nedåt, stödja sig på alla 4 med ryggen nedåt. Visa också hur man räddar en person som står så.
- Använd begreppet NUDDA när man blir tagen. Säger man SLÅR så är det många som också Slår.
- En eller två är bläckfisk/ar och kan ta de övriga med sina bläckfiskarmar.
- Blir man tagen så väljer man hur man stödjer sig. Se ovan.

- De som inte stödjer sig för att de inte är tagna kan rädda sina kompisar. När man blir räddad är man med igen.

Fördelar med leken: Rörelseaktivitet, autonomi, samarbete, minskad åskådareffekt

3. Magnetleken/Burpees 2.0

Du behöver:

1 ärtpåse till alla aktiva.

- Dela in gruppen i små grupper. Alla har varsin ärtpåse. Placera sig i en cirkel så att de ser varandra.
- Till yngre barn skulle jag kalla denna lek för Magnetleken. Låtsas då att ärtpåsen är en magnet som vill dra kroppsdelar till sig. Till äldre barn: Kalla den då för begreppet som du vill åt: Burpees.
- En börjar bestämma. Den håller i sin ärtpåse. Övriga lägger sina ärtpåsar på marken, där den får agera magnet.
- Den som bestämmer vilken kroppsdel de övriga ska dra sin kroppsdel till magneten, placerar magneten på en kroppsdel. T.ex. pannan. Då ska övriga ner på marken, placera pannan på magneten/ärtpåsen, och snabbt ställa sig upp igen.
- Låt varje person bestämma x-antal kroppsdelar och byt sedan person.

Fördelar med aktiviteten: De gör burpees på lekfulla sätt, autonomi/självbestämmande, turas om att leda och följa, tränar hänsyn och respekt för varandras val.

4. Fånga koner i nummerordning

Obs! Denna finns i teknisk variant, om man vill köpa in! Den manuella varianten är att numrera t.ex. koner.

Du behöver: Avgränsa en yta på ca. 5 x 5 meter (mer eller mindre om du anser det lämpligt). Använd 4 koner av samma färg för avgränsning samt 2 koner av samma färg för att markera start och slut. Du behöver också 4-5 numrerade objekt (t.ex. koner).

- 1 person ställer sig med ryggen mot ytan, så att hen inte ser vad kompisen ställer ut.
- Den andra personen ställer ut konerna med siffrorna mot deltagaren, så att hen ser dem när hen vänder sig om. Ställ ut dem i valfri ordning, på valfri plats innanför den avgränsade ytan.
- På signal vänder sig sedan den tävlande personen om och försöker identifiera vart konerna är i nummerordning. Tar dem sedan i nummerordning och tar sig sedan ut genom målet.
- Man kan med fördel ta tid för att på så sätt utmana varandra om man vill.
- Byt sedan så den andra får prova bli utmanad.

Fördelar med aktiviteten: Som en del av cirkelträning blir det minskad åskådareffekt, autonomi/självbestämmande, fokus-koncentration-uppmärksamhet, rörelse i riktningsförändringar

TIPS: Skulle använda denna aktivitet som en station på cirkelträning.

5. Tagen med drivande av boll.

Du behöver:

1 boll/par

Något att markera en avgränsning för hur långt man springer.

- Dela in dina aktiva i par 2 & 2. (Aktivera alla par samtidigt för minskad åskådareffekt.)
- Ställ er vid t.ex. sidlinjen. Den ena står redo med boll för att springa, den har 1 meters försprång mot den som är utan boll.
- På signal (t.ex. en nudd på axeln eller en vissling) så börjar den med boll att springa med boll, och den utan boll vänder sig om för att jaga. De gäller att vara den som driver bollen över en viss markering.
- Tips: Be dem driva bollen, så att man inte sparkar iväg den i panik. Vill man att det handlar om "kamp om bollen" så är det fördelaktigt att ha gett det kommandot.
- Tips: Går att utveckla till att man vill ta skott på mål, från det att man passerat en viss avgränsning.

Fördelar med aktiviteten: Idrottslig relevans, en situation man möter på i sin bollsport. Man ger fördel till alla, så att även någon med mindre utveckling har möjlighet att hinna före om sträckan är rimlig och man har fått försprång. Autonomi om man ger möjlighet till eget val av startsignal. Autonomi för hur man löser uppgiften innan man når slutet.

6. General och spion

Du behöver:

24 kort, 12 till varje lag. Färgkoda korten, så att varje lag har varsin färg. T.ex. Röd och Blå. Varje kort innehåller olika grader av militär och spion. Spionen i respektive lag har den lägsta siffran (1) och generalen har den högsta siffran (12)

Lekband av samma färg till alla i laget. T.ex. röd och blå.

En avgränsad, större yta. Med fördel utomhus där det finns träd, stenar, stockar etc. som kan användas för att gömma sig i eller som en del av lagets strategi. Använd koner för att avgränsa, om det inte finns någon naturlig avgränsning (t.ex. linjer på en fotbollsplan). Gör också en avgränsning i mitten.

En markering för vart fängelset är. T.ex. en större kona eller en rockring. Du behöver 2 av denna vara (en för varje lag).

Lämplig storlek på ytan är en fotbollsplan. Allt från 5-manna till 11-manna beroende på utövarnas mognad och ålder.

- Dela upp i två jämna lag och lotta ut de olika graderna inom lagen. En spion (lägst nummer) och en general (högst nummer) måste finnas i varje lag, därefter ska det finnas siffror till resten i laget.
- Leken kan liknas vid "Tjuv och polis" då det gäller att ta motståndarna tillfånga, och det gör man genom att springa och kulla en motståndare.

- När man delat ut korten visar man varandra i laget vad man har för siffra, så att alla vet vem som är vem. Det gäller alltså att skydda generalen så att hen inte blir tillfångatagen av det andra laget.
- När leken är igång börjar alla springa och ta varandra. När man tar varandra så visar man varandra sitt kort. Den som då har högst siffra tar den andre till fånga och ska leda fången till det egna fängelset. (t.ex en med nummer 9 tar en med nummer 5. Högt nummer tar alltså ett lägre)
- För att frita en fånge kan en lagkamrat till denne springa in och frita. TIPS: Ställ konerna så att det är relativt lätt att frita sina lagkamrater. På så sätt får du mer rörelse i gruppen. Risk annars för mycket stillastående.
- Ju längre leken lider får man reda på vad fler och fler i motståndarlaget har för siffror och man kan kanske luska ut vem som är deras General samt Spion.

Leken är slut när det ena lagets Spion tar det andra lagets General. En Spion, som har nummer 1, kan inte ta någon förutom Generalen. En General, som har det högsta numret, kan ta alla FÖRUTOM Spionen.

Fördelar med leken: Social kontakt, samarbete, rörelse, strategi, autonomi, hänsynstagande till varandra i laget, delaktighet.

7. Variant av brännboll

Du behöver:

Olika storlekar och varianter av bollar och andra kastobjekt (t.ex. frisbee eller speedmintonracket + boll).

20 koner

1 rockring

- Som vanlig brännboll, med innelag och utelag. Går ut på att få iväg valfri boll med valfritt kast eller spark
- En i innelaget börjar, väljer boll som man kastar, slår eller sparkar.
- Börjar springa. Utelaget försöker då fånga. Lyra ger poäng.
- Man kastar/ger bollen till brännaren, som säger "bränd". Då stannar de löpande i innelaget vid den kona man snast passerade.
- För varje kona får man en poäng.

TIPS 1: För den som räknar poäng: Räkna dem först när man har kommit in i mål. Lättare att hålla ordning på 20 inkasserade poäng än de x-antal koner man passerat per slagomgång.

TIPS 2: Ge poäng för varvning. Får fler än man tror att vilja satsa på en hel runda. 5 poäng extra är rimligt.

HETT TIPS: Ungar älskar rugbybollar 😊

Fördelar med leken: Inkluderande i en annars sådan utsatt sport. Man kan inte bli bränd så att man måste börja om, eller att utelaget får poäng för bränning. Autonomi i val av kast, slag eller spark-objekt. Fler tar lyra om det är olika bollar.