

Lektion: "Yrken"

1. Samling och upprop

- Rulla boll mellan de barn som ropas upp.

2. Uppvärmning

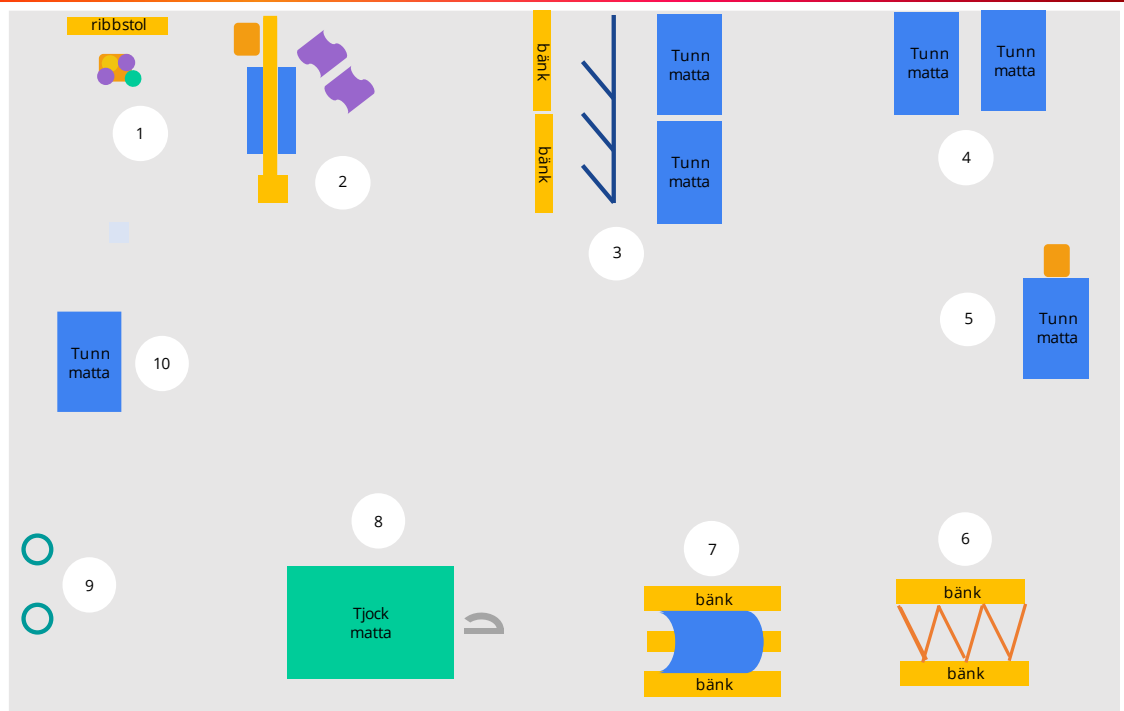
- **Lek: "Taxibilarna"**. Barnen är bilar som kör runt i salen (eventuellt med rockring som ratt). Ledaren har skyltar i olika färger (grön, blå, gul, röd). Ledarens skylt visar vad bilarna ska göra. Grön= köra. Röd= stopp. Blå=tvätta bilen dvs. rulla stock på golvet. Gul=bilen har fått punka och måste hoppa på ett ben till verkstaden (en utpekad punkt/linje).

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Yrken

1. "Brevbäraren", klättra i ribbstol och släpp ärtpåsen bakom ribbstol.
2. "Lindansaren", balans med sjal
3. "Brandman", svinga sig i lianer, när landar släck elden med brandslager/lianen
4. Snickare, "bygga tak"
5. "Akrobat", kullerbytta från knästående på pallplint
6. "Militär", åla under
7. "Lokförare", dra sig fram på bänk i tunnel
8. "Pilot", hoppa ljushopp
9. "Jägare", jägarvila några sekunder, stå i rockring.
10. "Kock", rulla stock (pasta)



4. Avslutning

- **Lek: "Popcorn"**. Alla barnen är på en tjockmatta, de är "popcorn i grytan". Ledaren rör sig runt och berättar vad som händer. Höjer värmen, saltar, det blir varmare och varmare. Till slut poppar alla popcorn över och får springa runt i salen. Medföljande vuxen ska fånga in barnet tjockmattan igen.
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Safari"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får kasta en ärtpåse i en rockring som ligger i mitten av ringen.

2. Uppvärmning:

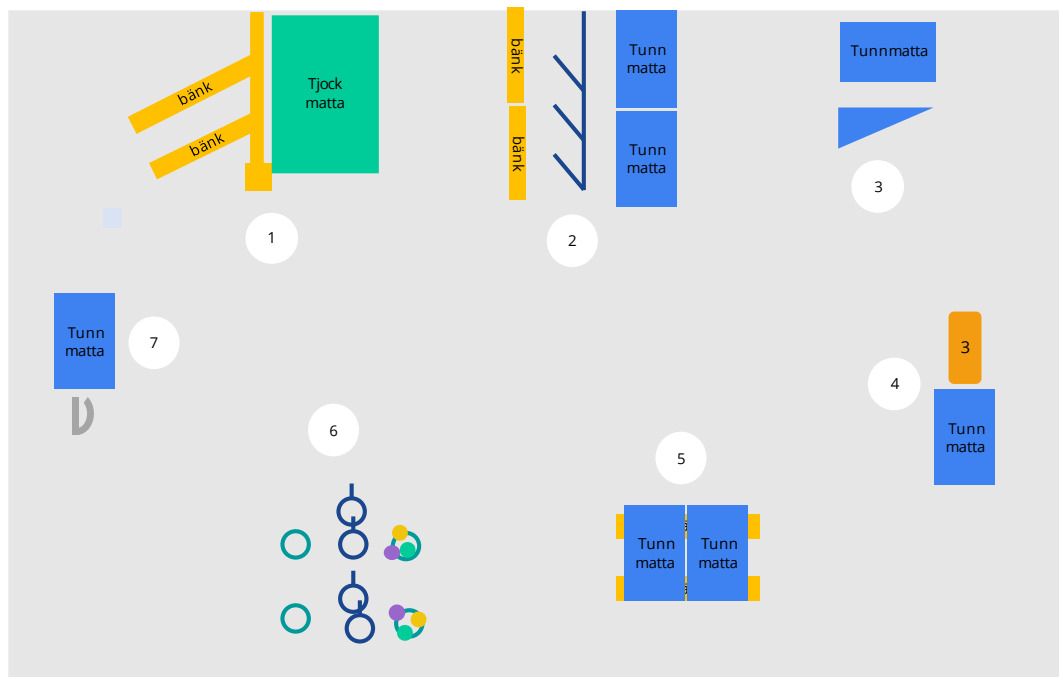
- **Lek:** "Kom alla mina safaridjur". Barnen står på kortsidan, ledaren på den andra sidan. Ledaren ropar "Kom alla mina safaridjur". Barnen svarar: "Hur då?". Ledaren säger ett djur som barnen ska härma när de förflyttar sig över salen: elefant, lejon, apa, orm, känguru, gepard osv.
- **Lek:** "Musikstopp med rockringar". Rockringar i en stor ring. Barnen går runt ringen under tiden musiken spelas. När musiken stannar ska barnen hitta en rockring att stå i. Det kan vara flera barn samma rockring. För att utmana: ta bort rockringar så det blir fler och fler barn i varje rockringarna.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Safari

1. "Lejonklippan", klättra upp på bänk och hoppa ner
2. "Krokodiler", svinga i lianer över krokodilerna
3. "Tarzan", kullerbytta
4. "Sengångare", handstående från mage på plint
5. "Orm", åla
6. "Apor", flytta ärtpåsar med fötterna mellan rockringar
7. "Känguru", hoppa ljushopp



4. Avslutning

- **Lek:** "Hur mycket är klockar Farbror Lejon". Barnen på kortsidan, ledaren i mitten av hallen. Barnen frågar: "Hur mycket är klockan Farbror Lejon?" Ledaren svarar en siffra (så långt barnen kan räkna). Barnen ska ta lika många steg mot ledaren. Målet är att ta sig över hallen. När ledaren i stället för siffra svarar "lunchdags"

ska barnen springa och undvika att bli tagna av ledaren. Blir barnet taget får det också vara farbror Lejon.

- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Hopp"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får göra ett upphopp på sin plats i ringen.

2. Uppvärmning:

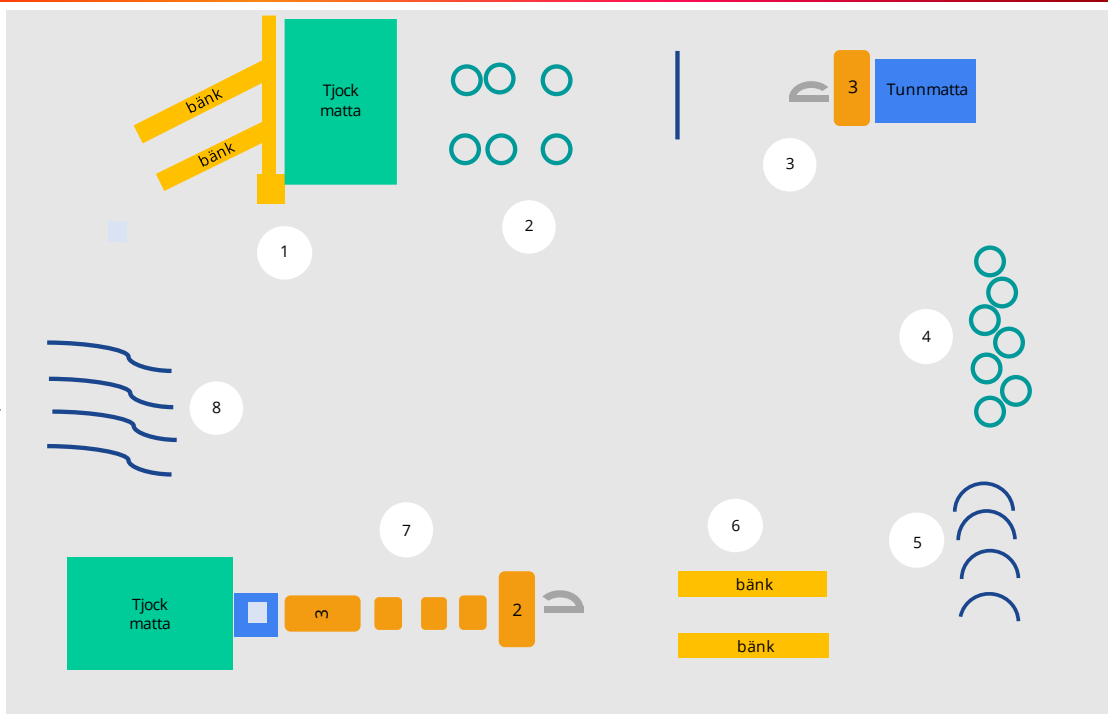
- **Dans:** "Hej Hopp Mini Hopp" (på albumet Ännu mera Bamsegympa på Spotify, med speaker).
- **Lek:** "Kom alla mina gypabarn". Barnen står på kortsidan, ledaren på den andra sidan. Ledaren: "Kom alla mina gypabarn". Barnen: "Hur då?". Ledaren säger långa hopp, höga hopp, hoppa på sidan, hoppa baklänges osv.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Hoppbana

1. Klättra upp på bänk och hoppa ner
2. Inhoppssövning (ett ben i rockring 1 och 2, jämfota i rockring 3)
3. Katthopp och ljushopp
4. Hoppa i rockringar
5. Hoppa över hinder
6. Harskutt
7. Hoppbana
8. Hoppa på ett ben över hopprep



4. Avslutning

- Avslappning till lugn musik.
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Sjörövare och pirater"

1. Samling och upprop

- Samla alla barnen i "piratskeppet" (tjockmattan i mitten av gympasalen).

2. Uppvärmning:

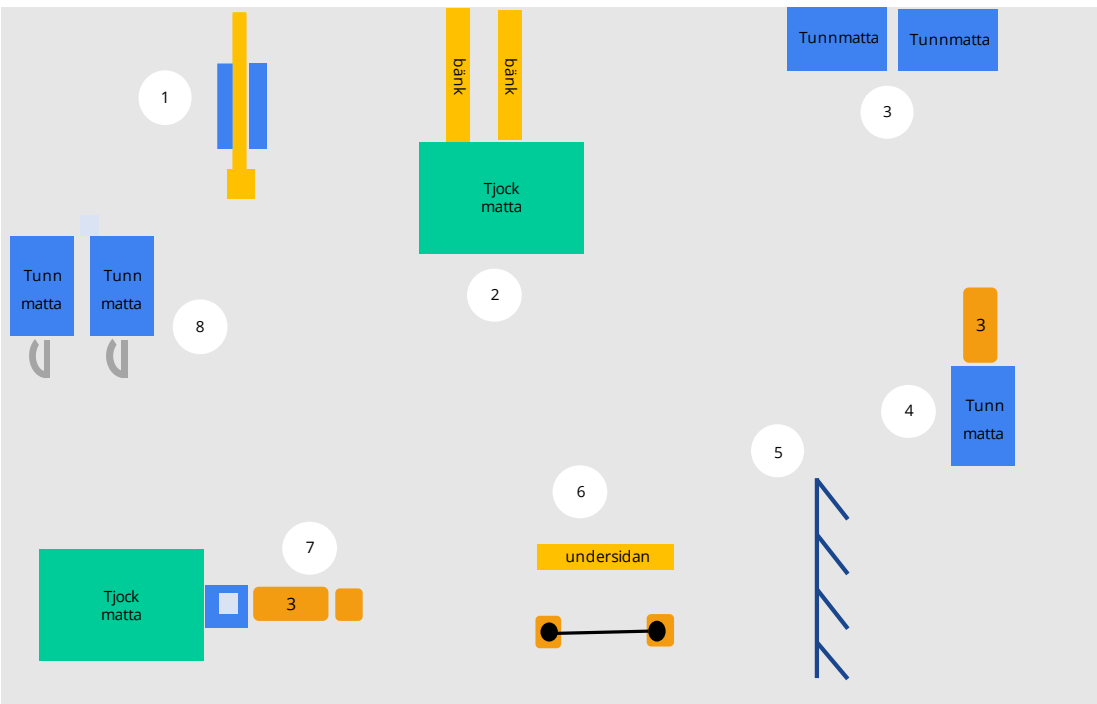
- **Lek: "Storm på havet".** Alla barnen sitter i båten (på tjockmattan). Det börjar blåsa och det blir storm. Barnen trillar av båten och simmar ut i salen (springer). De vuxna ska fånga in barnen upp på båten igen.
- **Lek: "Skepp, hav och land".** Lyssna på ledarens instruktioner. Hav= simma på golvet. Skepp=sitt på tjockmattan. Masten=klättra upp i ribbstol. Land=ena kortsidan. Kaptenen kommer=stå på en linje med handen i pannan. Ropa de olika sakerna och barnen gör.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Sjörövare och pirater

1. "Gå på plankan", balans på bom
2. Klättra upp i ribbstol och rutschkana ner i "havet"
3. Bygga tak
4. Handstående från mage på plint
5. Spring sick-sack mellan lianer
6. Balans på bänk och på räck över två pallplintar
7. Hoppa trampett, ljushopp
8. Hoppa på satsbräda, ljushopp



The diagram illustrates an obstacle course layout on a grey floor. It includes various equipment: a large green 'Tjock matta' (thick mat) at the top center, two blue 'Tunnmatta' (thin mats) on the left, a yellow 'bänk' (bench) and a blue 'ribsstol' (monkey bar) at the top, a yellow 'undersidan' (underside) mat at the bottom center, and a blue 'Tjock matta' at the bottom left. Numbered circles 1 through 8 indicate specific stations or tasks throughout the course.

4. Avslutning

- **Lek: "Kinesiska muren".** Utan att räkna skatter. Se upp för krokar! Kan lekas utan att ledarna fångar barnen.
- Avslappning: Vila och lyssna på "Vem kan segla för utan vind".
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Halloween"

OBS: Alla barn ska ha med sig en ficklampa till träningen!

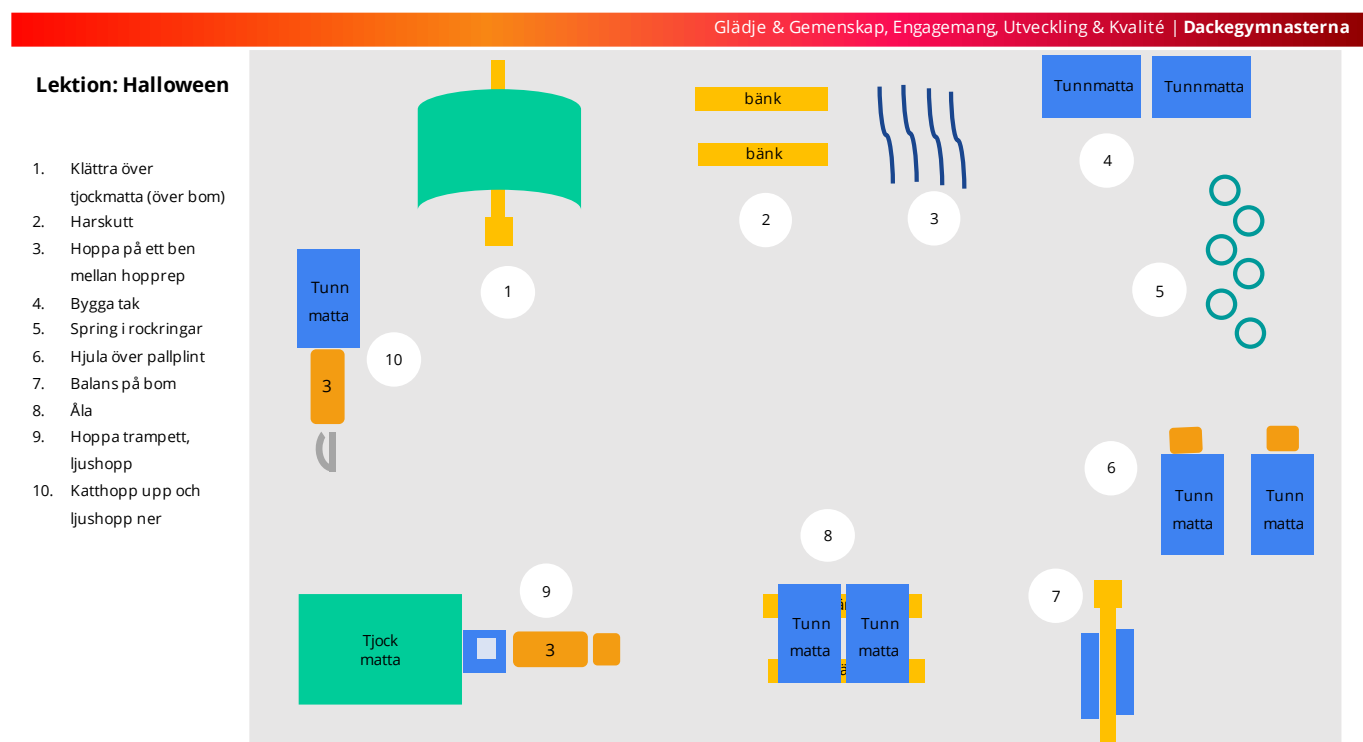
1. Samling och upprop

- Den som ropas upp ska blinka med sin ficklampa.

2. Uppvärmning:

- Gå runt i nersläckt gympasal med tända ficklampor. Använd spännande musik t.ex. "In the hall of the mountain king" av Edvard Grieg (Spotify).

3. Redskapsbana



4. Avslutning

- **Lek:** "Häxans soppa". Barnen sitter på en tjockmatta. Ledaren rör sig runt och berättar vad som händer. Höjer värmen, håller i olika läskiga/äckliga ingredienser (grodor, svettiga strumpor, snor, spindlar osv). Till slut kokar soppan över och barn får springa runt i salen. De vuxna ska fånga in barnen upp på tjockmattan igen.
- **Nedvarvning:** massage till sången "Vimse vimse spindel". Sjung sången sakta och gör rörelser/klappa på barnens ryggar.
- **Spökramsa:** "Tjock, smal, liten, stor, långt nere i källan ett spöke bor, är han farlig? nej nej nej, han vill bara säga hej!"

Lektion: "Astrid Lindgren"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får springa ett varv runt ringen, kompisarna hejar.

2. Uppvärmning:

- **Lek:** "Musikstopp" med musik från Astrid Lindgrens sagor. När musiken stannar berättar ledaren hur barnen ska röra sig när musiken startar igen: springa lika snabbt som Emil till snickarboa, flyga som Karlsson, galoppa som Pippis häst, balansera som Madicken osv.
- **Lek:** "Tunneldatten".

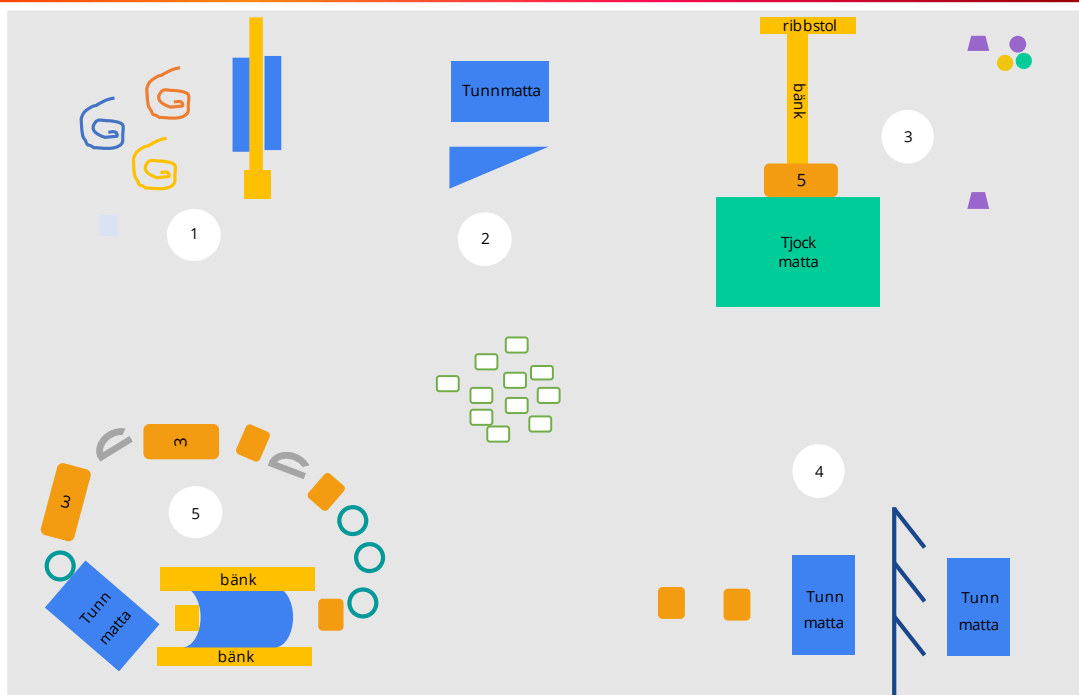
3. Redskapsbana

- Barnen tar ett kort i mitten av salen med bilder på figurerna. Gå till den station som bilden visar. Lämna tillbaka kortet efter genomförd station och ta en ny. Alternativt gör det som en vanlig redskapsbana utan kort.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Astrid Lindgren

1. "Madicken" gå på taket (balansgång på bom) och baka kringlor (gör kringla med hopprep och gå balans på det).
2. "Karlsson på taket", rulla köttbullar (kullerbytta och rulla stock).
3. "Emil", klättra mellan korvboden och snickarboa (kryp på upphöjd bänk) och fångar kräftor (gå kräftgång mellan koner och balanser ärtpåse på magen).
4. "Ronja Rövardotter", hoppa över helvetesgapet.
5. "Pippi Långstrump", inte nudda golv.



4. Avslutning

- "Spegeln": Vuxen och barn står mittemot varandra och härmar varandras rörelser.
- Avslappning till musik "Nils Karlsson pyssling".
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Gosedjur"

1. Samling och upprop

- Upprop och presentation av gosedjuren.

2. Uppvärmning

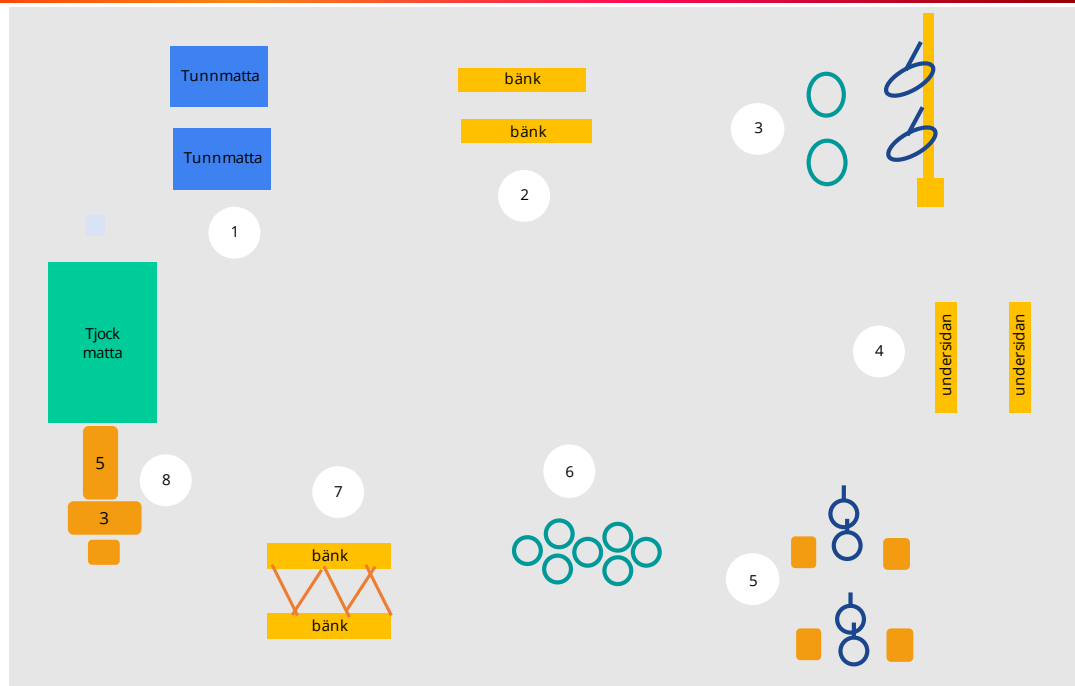
- **Lek:** "Musikstopp med gosedsjur". Gosedjuret är barnets bo. När musiken är på rör sig barnen runt i salen, när musiken tystnar letar man upp sitt gosedsjursbo. Varje gång barnen hittar hem får de en utmaning att utföra: stå bakom ditt gosedsjur, framför, bredvid, sidan om, vänster, höger, gosedsjur mellan fötterna, på huvudet, under foten, under rumpan osv.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Gosedsjur

1. Rulla stock med gosedsjuret.
2. Kryp på bänk med gosedsjuret på ryggen.
3. Kasta gosedsjuret genom rockringari bom.
4. Balansera med gosedsjuret på handen, axeln eller huvudet.
5. Häng i ringar och flyttar gosedsjuret med hjälp av fötterna mellan pallplintar.
6. Hoppa hage med gosedsjuret.
7. Åla med gosedsjuret framför dig.
8. Klättra och hoppa. Gosedsjuret vill nå taket.



4. Avslutning

- Avslappning med gosedsjuret till lugn musik (förslagsvis Teddybjörnen Fredriksson).
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Bamse"

1. Samling och upprop

- Gå igenom bamsefigurer med bilder och deras specialiteter. Bamse=stark. Lilleskutt=hopp. Skalsman=sover gärna när klockan ringar. Brum=smidig, Vargen=balanserar.

2. Uppvärmning

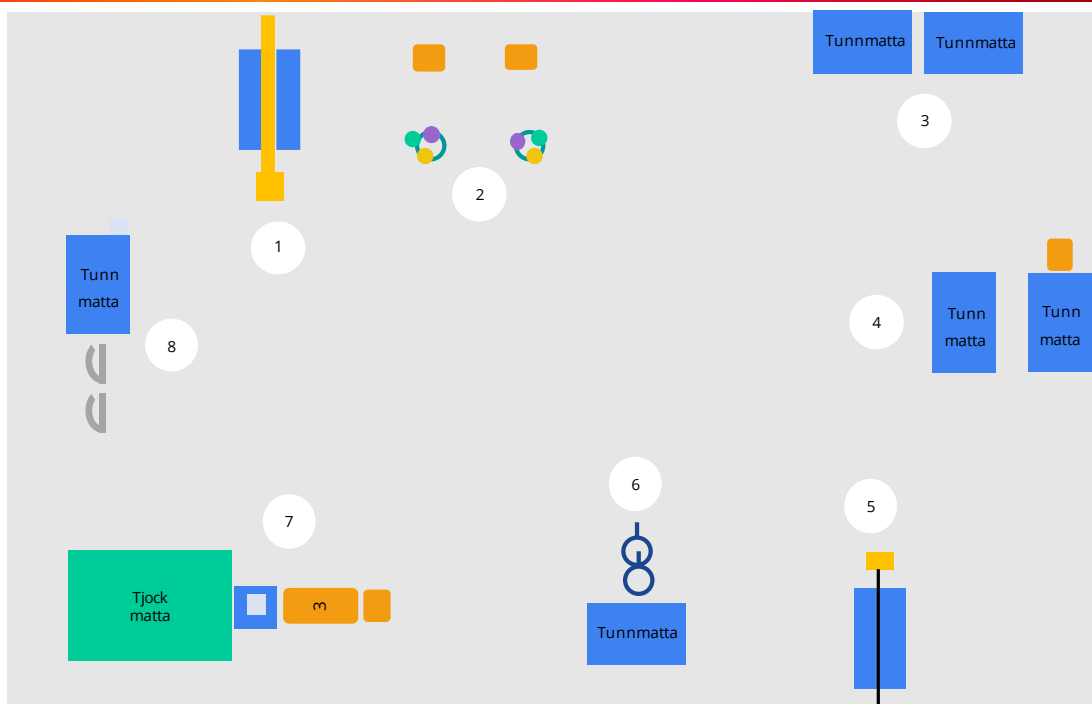
- Lek:** "Musikstopp med Bamse". Spring runt i salen till bamsemusik. När musiken tystnar ska barnen härma rörelser till den bamsefigur som ledaren håller upp. Se ovan.
- Lek:** "Fyra hörn med Bamse". Barnen delas upp i fyra grupper/hörn av salen: Bamse, Lilleskutt, Nallemaja och Skalsman. I mitten finns Vargen (ledare). Den andra ledaren bestämmer vilken figur som ska springa runt vargen. När ledaren klappar/ropar "Vargen kommer" vaknar Vargen och ska fånga figuren. Den som fångas får hjälpa Vargen.

3. Redskapsbana

- Redskapsbanan kan göras som vanlig redskapsbana eller som stationer med kort på bamsefigurerna. Ta i så fall bort någon redskapsstation. Om kort: barnen tar ett kort i mitten av salen med en bild på figurerna. Gå till den station som bilden visar. Lämna tillbaka kortet efter genomförd station och ta ett nytt kort.

Lektion: Bamse

- "Vargen", balans på bom.
- "Nallemaja" kastar ärtpåsar i pallplint
- "Brum" bygger tak.
- "Brum" gör kullerbytt från knästående på pallplint och vanligt.
- "Bamse" hänger i räck och gör kullerbytt
- "Bamse" och hänger i ringar.
- "Lilleskutt" hoppar trampett, ljushopp.
- "Lilleskutt" hoppar.



4. Avslutning

- Avslappning "Lilleskutt vill vända hemåt" (på albumet Ännu mera Bamsegympa på Spotify, med speaker).
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Cirkus"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får kasta en ärtpåse i en rockring som ligger i mitten av ringen.

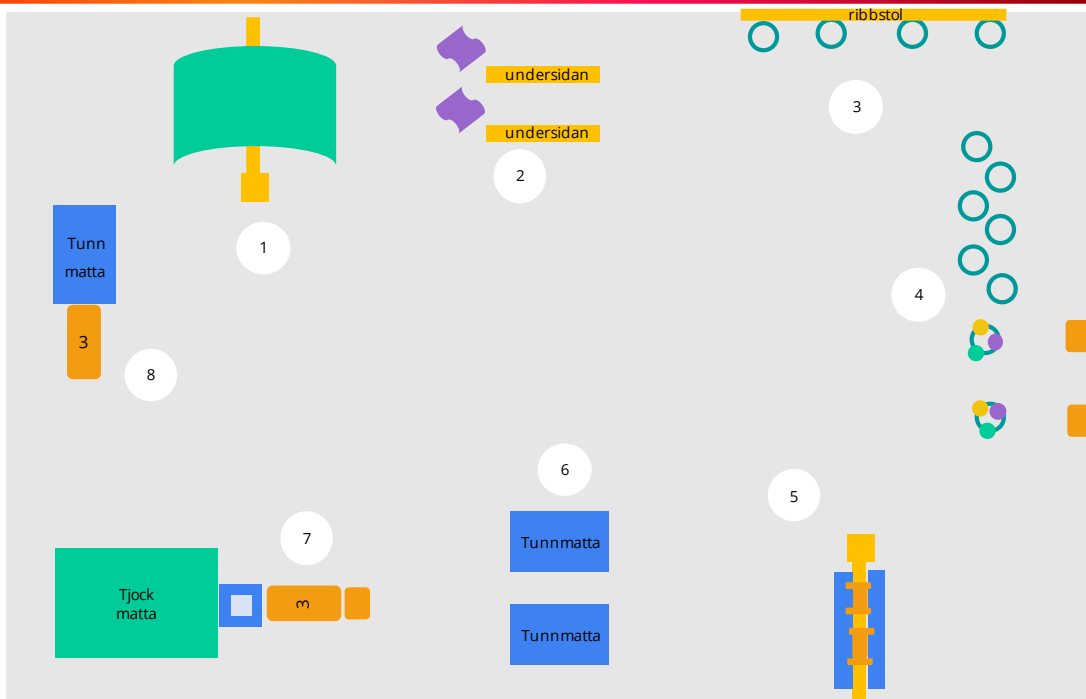
2. Uppvärmning:

- **Fallskärm (cirkustältet):** Barnen sitter runtom fallskärmen vid en färg. Ledaren säger vilken färg som ska byta plats. Kryp under fallskärmen och upp på annat ställe vid samma färg.
- **Lek:** "Kom alla mina cirkusartister". Barnen står på kortsidan, ledaren på den andra sidan. Ledaren ropar: "Kom alla mina cirkusartister". Barnen svarar: "Hur då?". Ledaren säger ett djur som barnen ska härma när de förflyttar sig över salen: hästar, lindansare, elefanter, akrobater, clowner osv.

3. Redskapsbana

Lektion: Cirkus

1. "Elefant", klättra över tjockmatta (över bom).
2. "Lindansare", balans på uppochnervänd bänk, vifta med sjal.
3. "Apor", klättra mellan rockringar som är festsatta i ribbstol.
4. "Jonglörer", hoppa hage och rasta ärtpåsar i pallplint.
5. "Hästar", bomsadel.
6. "Akrobater", kullerbytta.
7. "Clown", hoppa trampett, ljushopp.
8. "Akrobater", stå på händer från mage på plint.



4. Avslutning

- **Fallskärm ("cirkustältet").** Håll i fallskärmens kanter. Gå runt. Lyft upp och ner. Prova att lägga en eller två bollar och försök att studsa bollarna på fallskärmen.
- **Nedvarvning** med fallskärmen. Barnen lägger sig under fallskärmen och de vuxna svajar fallskärmen upp och ner så att det blåser på barnen. Lagg ner fallskärmen

över barnen och när ledaren säger ett barns namn kryper det ut och sätter sig utanför fallskärmen.

- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Bondgård"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får springa ett varv runt ringen, kompisarna hejar.

2. Uppvärmning:

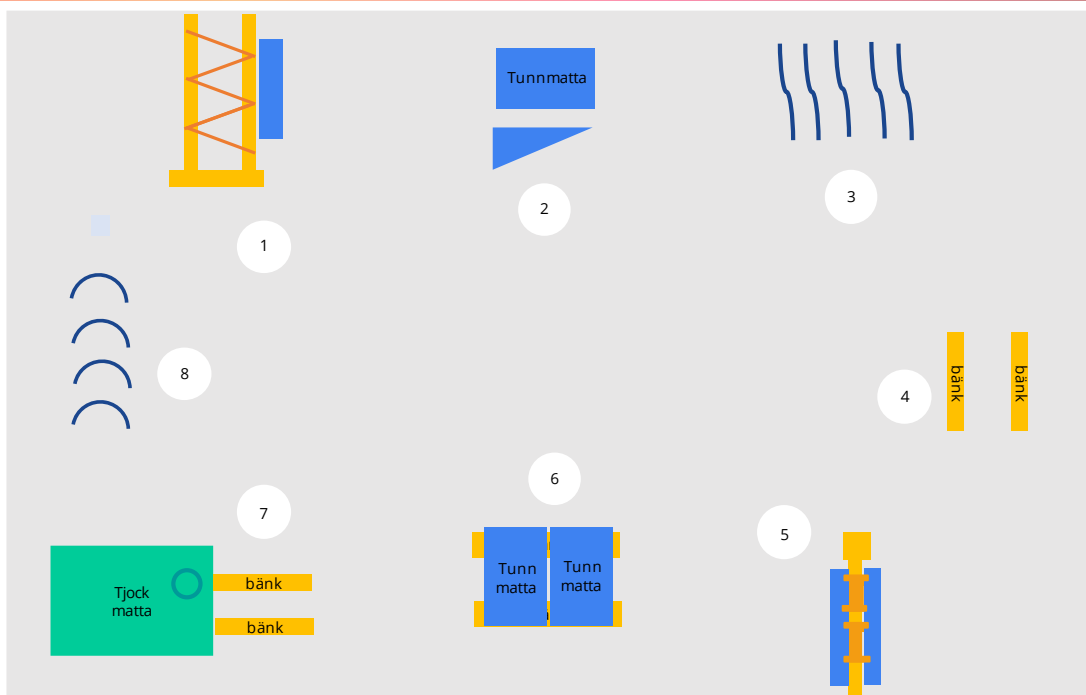
- **Dans:** "Kom igång sång" (från albumet Klara färdiga gå på Spotify).
- **Lek:** "Musikstopp" med djurbilder. När musiken stannar talar ledaren om vad hur barnen ska röra sig när musiken startar: tupp (stå på ett ben), häst (galoppa), fluga (flyg), gris (rulla), katt (balans på linje), ko (springa), kanin (hoppa) osv.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Bondgård

1. "Balansera som en katt", trolldörr eller hopprep mellan bommarna, gå sick-sack.
2. "Rulla som gris", kullerbytta.
3. "Hoppa på ett ben som en tupp", mellan hopprep.
4. "Hare/kanin", harskutt
5. "Häst", bomsadel
6. "Orm", åla
7. "Ko", spring på bänk och landa på rumpan alt. jämfota i rockring.
8. "Hästar", hoppa över hinder.



4. Avslutning

- **Lek:** Musikstopp med rockringar. Rockringar i stor ring, barnen går runt ringen under tiden musiken spelas. När musiken stannar ska barnen hitta en rockring att stå i. Det kan vara flera barn i varje rockring. För att utmana: ta bort rockringar så det blir fler och fler i rockringarna.
- Avslappning till lugn musik.
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Lekplats"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får springa ett varv runt ringen, kompisarna hejar.

2. Uppvärmning:

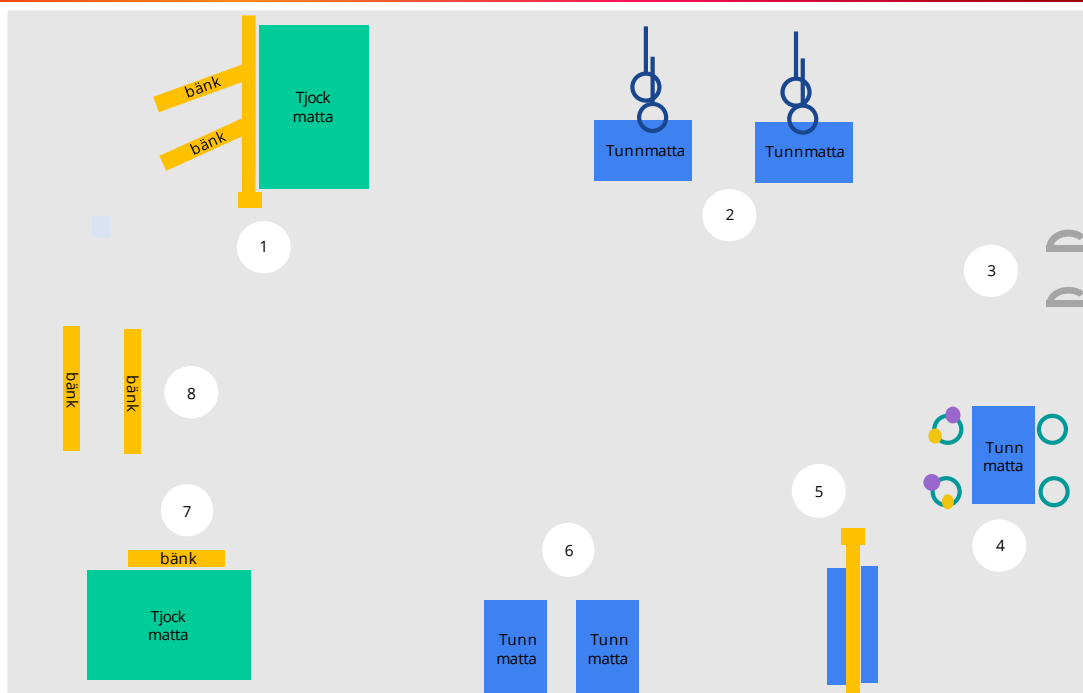
- **Lek: "Musikstopp med rockringar"**. Rockringar i stor ring, barnen går runt ringen under tiden musiken spelas. När musiken stannar ska barnen hitta en rockring att stå i. Det kan vara flera barn i samma rockring. För att utmana: ta bort rockringar så det blir fler och fler i rockringarna.
- **Lek: "Följ John"**. Barn och vuxen följer varandra runt i salen och härmar varandras rörelser.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Lekplats

1. "Klätterställning", Klättra upp och hoppa ner.
2. "Gunga" i låga ringar
3. "Studsas som en boll", hoppa upp och ner på satsbräda.
4. "Grävsropa", ligg på rygg och flytta ärtpåsar från den främre rockringen till den bakre med hjälp av fötterna (förövning till bakåtkullerbytta).
5. "Balansera"
6. "Bygga tak på lekstugan"
7. "Falla som en stock", fall raklång på rygg i tjockmatta.
8. "Bygg en bro", händer och fötter på varsin bänk och gå isidleds.



4. Avslutning

- Stafett med att rulla en boll mellan benen på barnen. Dela i flera grupper. Ingen tävling.
- Avslappning till lugn musik.
- Dackeramsan eller annan ramsa.

Lektion: "Tärningar"

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får göra ett upphopp på sin plats i ringen.

2. Uppvärmning:

- **Lek: "Bilarna"**. Barnen är bilar som kör runt i salen (eventuellt med rockring som ratt). Ledaren har skyltar i olika färger (grön, blå, gul, röd). Ledarens skylt visar vad bilarna ska göra. Grön= köra. Röd= stopp. Blå=tvätta bilen dvs. rulla stock på golvet. Gul=bilen har fått punka och måste hoppa på ett ben till verkstaden (en utpekad punkt/linje).

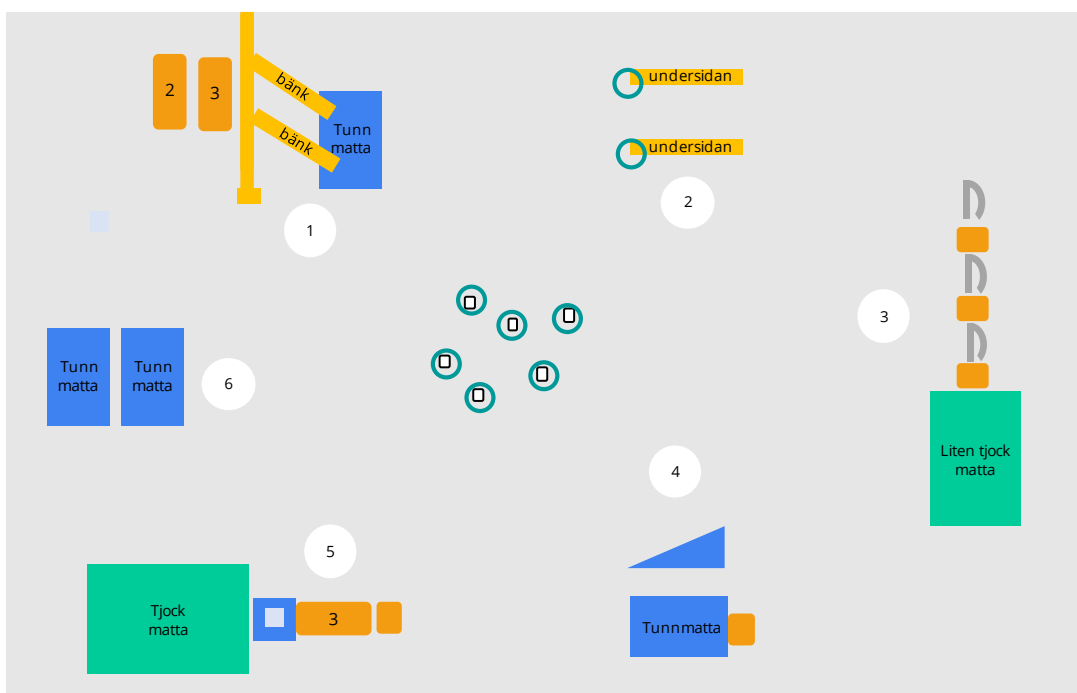
3. Redskapsbana

- Redskapsstationerna görs med tärningar. Sätt en tärningsfigur (1-6) vid varje station och i mitten av salen finns rockringar med tärningar. Barnen slår tärning och går till den station som tärningen visar.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Lektion: Tärningar

1. Klättra upp, rutschkana ner.
2. Balans, den vuxna håller rockring på olika sätt och barnet går igenom.
3. Hoppa
4. Kullerbytta i lutande plan och från hucksittande på pallplint.
5. Ljushopp itrampett.
6. Gå skottkärra



4. Avslutning

- **Lek: "Hur mycket är klockan Farbror Lejon"**. Barnen på kortsidan, ledaren i mitten av hallen. Barnen frågar: "Hur mycket är klockan Farbror Lejon?" Ledaren svarar en siffra (så långt barnen kan räkna). Barnen ska ta lika många steg mot ledaren. Målet är att ta sig över hallen. När ledaren i stället för siffra svarar "lunchdags"

ska barnen springa och inte bli tagna av ledaren. Blir man tagen får man också vara farbror Lejon.

- Dackeramсан eller annan ramса.