

Lektion 1

1. Samling och upprop

- Rulla boll mellan de barn som ropas upp.

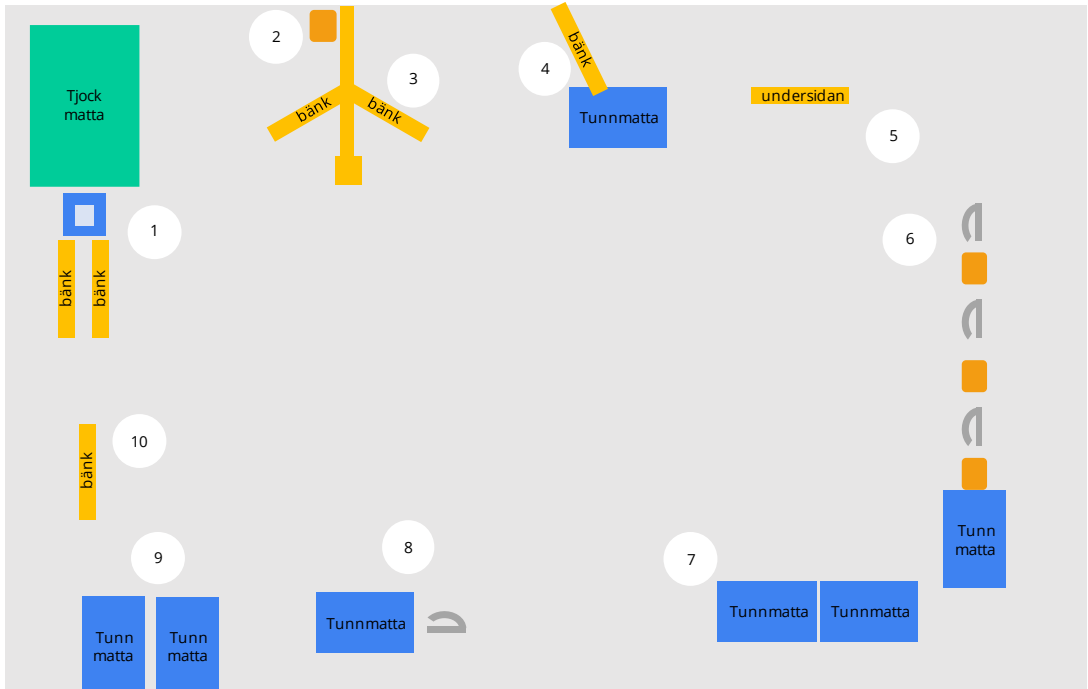
2. Uppvärmning

- **Dans:** "Hej Hopp Mini Hopp" (på albumet Ännu mera Bamsegymna på Spotify, med speaker). Alternativt danser från Dackes hemsida, ledarsidan.
- **Lek:** "Kom alla mina gymfabarn". Barnen står på kortsidan. Ledaren: "Kom alla mina gymfabarn". Barnen: "hur då?". Ledaren ger uppdrag: jämfota, på ett ben, smygandes, på tå, baklänges, som flygplan/bilar, elefanter osv.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 1



1. Trampett ljushopp
2. Armgång
3. Klättra upp på bänk och rutschkana ner.
4. Hjula över bänk
5. Balansgång
6. Hoppa satsbräda pallplint
7. Kullerbyttor och hjula
8. Hoppa
9. Stå på händer/bygga tak
10. Fötter på bänk och händer på golv, gå i sidled (rak i kroppen).

4. Avslutning

- **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 i samma rockring. För att utmana: ta bort rockringar så det blir fler och fler barn i rockringarna.
- **Avslappning** med lugn musik.
- Dackaramsan.

Lektion 2

1. Samling och upprop

- Rulla boll mellan de som ropas upp.

2. Uppvärmning:

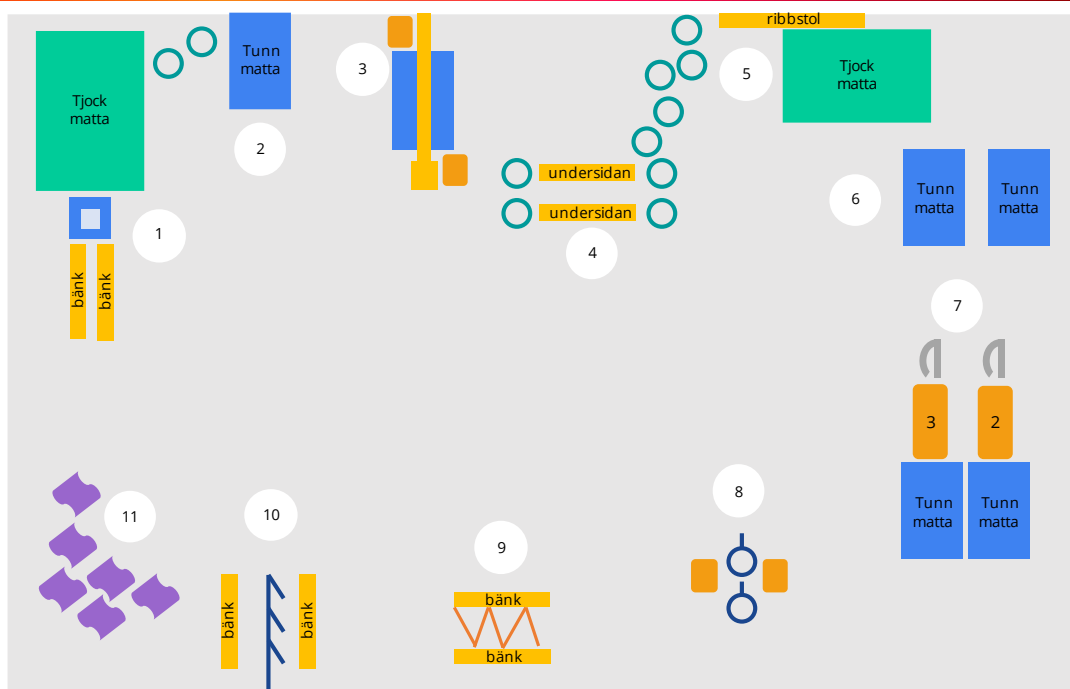
- Dans:** "Händerna upp" (av Duran och Mollan på Spotify). Följ instruktioner i musiken, och fri dans i övrigt. Alternativt dans från Dackes hemsida, ledarsidan.
- Lek:** "Bilar". Barnen är bilar som kör runt i salen (eventuellt med rockring som ratt). Ledaren har skyltar i olika färger (grön, blå, gul, röd, svart). 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). Svart=det är natt och bilarna ska till garaget (en utpekad punkt/linje).

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 2

- Trampett ljushopp
- Bygga hus / sparkaföl
- Armgång bom
- Balansgång bänk
- Klätra ribbstol, hoppa ner i tjockmatta.
- Kullerbytta, rulla stock, hjula
- Kullerbytta katthopp ljushopp
- Flytta ärtpåsar mellan pallplintar (häng i ringar och ärtpåsar mellan fötterna)
- Åla under trolldnöre/hopprep mellan bänkar
- Hänga lian mellan två bänkar
- Kasta själ



4. Avslutning

- Lek:** "Popcorn". Alla barnen är på en tjockmatta, de är "popcorn i grytan". Ledaren berättar vad som händer. Höjer värmen, saltar, det blir varmare och varmare. Till slut poppar alla popcorn över och barnen får springa runt i salen. Ledaren ska fånga alla popcorn och ta tillbaka dem till tjockmattan. Denna gång att leka utan jagamomentet.

- **Avslappning** "Lille Skutt vill vända hemåt" (på albumet Ännu mera Bamsegympa på Spotify, med speaker).
- Dackeramсан.

Lektion 3

1. Samling och upprop

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

2. Uppvärmning

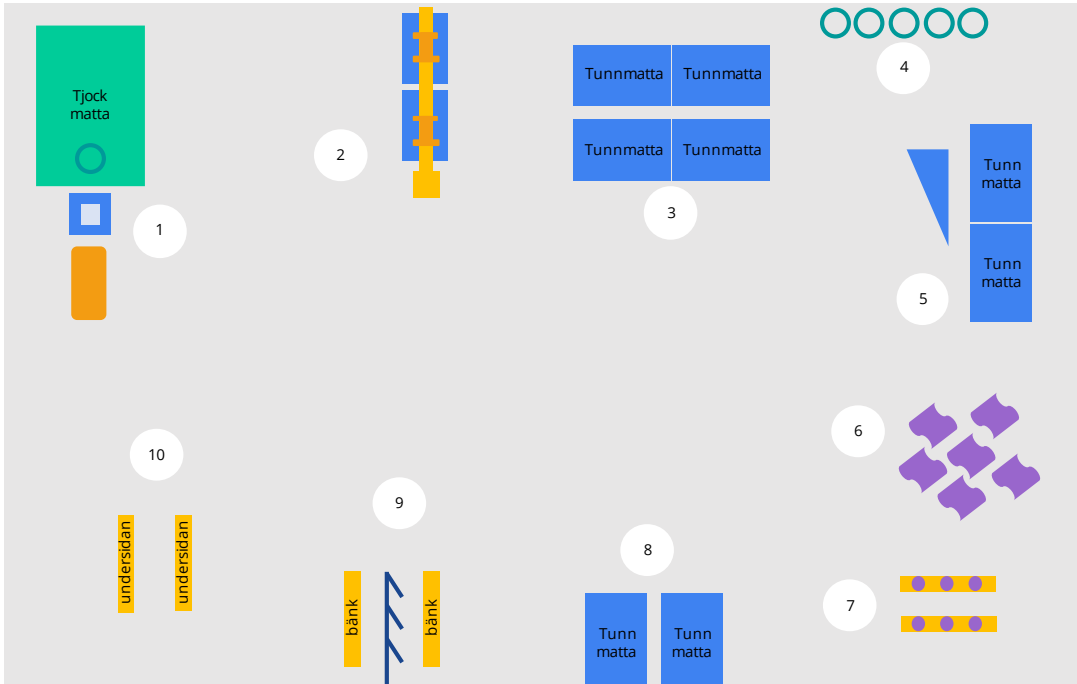
- **Dans:** "Kom igång sång" (från albumet Klara färdiga gå på Spotify).
- **Lek:** "Kom alla mina gypabarn". Barnen står på kortsidan, ledaren på den andra sidan. Ledaren: "Kom alla mina gypabarn". Barnen: "Hur då?". Ledaren bestämmer hur barnen ska förflytta sig över salen: jämfota, på ett ben, smygandes, på tå, baklänges, som flygplan/bilar, elefanter osv.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 3

1. Trampett (från låg plint) ljushopp till ring
2. Bomsadel över - under-över-bom
3. Rulla stock
4. Klättra genom ringar i ribbstol
5. Kullerbytta bakåt i lutande plan och framåt (flera på raken)
6. Kasta och fånga sjalar
7. Harskutt bänk med boll
8. Bygga tak
9. Svinga i lianer mellan bänkar
10. Balansgång.



The diagram illustrates the layout of the obstacle course 'Redskapsbana nr 3'. It features 10 numbered stations with corresponding equipment icons: 1. A green square labeled 'Tjock matta' (thick mat) with a blue circle below it. 2. A yellow vertical bar with a blue square in the middle. 3. A 2x2 grid of blue squares labeled 'Tunnmatta' (thin mat). 4. Four green circles in a row. 5. A blue triangle and a blue square, both labeled 'Tunnmatta'. 6. A cluster of purple squares. 7. Two yellow rectangles with blue dots, labeled 'Tunnmatta'. 8. Two blue squares labeled 'Tunnmatta'. 9. A blue vertical bar with a blue square in the middle, labeled 'bänk' (bench). 10. Two yellow rectangles labeled 'undersidan' (underside).

4. Avslutning

- **Fallskärm.** 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 ledarna svajar fallskärmen upp och ner så att det blåser på barnen. Lägg ner fallskärmen över barnen och när ledaren säger ett barns namn kryper det ut och sätter sig utanför fallskärmen.
- Dackeramsan.

Lektion 4

1. Samling och upprop

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

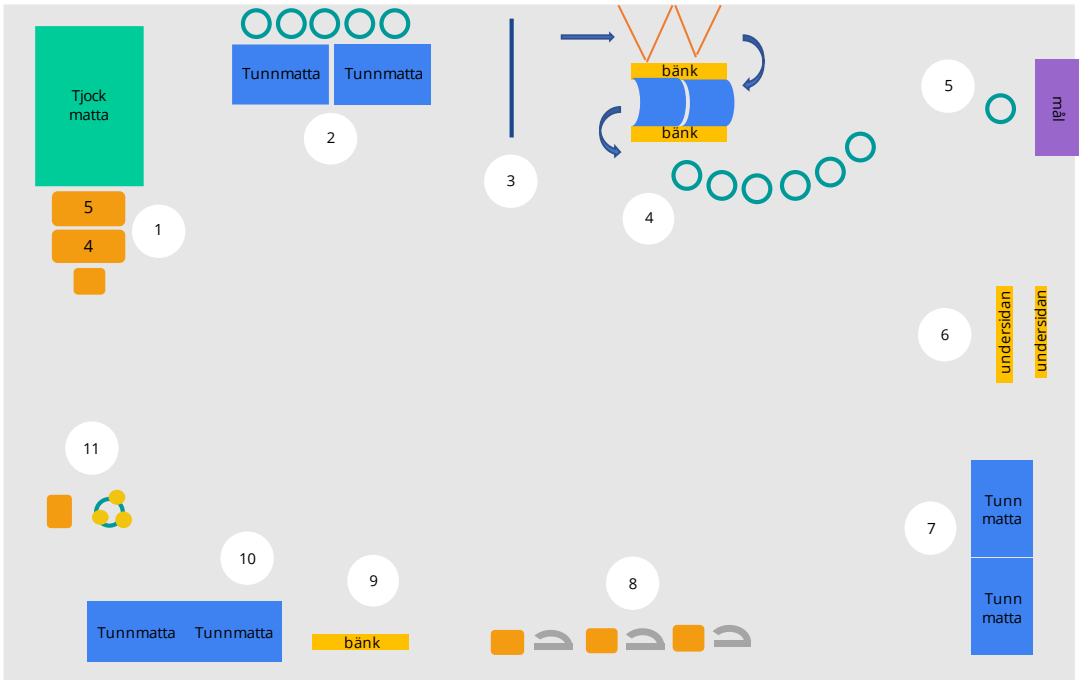
2. Uppvärmning

- **Dans:** "Händerna upp" (av Duran och Mollan på Spotify). Alternativt dans från Dackes hemsida, ledarsidan.
- **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.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 4



- Jättestupet - klättra upp för plintar hoppa ner
- Klättra genom rockringar i ribbstol
- Hoppa hopprep, vaggan (gunga fram och tillbaka)
- Åla - krypa hoppa
- Fotbollsmål - boll, skjuta mål/rulla in i mål
- Balansgång
- Kullerbyttor
- Hoppa upp på pallplint satsbräda
- Fötter på bänk, händer i golvet, gå sidleds
- Rulla stock
- Stå i rockring - kasta ärtpåsar i pallplint

4. Avslutning

- **Avslappning** "Lille Skutt vill vända hemåt" (på albumet Ännu mera Bamsegymna på Spotify, med speaker).
- Dackeramsan.

Lektion 5

1. Samling och upprop

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

2. Uppvärmning

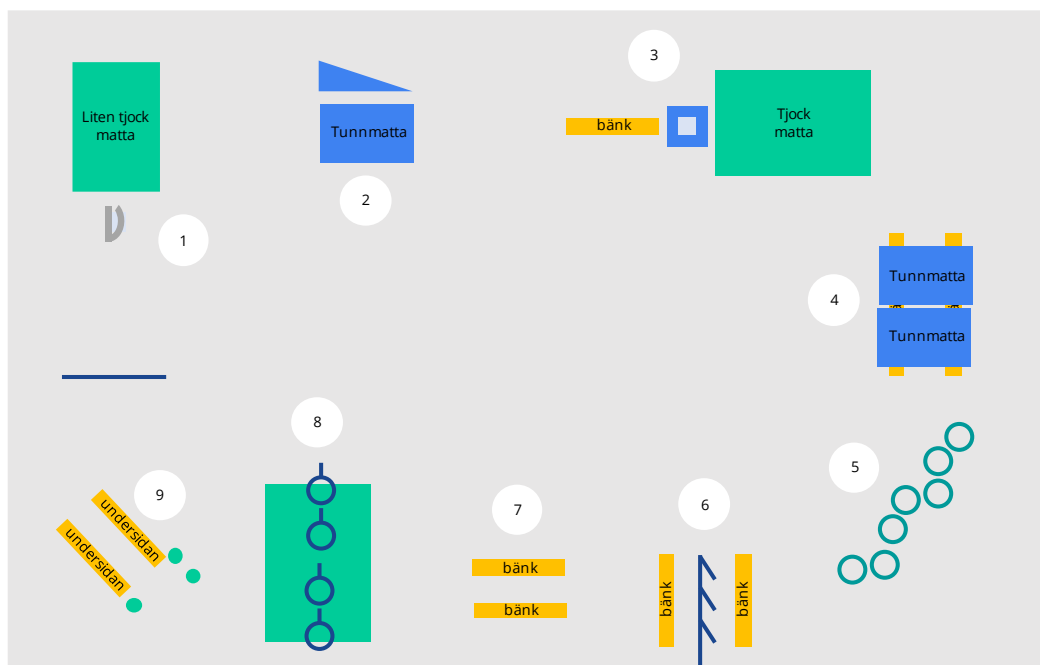
- **Dans:** "Kom igång sång" (från albumet Klara färdiga gå på Spotify). Alternativt dans från Dackes hemsida, ledarsidan.
- **Lek:** "Följ John". Följ ledaren olika rörelser, gärna till musik.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 5

1. Ljushopp i satsbräda (hopprep visar ansats)
2. Kullerbytta bakåt i lutande plan och framåt vanlig matta
3. Ljushopp i trampett (ansats på bänk)
4. Åla/krypa i tunnel
5. Spring/hoppa i rockringar
6. Svinga i länar mellan bänkar
7. Harskutt på bänk
8. Hänga i ringar
9. Balans på bänk med ärtpåse på huvudet.



5. Avslutning

- **Lek:** "Fruktsallad". Barnen står i ring (i en rockring). Dela in barnen i olika frukter såsom äpple, päron, banan och apelsin. I mitten står en lekledare (ledare). Lekledaren ropar t.ex. "alla äpplen byter plats" varpå alla som ingår i äpplegruppen snabbt ska byta plats med varandra samtidigt som lekledaren försöker ta en ledig plats. Om ledaren lyckas blir den som blir utan plats ny lekledare. När lekledaren säger fruktsallad ska alla byta plats.
- **Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.

Lektion 6

1. Samling och uppprop

- Den som ropas upp får hämta en ärtpåse från mitten av ringen.

2. Uppvärmning

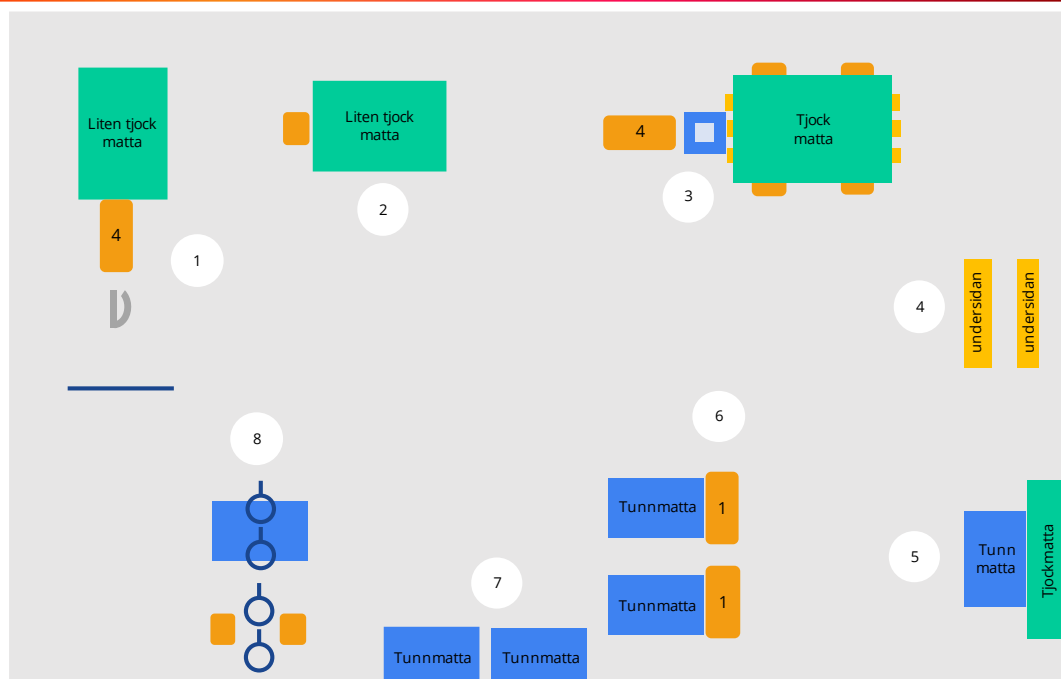
- **Lek:** "Musikstopp med ärtpåse". När musiken stannar får barnen uppdrag med ärtpåsen (t.ex. balansera på huvudet, på axeln, handen, foten, lägg framför, kasta-fånga, bakom, sitt på ärtpåsen osv).
- **Lek:** "Banandatten". När man blir tagen ställer man sig med båda armarna sträckta över huvudet, som en banan. Man blir fri genom att en kompis skalar bananen, dvs. tar ner armarna.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 6

1. Upphopp på plint och ljushopp ner (4 delar plint, hopprep markerar ansats)
2. Fälla baklänges på rygg, stå på pallplint
3. Kullerbyta på uppbyggnad med trampett (4 del plint, trampett och uppbyggnad på plintar 2 delar och bänkar)
4. Balansgång
5. Huvudstående eller uppspark till handstående
6. Hjula över plintlock
7. Bygga tak
8. Hänga i ringar och gunga i ringar mellan pallplintar



4. Avslutning

- **Avslappning** "Lille Skutt vill vända hemåt" (på albumet Ännu mera Bamsegympa på Spotify, med speaker)
- Dackeramsan.

Lektion 7

1. Samling och upprop

- Låt barnen berätta om något när deras namn ropas upp. Favoritdjur, favoritmat, favoritgodis eller liknande.

2. Uppvärmning

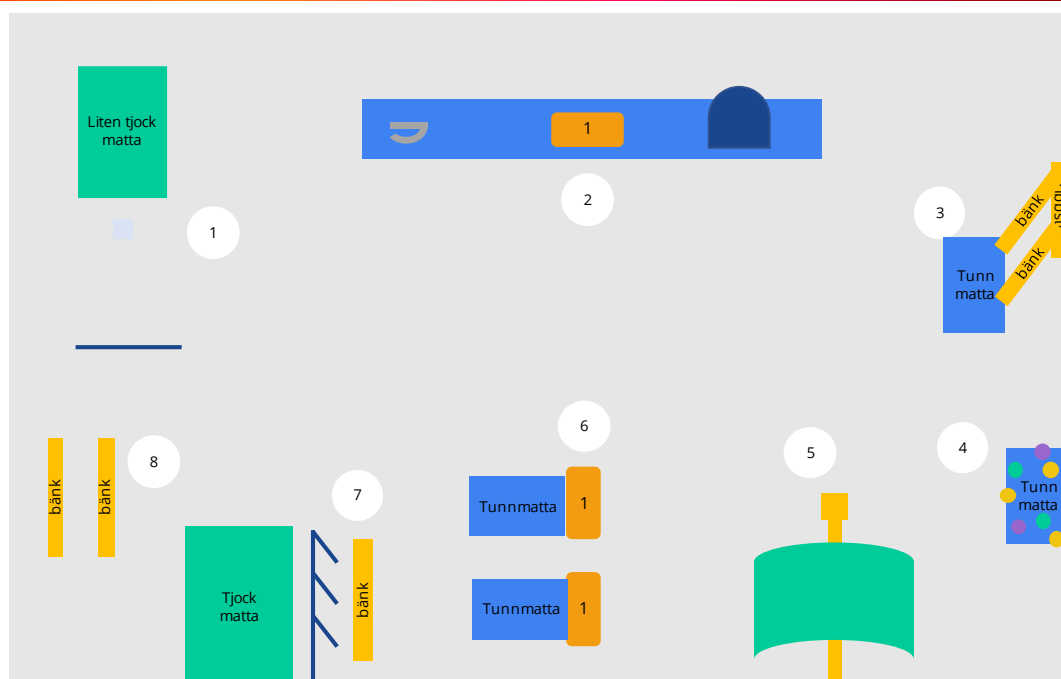
- Lek:** "Ta svansen". Alla barn har var sin svans (lekband). Barnen försöker ta varandras svansar. Om någon tar en svans läggs den på golvet. Den som blir av med svansen får plocka upp en svans från golvet. Evighetslek.
- Dans:** Se Dackes hemsida, ledarsidan.

3. Redskapsbana

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 7

- Spring och hoppa till rumpa
- Satsbräda= lutande plan för bakåtkullerbytta, kullerbytta på plintlock och handstående med vorkudde.
- Klättra i ribbstol och åka rutschkana ner
- Klättra upp i ribbstol och släpp ner en ärtpåse bakom ribbstolen
- Klättra över tjockmatta (över bom)
- Hjula över plintlock
- Svinga i lianer till tjockmatta
- Harskutt över bänk



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 en rockring. För att utmana: ta bort rockringar så det blir fler och fler i rockringarna.
- Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.

Lektion 8

1. Samling och upprop

- Den som ropas upp får hämta en ärtpåse från mitten av ringen.

2. Uppvärmning

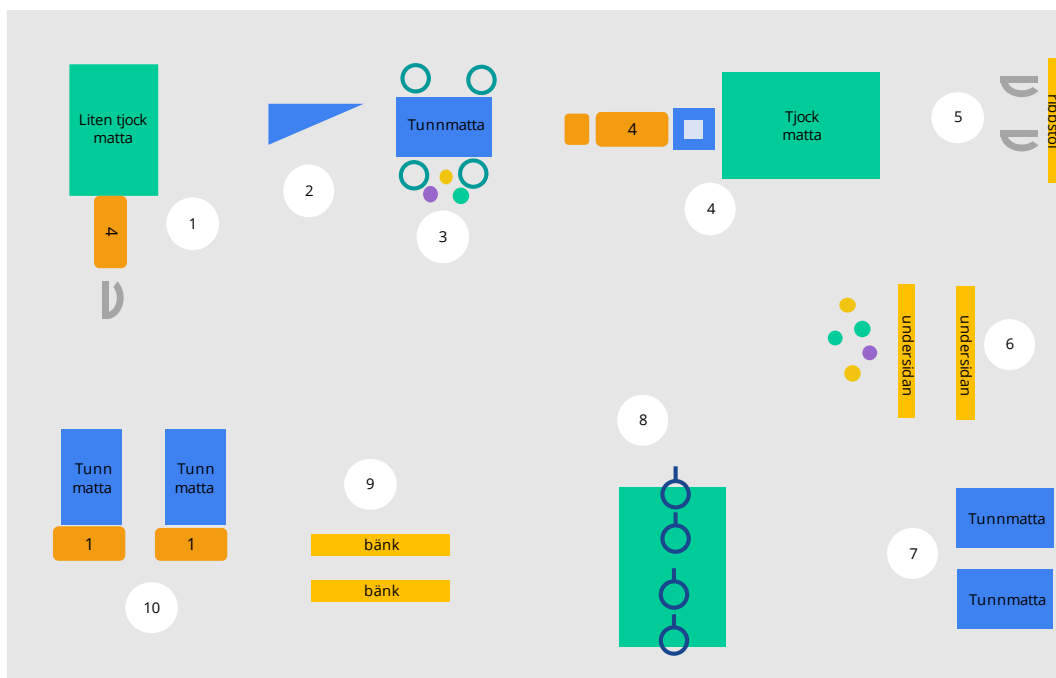
- **Lek:** Musikstopp med ärtpåse. När musiken stannar får barnen uppdrag med ärtpåsen (t.ex. balansera på huvudet, på axeln, handen, foten, lägg framför, bakom, sitt på ärtpåsen osv).
- **Dans:** Se Dackes hemsida, ledarsidan.

3. Redskapsbana

Gladje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 8

1. Hopp, hopp, ljushopp
2. Bakåtkullerbytta
3. "Grävskepan": ligg på rygg och flytta ärtpåsar från den främre rockringen till den bakre med hjälp av fötterna (förövning till bakåtkullerbytta)
4. Ljushopp i trampett
5. Håll i ribbstol och studsa upp och ner på satsbräda (10 hopp)
6. Balansgång med ärtpåsar på huvudet
7. Bygga tak
8. Stuphängande i ringar
9. Harskutt på bänkar
10. Hjulning på plintlock



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 inte bli tagna av ledaren. Blir man tagen får man också vara Farbror Lejon.
- **Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.

Lektion 9

1. Samling och upprop

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

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:** "Kom alla mina gympabarn". Barnen står på kortsidan, ledaren på den andra sidan. Ledaren: "Kom alla mina gympabarn". Barnen: "Hur då?". Ledaren säger krypandes, smygandes, på tå, sidhopp, långa hopp, springandes, baklänges osv.

3. Redskapsbana

- Dela in barnen i två grupper.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

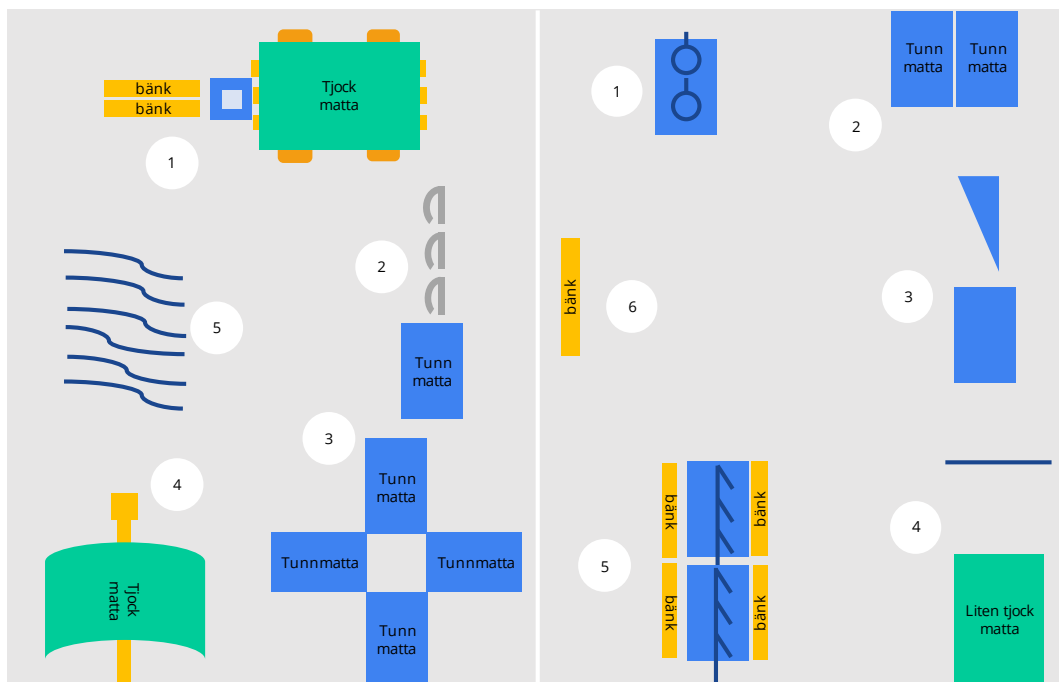
Redskapsbana nr 9

Bana nr 1:

1. Kullerbytta på uppbyggnad
2. Ljushopp
3. Hjula över mattor
4. Klättra över tjockmatta
5. Hoppa på ett ben över hopprep

Bana nr 2:

1. Hjula över plintlock
2. Bygga tak eller handstående mot vägg
3. Kullerbytta bakåt i lutande plan, kullerbytta framåt
4. Spring och hoppa till rumpa
5. Gunga i lianer mellan bänkar
6. Fötter på bänk och händer på golv, gå i sidled.



4. Avslutning

- **Lek:** "Godismonstret". Barnen delas upp i fyra grupper/hörn av salen. Varje grupp får en godissort. En ledare är i mitten av salen och är Godismonstret (blundar). Den andra ledaren bestämmer vilken godissort som får springa runt Godismonstret. När ledaren klappar vaknar Godismonstret och ska fånga godisarna. Den som fångas får hjälpa Godismonstret.
- **Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.

Lektion 10

1. Samling och upprop

- Låt barnen berätta om något när deras namn ropas upp. Favoritdjur, favoritmat, favoritgodis eller liknande.

2. Uppvärmning

- Dans:** Se Dackes hemsida, ledarsidan.
- Lek:** "Musikstopp med kroppsdelar". När musiken stannar ska en utpekad kroppsdel nudda golvet/väggen: huvud, rumpa, armbåge, mage, knä, hand, näsa osv.

3. Redskapsbana

- Dela in barnen i fyra grupper.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapbananr 10

Bana nr 1:

- Handstående falla
- Bygga tak
- Balans på bänk
- Handstående från plint

Bana nr 2:

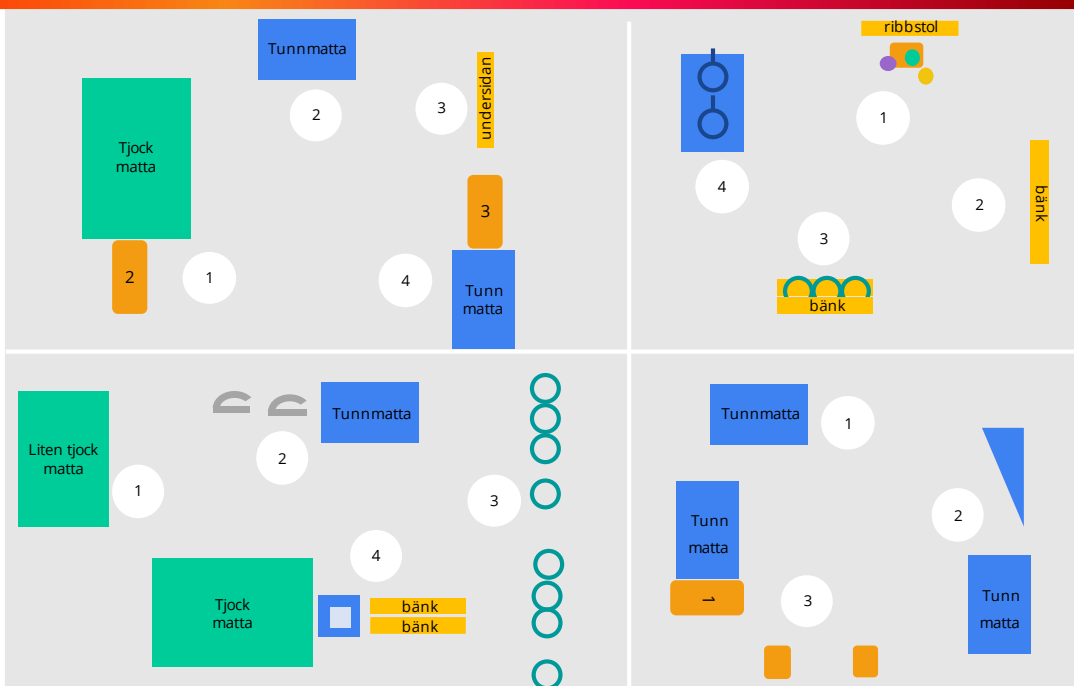
- Klättra i ribbstol och släpp ärtpåsen bakom ribbstol.
- Fötter på bänk och händer på golv, gå i sidled.
- Kryp på bänkar genom rockringar.
- Häng stuphängande

Bana nr 3:

- Rulla stock
- Kullerbytta
- Hjula över pallplintar och plintlock

Bana nr 4:

- Spring och hoppa till rumpa
- Ljushopp
- Inhoppssövning
- Tramptett



4. Avslutning

- Lek:** "Under hökens vingar kom". Barnen står på kortsidan, ledaren i mitten. Ledaren ropar "under hökens vingar kom". Barnen svarar "vilken färg?" Ledaren ropar en färg. Alla barn som har denna färg på kläderna får gå över till den andra kortsidan. De som saknar färgen får springa och undvika att bli tagna av ledaren. Blir barnet tagen får det hjälpa ledaren.
- Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.

Lektion 11

1. Samling och upprop

- Rulla boll mellan de som ropas upp.

2. Uppvärmning

- **Lek:** "Banandatten". När man blir tagen ställer man sig med båda armarna sträckta över huvudet, som en banan. Man blir fri genom att en kompis skalar bananen, dvs. tar ner armarna.
- **Dans:** "Kom igång sång" (från albumet Klara färdiga gå på Spotify).

3. Redskapsbana

- Dela in barnen i tre grupper.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 11

Bana nr 1:

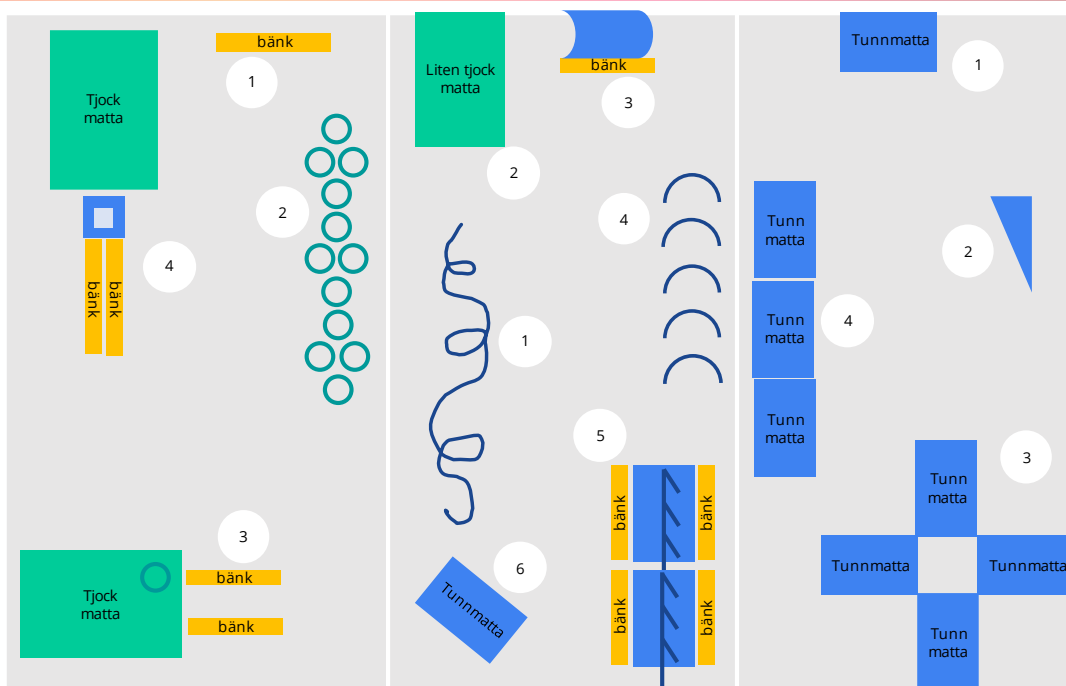
1. Harskutt
2. Hoppa hage
3. Spring på bänk och hoppa på rumpa alt. jämfota i ring
4. Trampett spring på bänkar

Bana nr 2:

1. Balansera på hopprep
2. Spring och hoppa till rumpa
3. Krypa i tunnel
4. Klättra över och under hinder
5. Lianer
6. Rulla stock

Bana nr 3:

1. Bygga tak eller handstående
2. Bakåtkullerbytta
3. Hjula över mattor
4. Kullerbytta och hjulning



4. Avslutning

- **Lek:** "Ta svansen". Hälften av barnen har var sin svans (lekband). Barnen utan svans försöker ta svansar, de andra ska skydda sin svans. Om de svanslösa lyckas ta en svans byter de roller. Evighetslek.
- **Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.

Lektion 12

1. Samling och upprop

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

2. Uppvärmning

- **Dans:** "Händerna upp" (av Duran och Mollan på Spotify). Alternativt dans från Dackes hemsida, ledarsidan.
- **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.

3. Redskapsbana

- Dela in barnen i tre grupper.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 12

Bana nr 1:

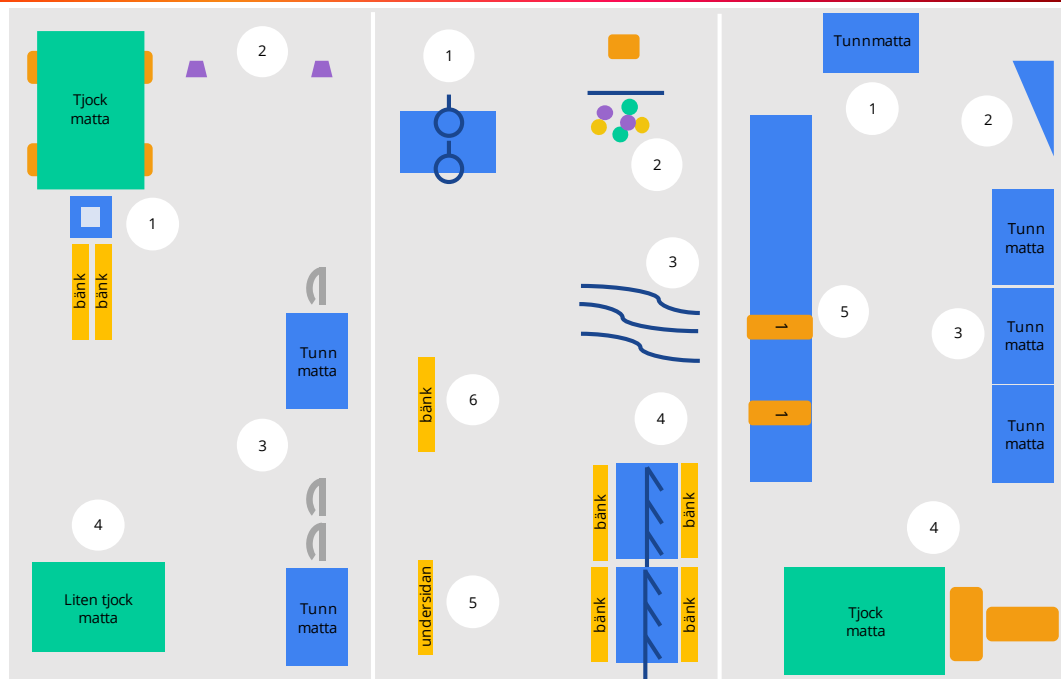
1. Kullerbytta till höjd
2. Hoppa på ett ben
3. Ljushopp med en eller två satsbrädor
4. Spring och hoppa till rumpa

Bana nr 2:

1. Stuphängande eller flå katt
2. Kasta ärtpåsar
3. Hoppa jämfota mellan hopprep
4. Lianer
5. Balans
6. Harskutt

Bana nr 3:

1. Bygga tak
2. Bakåtkullerbytta
3. Rulla stock och kullerbytta
4. Handstående falla
5. Hjulningar över plintlock och utan



4. Avslutning

- **Lek:** "Kinesiska muren". Dela in barnen två och två, en springer och en väntar i boet (rockring). Ledarna står i mitten (på muren) och försöker ta barnen. Utan att räkna skatter. Kan också lekas utan att ledarna tar gymnasterna.
- **Avslappning** med lugn musik.
- Dackeramsan.