

Lektion 1

1. Samling och upprop

- Rulla boll mellan de barn som ropas upp.

2. Uppvärmning

- **Dans:** Se danser på Dackes hemsida, ledarsidan.
- **Lek:** "Namn-datten". Vanlig datten/kull. För att bli fri ska en kompis komma skaka hand och säga "hej, jag heter x vad heter du". När den tagna svarat är hen fri.
- **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. Redskapsstationer

- Dela in barnen i två grupper som kör var sin bana. Byt bana.

Glädje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

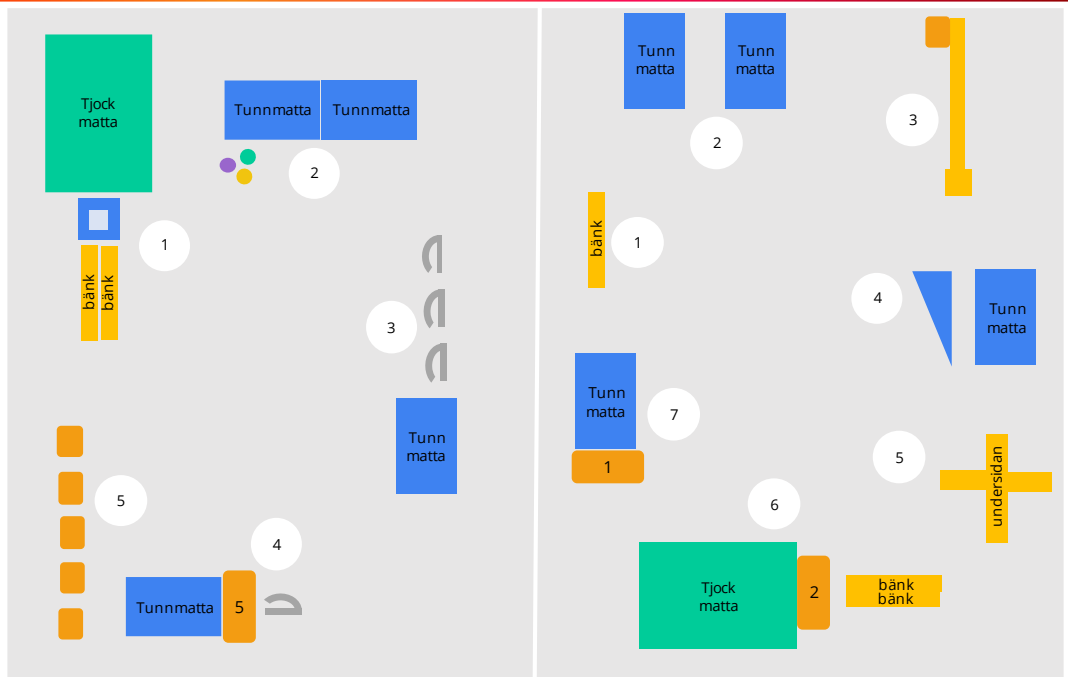
Redskapsbana nr 1 6-7 år

Station nr 1:

1. Trampett raka hopp
2. Kullerbytta framåt med ärtpåse under haka och mellan knän.
3. Hoppa satsbräda
4. Sidhopp på 4-5 del plint
5. Hoppa upp och ner mellan pallplintar

Station nr 2:

1. Händer i golvet, fötter på bänk, gå i sidleds i pik
2. Bygga tak/stå på händer
3. Armgång i bom
4. Kullerbytta bakåt
5. Balans (bänk på bänk)
6. Handstående falla
7. Hjula över plintlock



4. Avslutning

- Stafetter i olika lag.
- Stretch och avslappning till lugn musik.
- Dackaramsan.

Lektion 2

1. Samling och upprop

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

2. Uppvärmning

- **Dans:** Se danser på Dackes hemsida, ledarsidan.
- **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).

3. Redskapsstationer

- Dela in barnen i tre grupper som kör var sin bana. Byt bana.

Gladje & Gemenskap, Engagemang, Utveckling & Kvalité | Dackegymnasterna

Redskapsbana nr 2
6-7 år

Station nr 1:

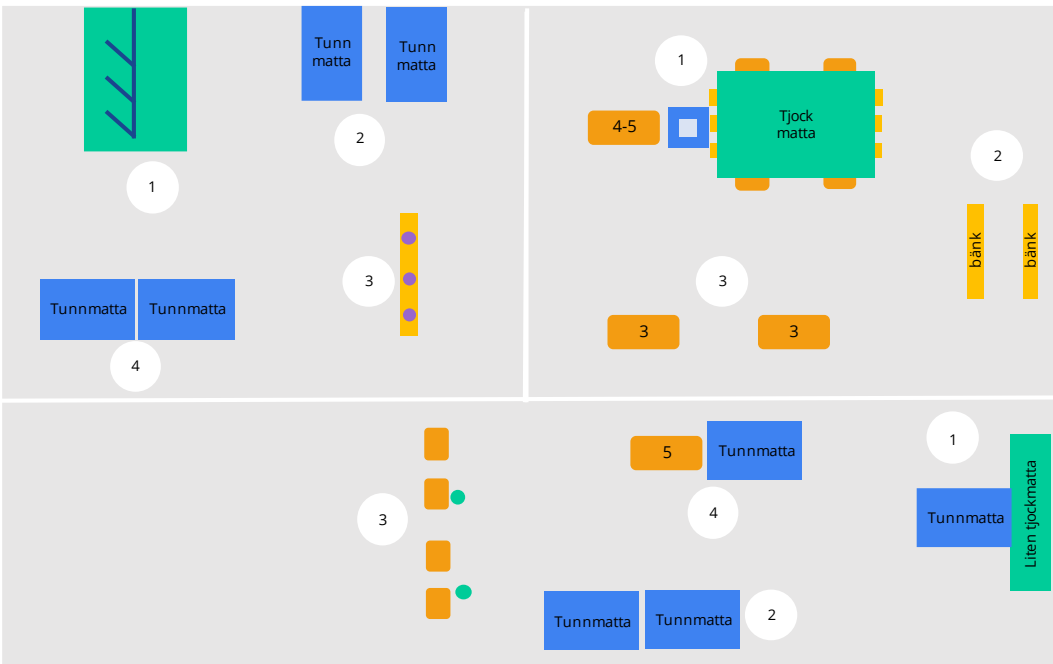
1. Stuphäng och flå kattlian.
2. Brygga mot vägg
3. Harskutt/hjula på bänk med hinder
4. Hjulningar

Station nr 2:

1. Kullerbytta/volt till rygg på uppbyggnad
2. Händer och fötter på var sin bänk. Gå i sidled.
3. Kullerbytta på 3 del plint

Station nr 3:

1. Huvudstående eller handstående mot vägg.
2. Handstående - nerrullning
3. Stödja i grupperat med händer på pallplint, balansera ärtpåse i knät.
4. Handstående från plint.



4. Avslutning

- **Lek:** "Kinesiska muren". Dela in barnen två och två, en springer och en väntar i boet. Ledarna stå i mitten (på muren) och försöker ta barnen. Blir man tagen får man återvända till boet utan skatt. Räkna inte vem som vinner.
- Stretch och avslappning till lugn musik.
- Dackeramsan.