

RÖRELSEFÖRSTÅELSE



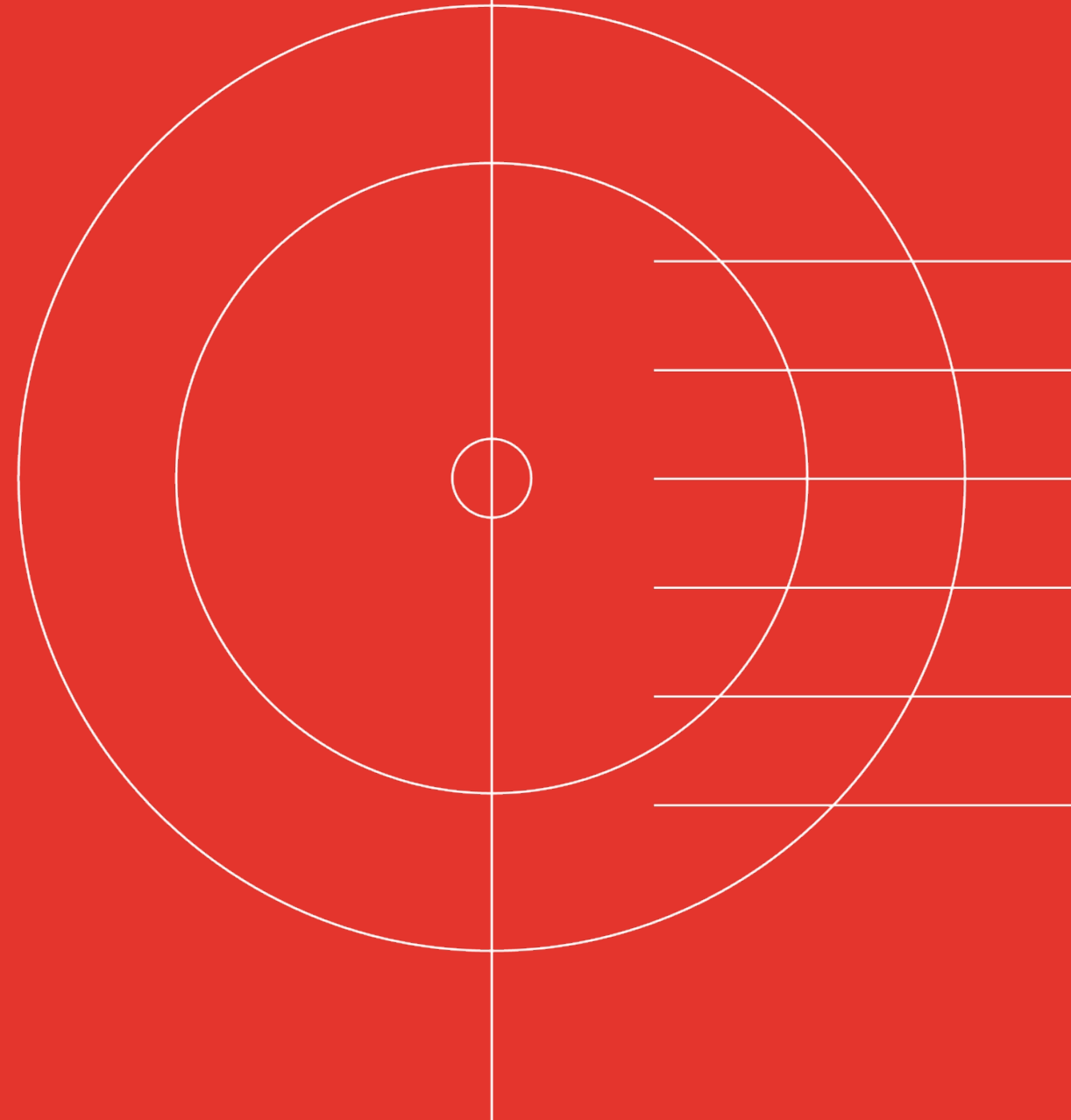
Rörelsesatsning i skolan

Alla skolor i Strömstad 2023-2024

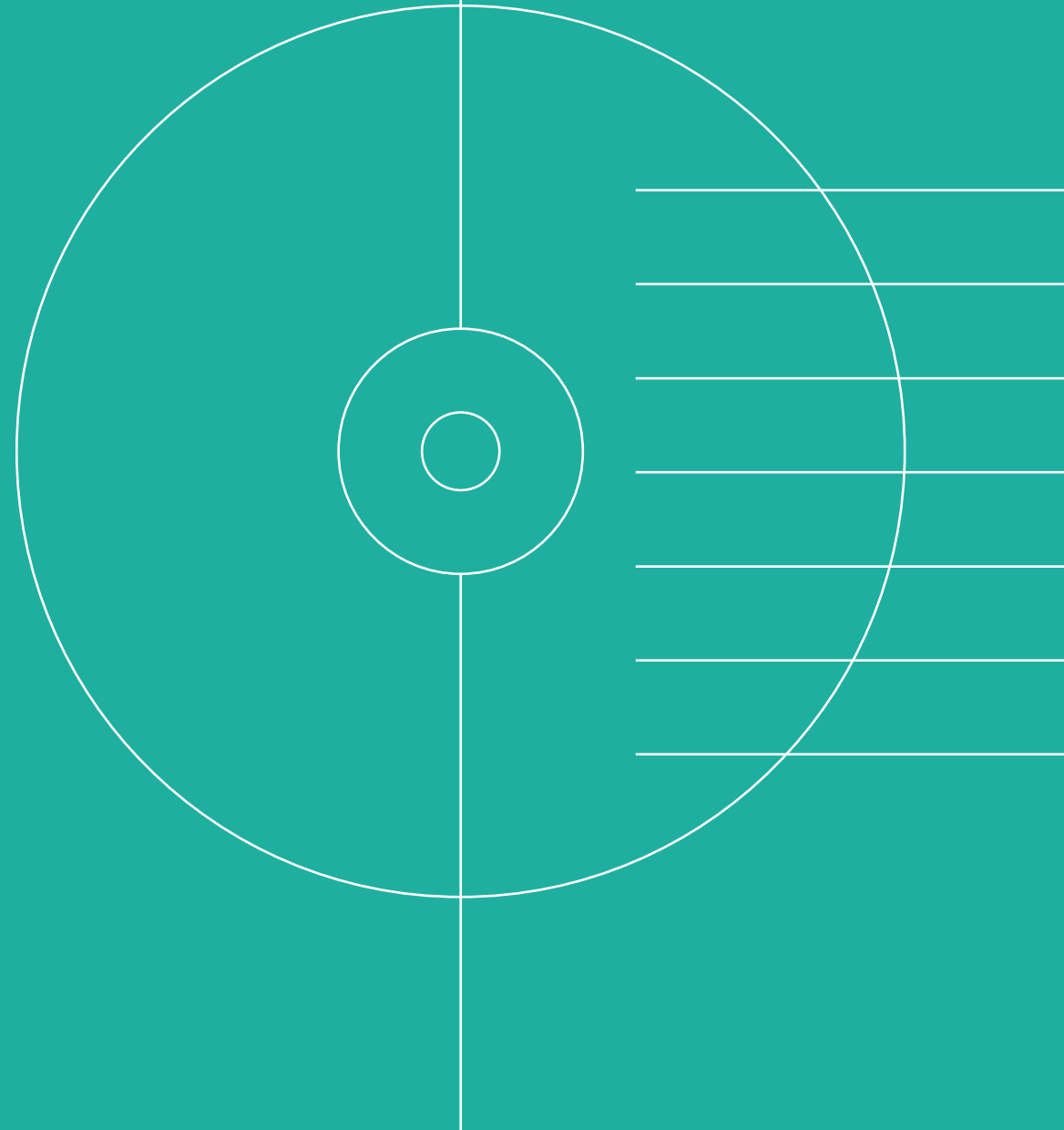
Målsättning

Öka rörelsen på skolan

Samverkan mellan förening och skola



**HUR VAR DIN
BÄSTA LEDARE?**

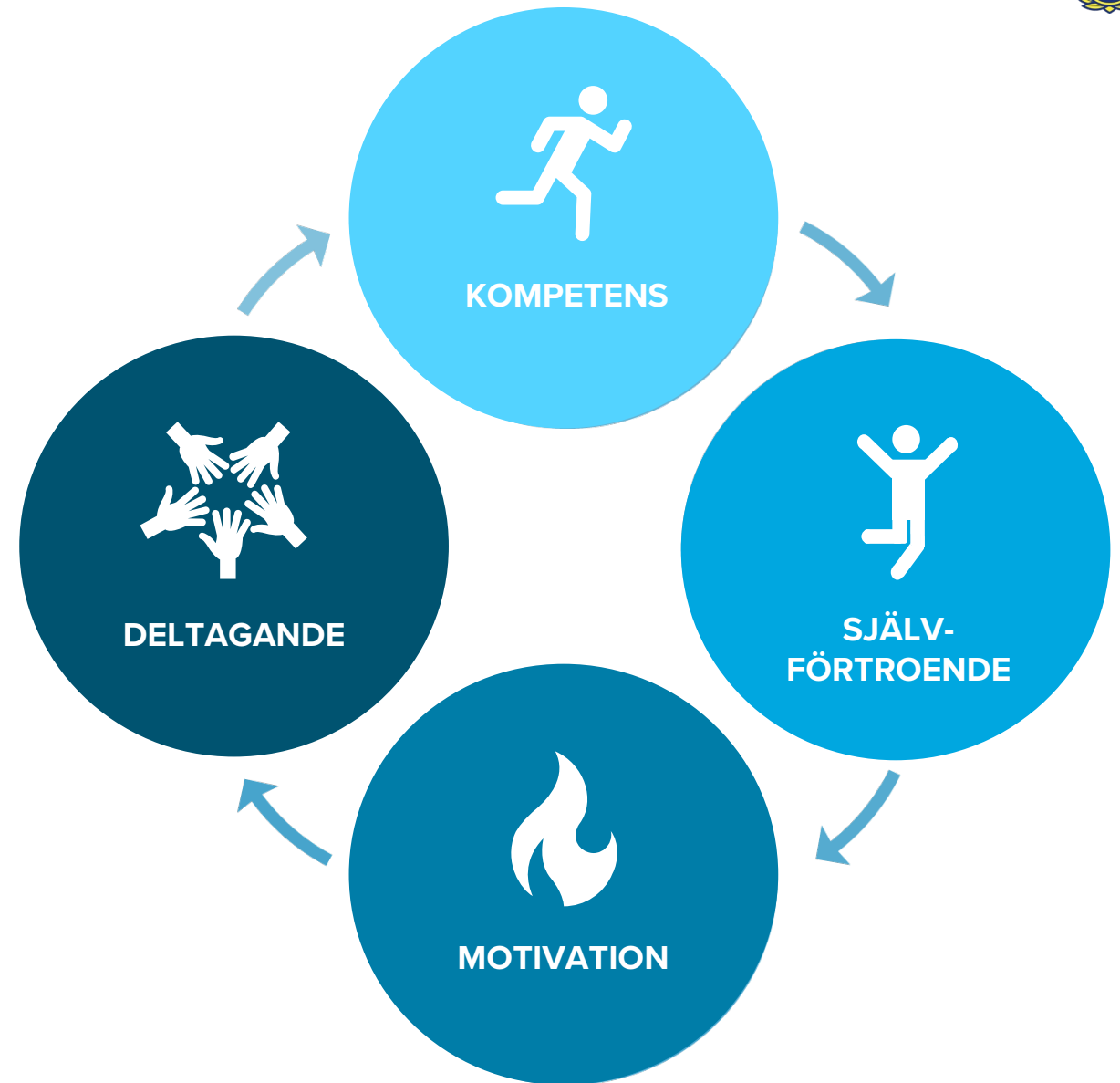


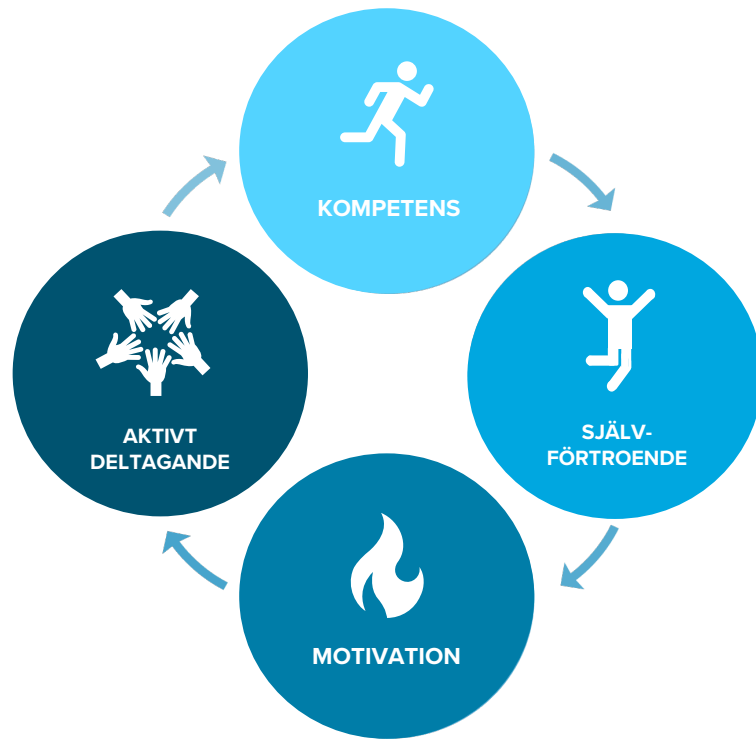
VÅGA
VILJA
KUNNA



Rörelseförståelse

Rörelseförståelse är rörelsekompetens, självförtroende och motivation som påverkar varje människas möjligheter att delta aktivt, bli hållbar och prestera i olika sammanhang utifrån individuella förutsättningar och intressen.





**FYSISK
AKTIVITET**

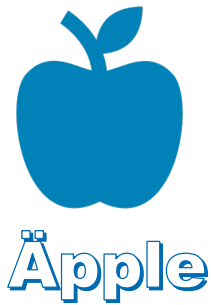


**PSYKISK
FYSISK
SOCIAL**

Hur lär vi oss att läsa och skriva?

ABC

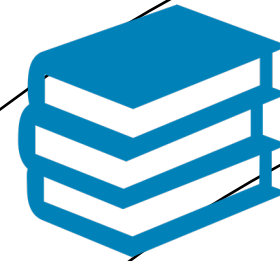
Bokstäver



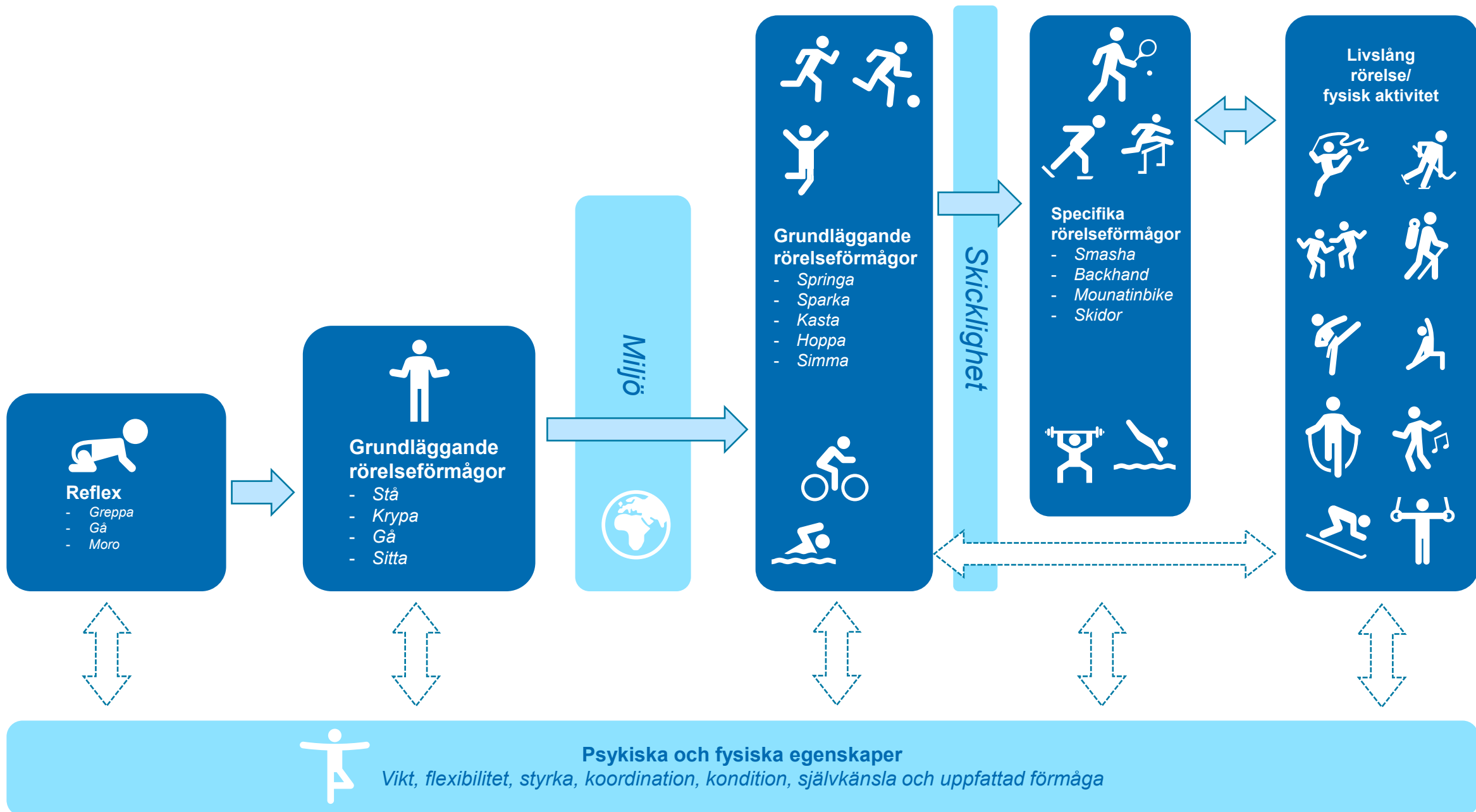
Ord

Äpple är gott!

Meningar



Texter



Självbestämmande teorin

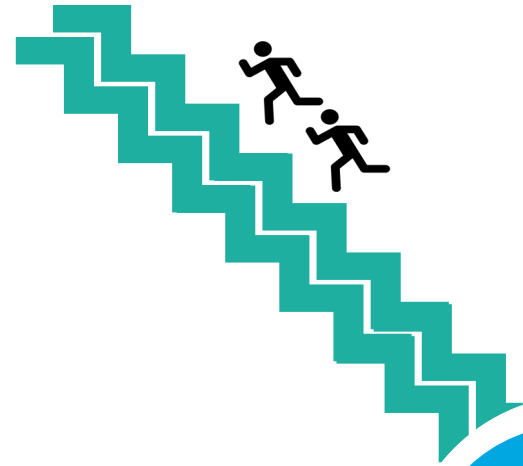
- *Belöning*
- *Bestraffning*
- *Få eller undvika något*

YTTRE MOTIVATION

INRE MOTIVATION

- *Autonomi*
- *Kompetens*
- *Tillhörighet*

Psykologiska

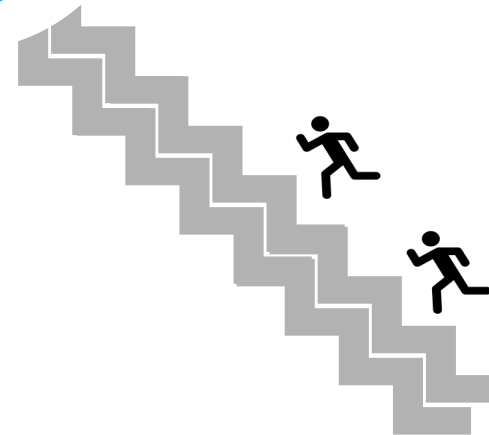


Fysiska

*Fundera på ett eller flera
tillfällen där du valt att inte
delta fast du har haft
kompetensen.*



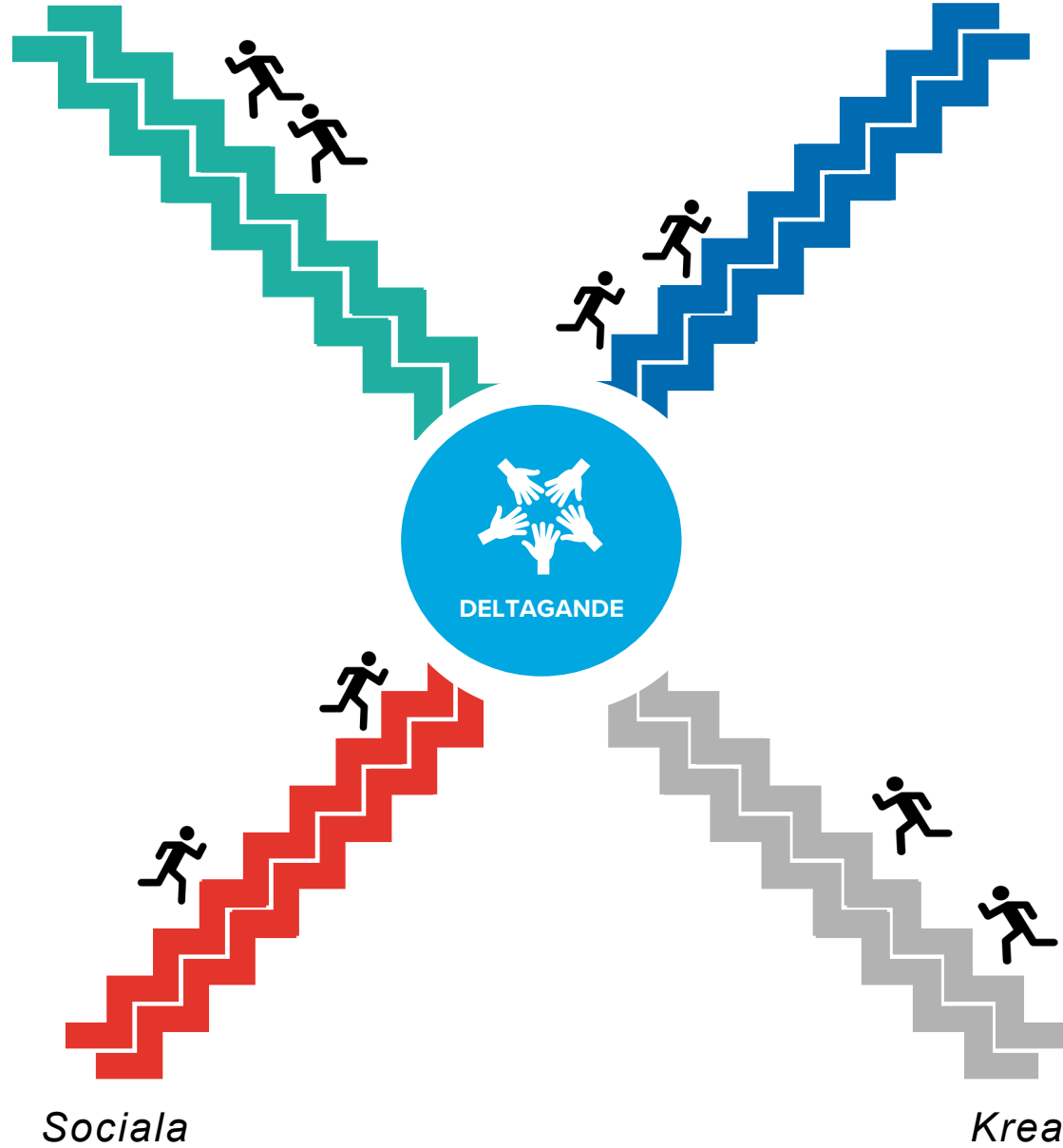
Sociala



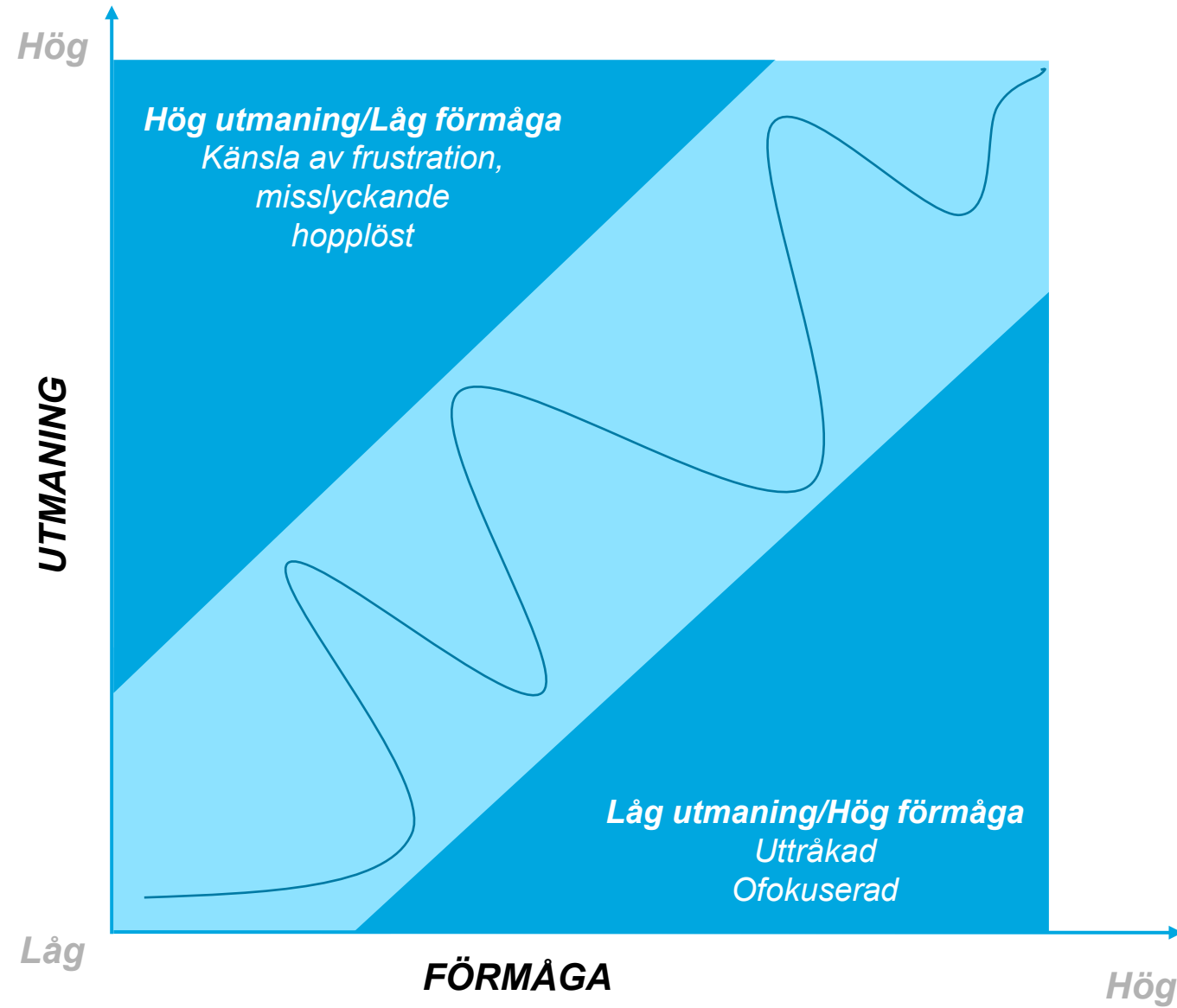
Kreativa

Psykologiska

Fysiska



**Idrottsspecifika
sammanhang**

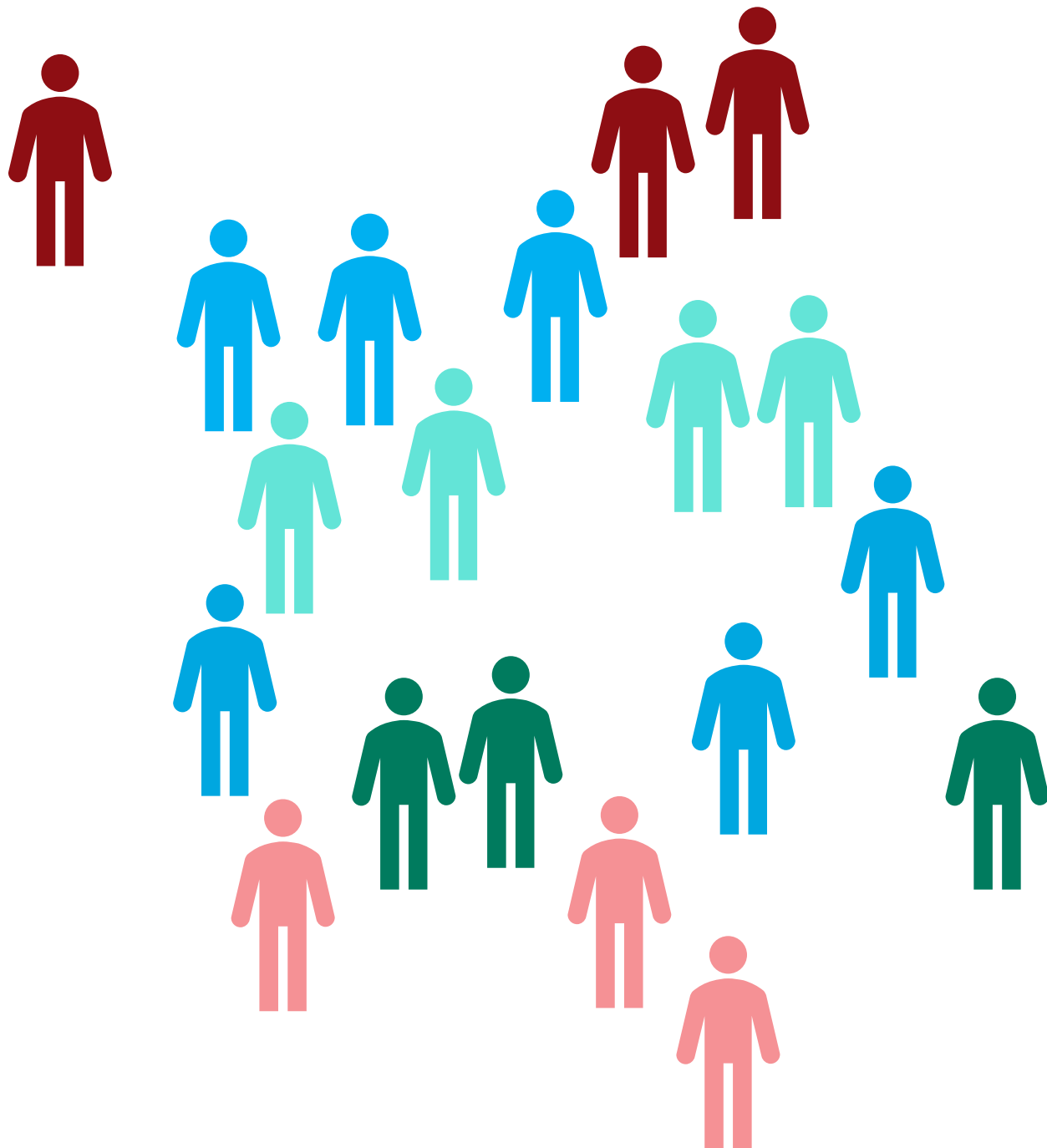


Progression

- Störmoment
- Socialpress (åskådareffekt)
- Tidspress
- Objektskontroll
- Materialet (hårt/mjuk, stort/litet)
- Fysisk närhet
- Tävlingsmoment
- Utmattat tillstånd
- Rörelseförmågor







Nivåer av förmåga

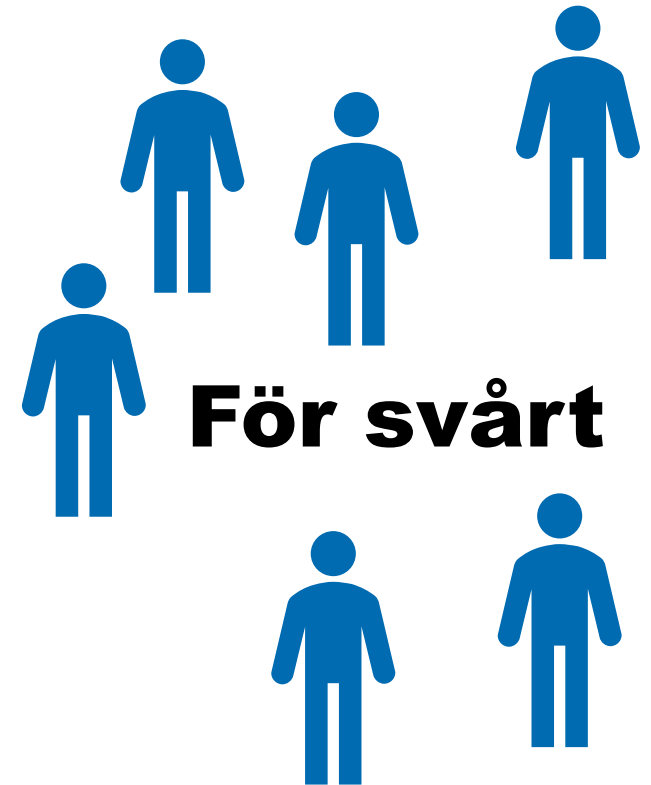
För lätt

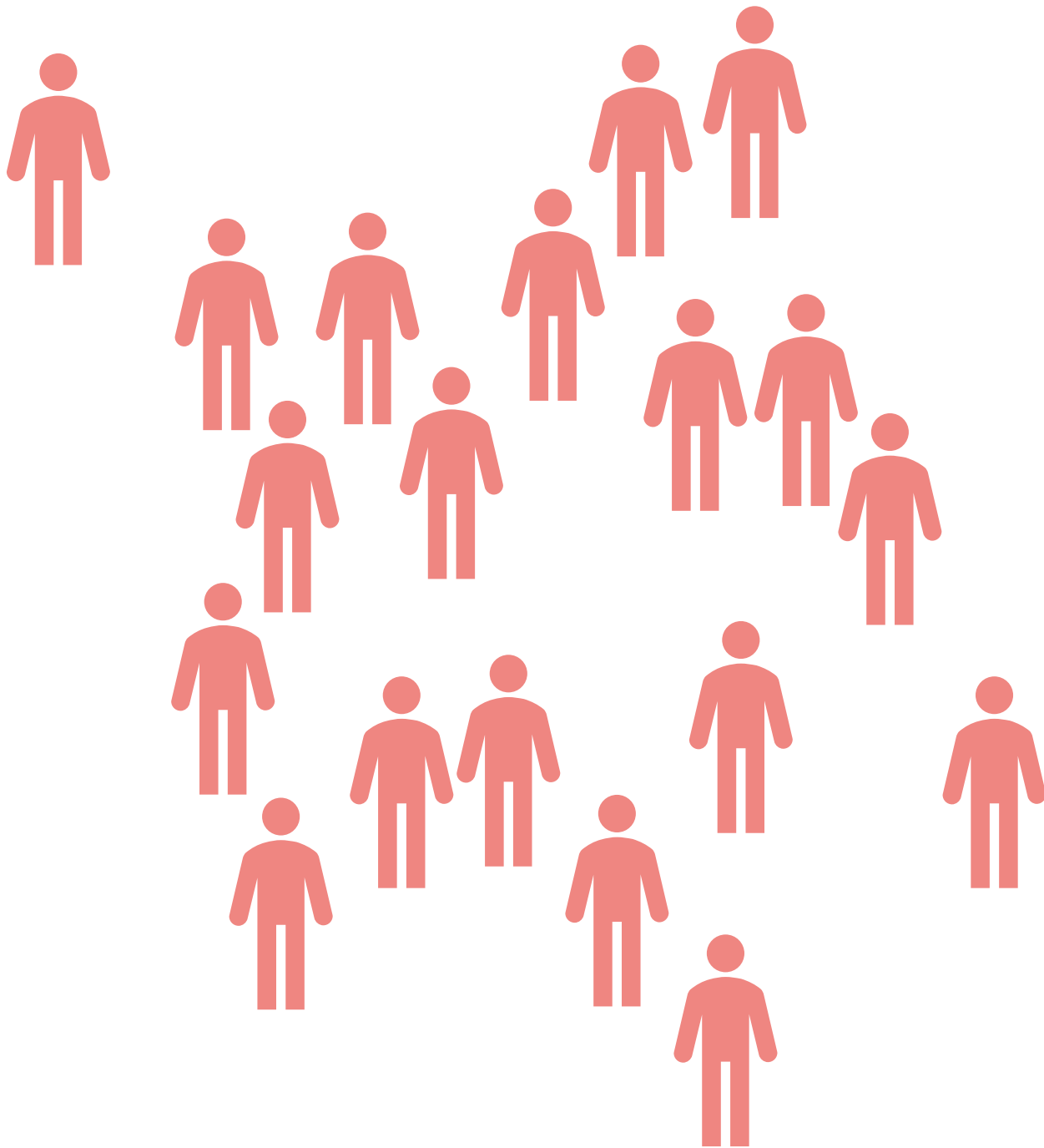


Engagerade



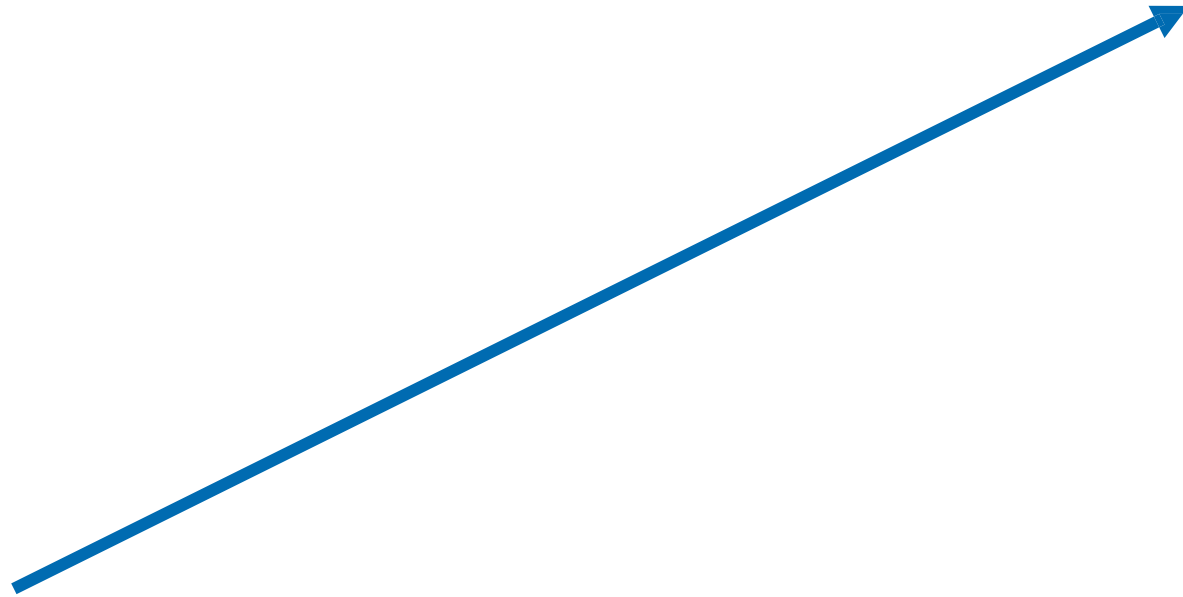
För svårt



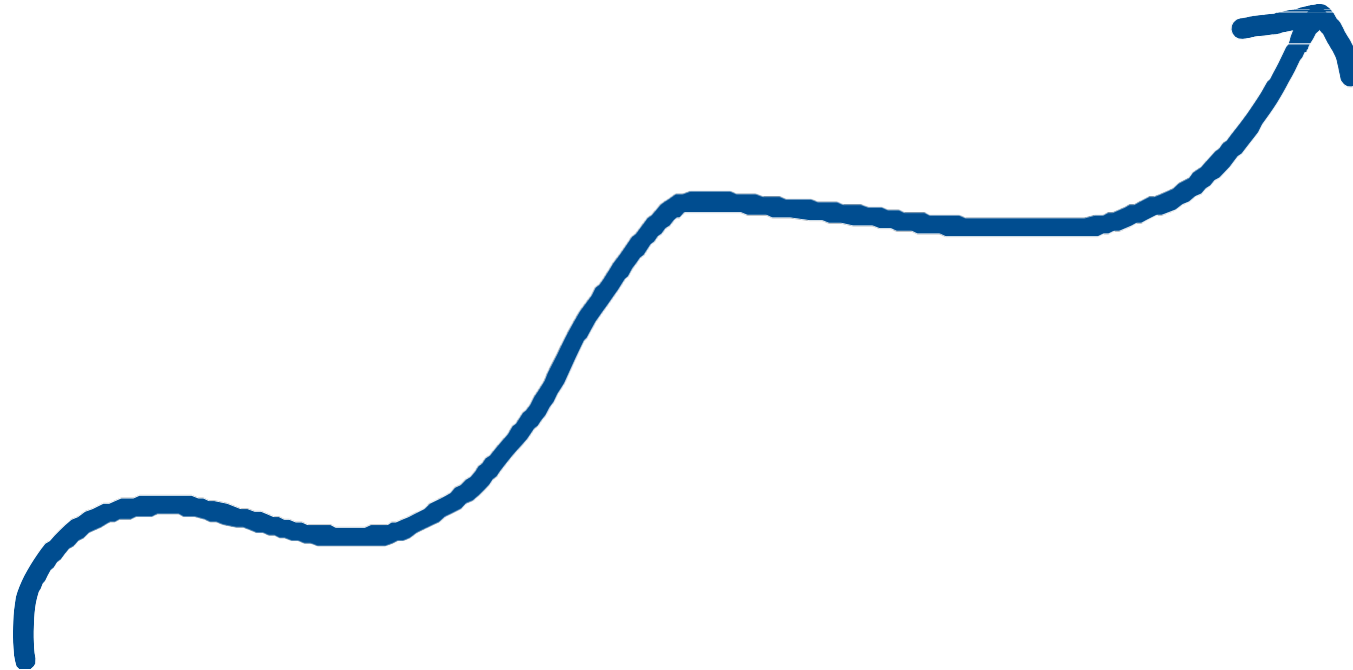


*Alla engagerar sig i rörelse.
Där framsteg i sociala,
psykologiska och kreativa
kompetenser samtidigt sker,
inte på grund av slumpen,
utan genom avsiktlig
design.*

LINJÄR PEDAGOGIK



ICKE LINJÄR PEDAGOGIK



Det finns ett korrekt optimalt sätt att utföra alla rörelseuppgifter

Alla människor är unika. Det finns många olika sätt att lösa varje rörelseuppgift

Rörelsevariation och olika tillvägagångssätt är negativt

Rörelsevariation och olika tillvägagångssätt uppskattas

Uppmärksamhet riktad inåt

Uppmärksamhet riktad mot utfallet

Ledaren har all kunskap och talar om för alla hur de ska göra

Ledaren utmanar, vägleder och stöttar utövare i deras utforskande

Rörelsevariation och olika tillvägagångssätt är negativt

Rörelsevariation och olika tillvägagångssätt uppskattas

Utövare måste aktiveras, styras och kontrolleras av ledare för att lära sig

Utövare är av naturen nyfikna och rör sig när det finns attraktiva miljöerbjudanden

Vad har vi för material?
Exempelvis en fotboll

Hur blir övningen om vi använder ett annan storlek på bollen?
En pilatesboll

Vad ska vi göra för övning?
Passa varandra

Hur kan vi göra övningen så att vi utvecklar barnens kreativitet?
Sätta ut hinder på planen (förflyttningar)

Vad ska vi göra för övning?
Skjuta på mål

Hur kan vi göra för att skapa mindre köer?
Flera mål eller
Öva på pricksäkerhet

R

Rörelsebank
*Möjliggör utveckling
av många olika
rörelsekompetenser.*

I

Innovation
*Låt deltagarna tänka
kreativt, utforma egna
lösningar och fatta
beslut*

K

Kontakt
*Främja deltagarnas
kontakt med personer
och grupper.*

+1

Progressioner
*Reglera så att
deltagarna får
passande utmaningar
utifrån förmåga och
intresse*

Övningsexempel – berikad eller inte berikad av rörelserikedom.

Kasta och fånga ett föremål (ej rörelserikedoms berikad övning)

1. En ledare står framför en grupp och visar själv eller ber någon i gruppen visa för resterande hur föremålet ska kastas och fångas. Eventuellt säger något i stil med: "Så här ska ni nu kasta och fånga bollen" eller "Titta på hur Charlie kasta och fångar bollen och gör som Charlie"

Detta skapar en sanning om vad som är rätt och fel i kasta och fånga rörelsen vilket inte är relevant nu. Det leder även till att deltagarna inte får vara med och påverka hur förmågan ska tränas. Dessutom skapas en åskådareffekt för en deltagare som ska visa inför andra och rädsla för att misslyckas, alternativt att deltagaren visar det på ett för avancerat sätt som inte vissa i gruppen upplever att de kan leva upp till och därmed högre tröskel för att "lyckas" och ingen nivåanpassning.

2. Varje deltagare i gruppen får sedan försöka härma. I ännu sämre fall kastar och fångar var och en sitt föremål en åt gången.

Detta skapar en väntan i likhet med kösystem där alla deltagarna inte är aktiva samtidigt, vilket inte blir stimulerande. Rädslan för att misslyckas framför andra ökar och kreativt tänkande utesluts.

3. Ledaren tittar när var och en kastar och fångar föremålet och kan baserat på hur den själv har visat eller hur en deltagare har visat, säga om någon gör det bra eller dåligt alternativt lyckas och misslyckas.

Yttre återkoppling oavsett värdering i om den är positiv eller negativ blir kollektiv problematisk här. Ifall deltagarna vet vad "kasta" och "fånga" kan betyda så kommer de veta när de gjort det ena eller det andra. Exempelvis "Vad bra att du fånga muggen" eller "Kom igen, du klara att fånga den snart – testa att inte kasta så högt". Båda uttalen är resultatrelaterade och främjar utvecklingen i mindre utsträckning. Det senare tillåter inte heller deltagaren att tänka själv eller vara med och bestämma.

Kasta och fånga ett föremål (rörelserikedoms berikad övning)

1. Ledaren ber alla deltagaren att kasta och fånga föremålet. Alternativt att titta bort så att de inte kan se någon annan i gruppen och sedan kasta och fångar föremålet.

Här minimeras risken att misslyckas framför gruppen eftersom ingen är åskådare. Vidare är alla aktiva samtidigt vilket gör att ingen behöver vara inaktiv och vänta på sin tur. Nivån på förmågan läggs per automatik på den nivån som var och en befinner sig på.

2. Ledaren ger instruktionen att deltagarna ska komma på 5 olika sätt kasta och fånga föremålet på.

Här tillåtas kreativt tänkande och deltagarna får själva vara med och bestämma hur de ska lösa utmaningen och därmed äger dem den själv. Det finns tusentals alternativ vilket innebär att ledaren och resterande i gruppen inte kan säga om det var rätt eller fel. Självbestämmande främjar en mer inre motivation.

3. Ledaren ber sedan gå ihop två och två där de får presentera ett av sina sätt att kasta och fånga till varandra. Deltagaren får sedan öva på det sättet genom att kasta sitt föremål på det givna sättet och låta den andra fånga föremålet på det givna sättet.

Den här delen främjar social samhörighet genom samarbete, vilket leder till inkludering och gemenskap. Uppmuntra fördelaktigt med exempelvis "Vad många olika sätt du/ni kastar och fångar på – super" eller "Jag ser att ni anstränger dig/er med flera olika sätt att kasta och fånga – jättebra!"

4. När deltagarna vill ha mer utmaning kan de få kasta varsina föremål samtidigt till varandra och fånga den andras föremål samt utveckla nya sätt. De kan också sättas ihop till större grupper med flera föremål att kasta och fånga, fler kombinationer och fler sociala interaktioner.

Ifall deltagaren inte fått så stor möjlighet att vara med och bestämma eller tänka kreativt tidigare i sitt liv kan olika alternativ presenteras. Exempelvis "Välj om du vill kasta pinnen högt eller lågt och sedan fånga det" eller "Vill du mössan med den ena handen (högra) och fånga med den andra (vänstra) eller tvärtom?"

Ett bra tips kan också vara att skriva upp de mest tänkbara sätten som en människa kan kasta och fånga ett föremål på, vilket kan ge inspiration att fortsätta vara kreativ och utveckla sin fysiska kompetens, självförtroende och motivation. Att generellt tänka att göra samma sak med båda sidorna av kroppen samt att göra utmaningen på olika underlag (inomhus, grus, gräs, asfalt, sand, snö, is osv.) Exempelvis;

1. Kasta med båda händerna under axeln och fånga föremålet med båda händer under axeln (underarmskast)
2. Kasta med båda händerna över axeln och fånga föremålet med båda händer över axeln (överarmskast)
3. Kasta med båda händerna över axeln och fånga med båda händerna under axeln
4. Gör 3) fast tvärtom.
5. Gör som i 1-4 och kasta både högre och lägre (= 8 variationer)
6. Underarmskast med en hand och fånga med två händer under axeln
7. Gör 6) fast fånga över axeln
8. Gör 6 & 7 och kasta med andra handen (= 2 variationer)

9. Gör 6-8 både högre och lägre (= 8 variationer)
10. Gör 6-9 fast med överarmskast

osv.

Om Change the game:

Change the game vill bidra till hållbar social samhällsutveckling genom rörelserikedom.

Ordet rörelserik är inspirerat av det etablerade engelska uttrycket physical literacy och innebär en förändrad syn på hur vi utvecklar ett livslångt intresse för att röra på sig. Likväl som våra barn får möjlighet att lära sig att skriva och räkna måste de få chans att lära sig att bli rörelserika – en förutsättning för ett hållbart och hälsosamt liv.

Change-the-game.se



4

Inspirations- bank 1.0



Västra Götaland

Rörelse- förståelse i praktiken

Inspirationsbank 1.0

Genom inspirationsbanken vill vi bidra med nya förslag på lekar och aktiviteter som kan locka fler att vilja, våga och kunna delta och ha roligt tillsammans.

Rörelseförståelse

- Mer än att kunna många olika rörelser
Begreppet rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska vilja, våga och kunna vara aktiva hela livet. Genom rörelseförståelse utvecklar barnen fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor.



Tips till dig som leder

Ta bort eller minska antalet åskådare. Det gör du till exempel genom att minska köerna. Kan fler vara aktiva samtidigt?

Hitta aktiviteter där barnen endast jämför sig med sig själv och inte andra. Låt barnen först utvecklas individuellt, sedan i mindre grupp och sist framför andra.

Minska tidspressen, då minskar vi risken för att barnen blir stressade och tillbakadragna samt ökar chansen till rörelseglädje och utveckling.

INNEHÅLL

Hoppa tillsammans
Räkna tillsammans
 Över / Under
 Ormen
Hoppa in Hoppa ut
 Balansera mera
 Hoppelihopp
 Superbanan
 Spindelnätet
 Ringflytt
Pricka & Studsa
 Bollkoll
 Bollring
 Rörelsebana
 Banankull
 Vinken
 Pannkakan
Starka tillsammans
 Djungelkull

Material

På varje sida hittar ni denna ruta.

Här står vilket material ni behöver för att genomföra aktiviteten.

Hoppa tillsammans

Rekommenderat antal: 2 deltagare per hopprep

Instruktioner

1. Gå ihop 2 deltagare om 1 hopprep
2. Håll i varsin ände av hopprepet
3. Försök att hoppa på olika sätt tillsammans



Material

Ett hopprep per par

Räkna tillsammans

Rekommenderat antal: 2 deltagare eller flera

Instruktioner

1. Ta ett hopprep per deltagare
2. Samtidigt som deltagarna hoppar räknar de till 10 med varannan siffra var
3. Försök hitta en gemensam takt



Bra att tänka på

Tänk på att det viktiga är inte farten, det viktiga är att deltagarna tycker det är roligt och lära sig övningen.

Material

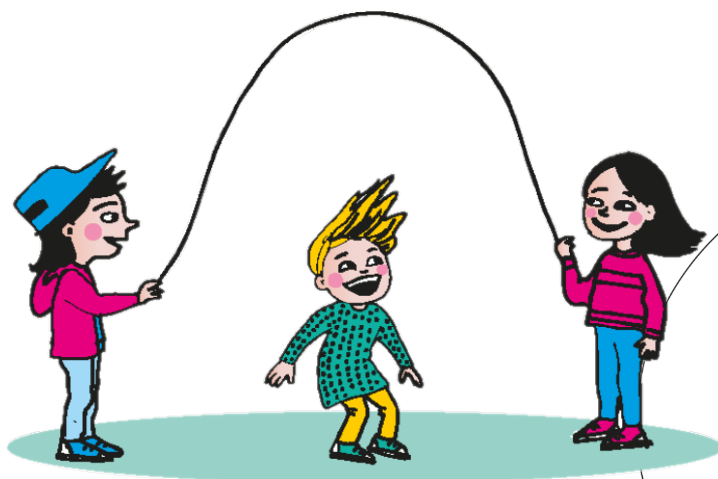
Ett hopprep var

Över / Under

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare

Instruktioner

1. Två deltagare håller hopprepet i var sin ände
2. De andra deltagarna ska en och en ta sig över och under repet på olika sätt beroende på höjden som repet hålls på
3. Byt deltagare som håller i repet efter några gånger



Material
Ett hopprep

Ormen

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare

Instruktioner

1. Två deltagare håller i var sin ände
2. Håll hopprepet på marken och dra snabbt från sida till sida så hopprepet rör sig som en orm
3. De andra deltagarna ska försöka hoppa från sida till sida utan att nudda hopprepet
4. Byt uppgift efter några gånger



Stegring

Om ni är många kan ni ha flera ormar



Material

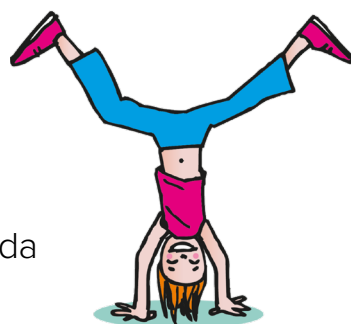
Ett långt hopprep

Hoppa in Hoppa ut

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare eller flera

Instruktioner

1. Två deltagare håller i var sin
2. Övriga deltagare ställer sig på ett led vida sidan om en av deltagarna som vevar
3. Hoppa in och ut på olika sätt, se förslag nedan
4. När deltagaren hoppar ut ställer hen sig bakom den som vevar på andra sidan och väntar tills alla som är med har hoppar.



Bra att tänka på

- Hoppa med två hopp
- Tvillinghopp: två hopp in samtidigt
- Trillinghopp: Tre hopp in samtidigt
- Grupphopp Alla försöker hoppa samtidigt

Material

Ett långt hopprep

Balansera mera

Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Bestäm en yta att förflytta sig inom
2. Lägg en ärtpåse på huvudet
3. Deltagaren ska förflytta sig inom ytan och försöka hålla ärtpåsen på huvudet

Stegring

- Börja på ett jämnt underlag
- Deltagaren försöker ta sig genom en hinderbana
- Testa tillsammans med någon annan



Material

Ärtpåsar

Hoppelihopp

Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Deltagaren ställer sig på en linje
2. Kasta ärtpåsen till det avstånd som du tror du kan hoppa till.
3. Hoppa till ärtpåsen och tillbaka

Hoppa på olika sätt

- Hoppa jämfota (sidled, bakåt eller framåt)
- Hoppa på ett ben
- Hoppa med en snurr

Stegring

Ta en ärtpåse till och lägg den på huvudet. Prova att hoppa med ärtpåsen på huvudet.



Material

Ett långt hopprep
Ärtpåse

Superbanan

Rekommenderat antal: ensam
eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Lägg ut markeringsplattorna till er alldeles egna bana.
2. Deltagarna ska förflytta sig genom banan
3. Testa på olika sätt

Varianter

- Lägg ut banan på olika underlag
- Bestäm att färger betyder olika saker, exempelvis röd är vänster hand eller fot. Färgerna kan också bestämma antal, exempelvis blå betyder nudda två gånger.
- Går ihop med en eller flera andra deltagare



Material

Markeringsplattor

Spindelnätet

Rekommenderat antal: 8-16 deltagare

Instruktioner

1. 4 deltagare håller tillsammans i trollinan så att det bildar ett lurigt spindelnät
2. Övriga deltagare försöker att ta sig igenom utan att nudda linan
3. Byt uppgifter efter några gånger



Material

Trollina

Ringflytt



Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Lägg ut ringarna på en yta med olika avstånd
2. Varje deltagare har varsin boll
3. Deltagarna försöker kasta eller rulla bollen så att den landar i varje ring
4. Prova på olika sätt

Variant

- Rulla bollen.
- Kasta så den studsar på vägen fram till ringen.
- Kasta med höger hand.
- Kasta med vänster hand.

Förslag

Aktiviteten går också att genomföra med fötterna. Passa då bollen med fötterna istället för att kasta.



Material

Rockring
Bollar

Pricka & Studsa

Rekommenderat antal: 2-3 deltagare

Instruktioner



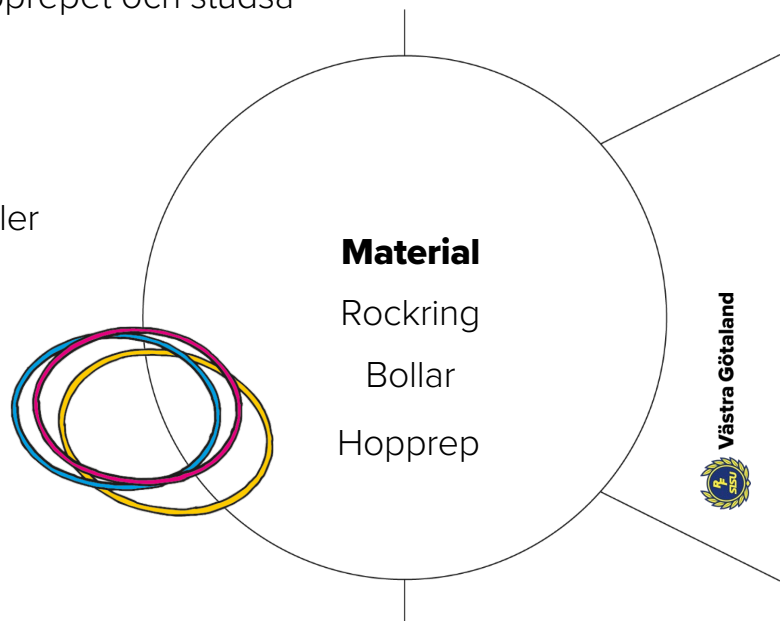
1. Varje par tar ett hopprep, en rockring och en boll
2. Knyt hopprepet runt rockringen eller om det är ett långt hopprep dra det igenom rockringen så att hopprepet blir dubbelt.
3. Ena personen håller hopprepet och andra deltagaren håller i bollen. Nu ska man förflytta sig genom att dra i hopprepet och studsa bollen i ringen.

Stegring

Använd en mindre rockringa eller mindre boll för högre precisionsövning.

Stegring

Sätt upp en bana med koner som man ska ta sig igenom.



Bollkoll



Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Sätt upp olika stationer på fotbollsplanen för att passa, skjuta och dribbla
2. Öva i några minuter på varje station
3. Byt station



Material

Rockring
Bollar
Hopprep
Koner
Ärtpåsar

Bollring

Rekommenderat antal: 5 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig i en ring med benen brett.
2. Bollen rullas och deltagarna ska försöka rulla bollen mellan benen på någon annan i ringen.
3. Om bollen rullas mellan benen och ut hämtar den personen bollen och ställer sig på sin plats igen.

Förslag

Använd olika bollar och helst mer än en boll.

Variera mellan att man får greppa bollen, bara stöta bollen, bara använda vänster/höger hand.



Material

Olika typer av bollar

Rörelsebana

Rekommenderat antal: inget max eller minst, försök att undvika kö om det blir många, låt deltagarna springa 2 och 2

Instruktioner

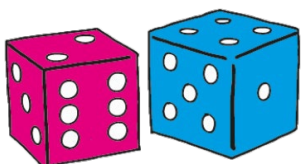
1. Bygg en rörelsebana med olika sorters material, ta gärna hjälp av deltagarna!
2. Deltagarna går igenom rörelsebanan på olika sätt.

Varianter

- Hoppa
- Krypa
- Åla

Förslag

- Låt deltagarna ta sig igenom banan i ett led.
- Låt deltagarna vara 2 och 2, den ena styr den andra



Material

Olika typer av bollar
Rockringar
Koner

Banankull

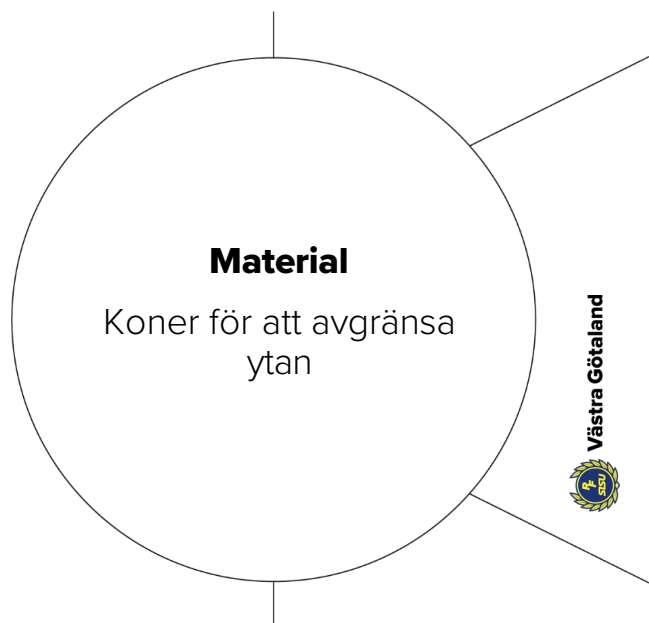
Rekommenderat antal: 10 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Två eller fler deltagare utses till apor, övriga är oskalade bananer. Bananerna ska springa med händerna ovanför huvudet
2. När apan tar en banan så skalar apan bananen och bananen förvandlas till en apa som hjälper till att fånga resten av bananerna.
3. Till slut har alla bananer blivit apor och aktiviteten börjar om igen.

Förslag

Om deltagaren blir trött i armarna så kan deltagarna bilda en klase genom att gå ihop 2 och 2 (en arm får då vila).
Om apan tar en klase blir båda apor.



Vinken

Rekommenderat antal: 5 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Två börjar räkna upp till ett valfritt tal, t.ex. 30 sekunder.
2. Medan deltagaren räknar ska alla deltagare dunka den lätt i ryggen och sedan springa iväg och gömma sig. Både de som räknar och de som gömmer sig får röra sig runt omkring utmärkt område genom hela aktivitetens gång.
3. Räknaren går runt och letar, alla som hittas ställer sig då i ett led efter deltagaren som räknar och följer med runt. De hittade kan sedan smita men endast om någon annan i aktiviteten vinkat åt den och räknaren inte ser.



Material

Inget

Pannkakan

Rekommenderat antal: 10 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Ge fyra deltagare varsin markeringsplatta "pannkaka"
2. De fyra deltagarna med pannkakor ska skydda dessa från dem andra deltagarna.
3. Får en annan deltagare tag på pannkakan byter de plats och den som tidigare skyddat pannkakan får försöka ta någon annans pannkaka.

Förslag

Ge deltagarna olika sätt att skydda pannkakan:

- Endast med fötterna i marken
- Får gå på alla fyra (ben och händer)



Material
Markeringplattor

Starka tillsammans



Rekommenderat antal: 6 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Placera ut rockringar fritt på en yta
2. Låt deltagarna röra sig fritt när musiken startar.
3. När musiken pausas ska deltagarna snabbt in i en rockring.
4. Sätt på musiken igen och deltagarna rör sig fritt. Ta bort en rockring och pausa musiken igen.
5. Deltagarna ska hela tiden hjälpas åt så att alla får plats i rockringarna. När inte alla får plats börjar leken om.

Stegring

Deltagarna kommer hitta flera knep för att hålla sig kvar så länge som möjligt. Låt deltagarna föra en dialog med varandra för att fler och fler ska få plats.

Material

Rockring

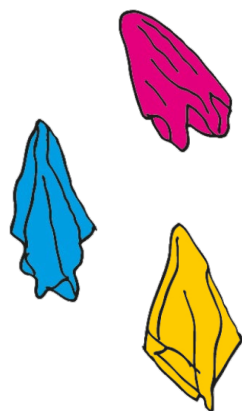
Högtalare

Djungelkull

Rekommenderat antal: 8 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Häng upp färgade lekband (bananer) på olika ställen.
2. Utse två kullare (jägare) som får varsin mjuk boll
3. Placera koner lite överallt (apornas bo)
4. Aporna ska nu försöka hämta hem alla bananer till deras bo
3. Blir en apa träffad av jägarens boll måste apan springa till ett valfritt bo och får sen försöka hämta en banan igen.



Material

Lekband
Koner
Mjuka bollar

Blank lined area for writing.

Illustration:
Susanne Fredelius



Inspirations -bank 2.0



Västra Götaland

Rörelse- förståelse i praktiken

Inspirationsbank 2.0

I det här häftet har vi fokus på aktiviteter med bollar. Alla aktiviteter hoppas vi likt Inspirationsbanken 1.0 ska inspirera fler att vilja, våga och kunna delta.

Några vanliga idrotter beskrivs med lite annorlunda regler som bidrar till att aktiviteterna blir mer inkluderande och det blir roligare för fler.

Som alternativt till bollar kan ni använda andra material som går att kasta och fånga, till exempel ballonger, ärtpåsar, schalar eller varför inte badbollar.

Rörelseförståelse

- Mer än att kunna många olika rörelser

Begreppet rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska vilja, våga och kunna vara aktiva hela livet. Genom rörelseförståelse utvecklar barnen fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor.



Tips till dig som leder

Ta bort eller minska antalet åskådare. Det gör du till exempel genom att minska köerna. Kan fler vara aktiva samtidigt?

Hitta aktiviteter där barnen endast jämför sig med sig själv och inte andra. Låt barnen först utvecklas individuellt, sedan i mindre grupp och sist framför andra.

Minska tidspressen, då minskar vi risken för att barnen blir stressade och tillbakadragna samt ökar chansen till rörelseglädje och utveckling.

INNEHÅLL

Studsollen
Kastskoj
Vi är igång
Fyrlagsboll
Blomman
Streetbandy
Volleyhandboll
Rullboll
Pricka rätt
Passa hit
Linjevolleyboll
Streetbandy med en tvist
Linjetennis
Håll igång
Bollarna tävlar
Blixtboll
Kägelboll
Prickboll
Vi klarar det!

Material

Streethandboll,
Beachvolleyboll Tennisrack,
Tennisbollar, Innebandyset

På varje sida hittar ni denna
ruta.

Här står vilket material ni
behöver för att genomföra
aktiviteten.

Studsbollen

Rekommenderat antal: 1 deltagare eller flera

Instruktioner



1. Ställ upp koner i en bana
2. Deltagarna tar en boll och klämmer den mellan knäna eller låren
3. Deltagarna ska nu hoppa mellan konerna

Stegring

Deltagarna tar sig igenom banan på olika sätt utifrån olika rörelseförmågor



Material

Olika typer av bollar
Koner

Kastskojs



Rekommenderat antal: 2-10 deltagare

Instruktioner

1. Sätt upp trollinan mellan exempelvis två träd
2. Deltagarna ska försöka kasta bollen till varandra över linan



Förslag

Om ni är flera gör ni samma sak men varje gång ni lyckats fånga en boll lägger ni till en till. Då kastas två bollar över samtidigt. Om de på andra sidan lyckas fånga tar ni in en boll till och så vidare. Hur många lyckas ni i gruppen kasta över och fånga samtidigt?

Tips

Trollinan går att använda på många olika sätt, den går t.ex. utmärkt att använda som nätlinje om ni vill spela tennis, badminton, volleyboll eller fotbollstennis

Material

Trollina

Boll

Vi är igång!



Rekommenderat antal: 2-4 deltagare

Instruktioner

1. Knyt trollinan mellan två stolpar eller träd
2. Deltagarna ställer sig på varsin sida av trollinan
3. Deltagarna ska nu passa bollen över trollinan och försöka göra så många passningar som möjligt

Variant

Om ni har regeln att deltagarna inte ska hålla i bollen så börja med att deltagarna får passa sig själva en gång.

Stegring

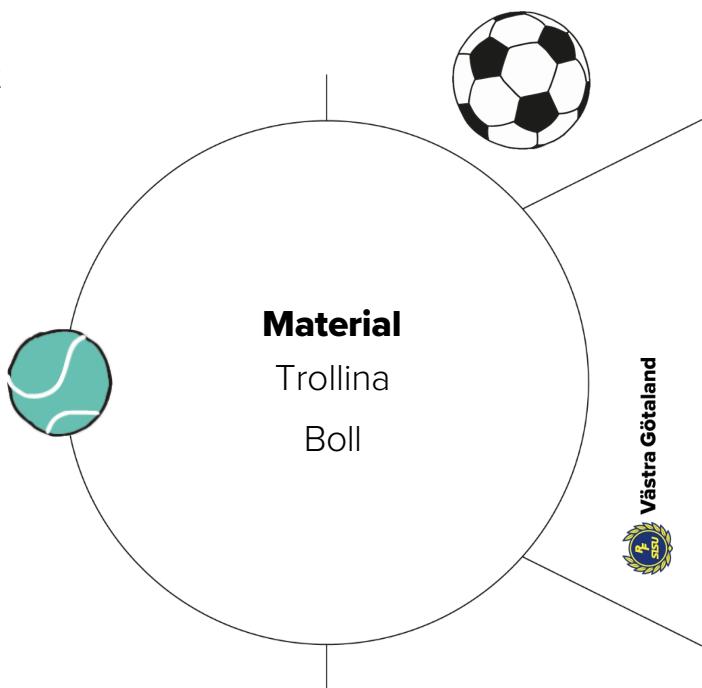
Är det fyra deltagare kan ni testa att lägga till en extra boll.

Stegring

Hitta en yta som inte är plan eller har hinder som deltagarna behöver förhålla sig till vid förflyttningar.

Stegring

Deltagarna använder ett racket (badminton eller tennis).



Fyrlagsboll

Rekommenderat antal: 4 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Dela upp deltagarna i fyra lag
2. Sätt ihop deltagarna från två färger så de bildar ett lag tillsammans. Gör likadant med de andra två lagen
3. Bestäm idrott, innebandy, fotboll eller tennis
4. Bestäm en maxtid för spelet, t.ex. 3 minuter. Därefter byts lag, då splittras de första två lagen till 2 nya lag utifrån färgerna. Fortsätt på samma sätt, rotera så alla smålag har varit med varandra.

Förslag

Lägg till en eller flera bollar.
Båda färgerna i laget måste rört bollen innan den går i mål.
Man kan göra mål i båda målen.
Båda färgerna i laget måste göra mål för poäng.



Material

Lekband
Bollar
Koner

Blomman

Rekommenderat antal: 6 deltagare per blomma

Instruktioner

1. Ställ er i en ring
2. En deltagare börjar med att kasta upp bollen
3. Deltagarna ska försöka hålla bollen i luften genom att passa varandra.
4. När en deltagare fått en passning och sedan passat vidare bollen tar deltagaren ett steg ut från ringen.

Passa på olika sätt

- Bara med fötterna
- Bara med händerna
- Likt volleyboll



Material

Boll

Street-bandy

Instruktioner

1. Markera ut en spelplan
2. Dela upp deltagarna i lag
3. Alla spelare måste röra bollen innan laget kan göra mål.
4. Laget får byta målvakt under spelets gång, endast en spelare får stå i mål åt gånger.
5. Använd två eller flera mål

Förslag

Dela in deltagarna i tre eller fler lag och använd då tre mål.



Material

Innebandyklubbor

Innebandyboll

Volley-handboll



Rekommenderat antal: 12 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Markera ut en spelplan med två eller flera mål
2. Dela upp deltagarna i två lag
3. Deltagarna ska passa varandra likt volleyboll. Endast målvakten får greppa bollen.
4. Mål gör lagen genom att smasha bollen i mål.
5. Deltagarna får inte använda fötterna för att passa bollen.

Variant

Har ni tillgång till en 7 mot 7- plan i fotboll eller en handbollsplan. Använd linjerna för att sätta upp gränser på hur nära mål du får skjuta.
Exempel, utanför 9-meterslinjen.

Material

Volleyboll
Markerad linje,
exempelvis hopprep
(mål)

Rullboll



Instruktioner

1. Markera ut en spelplan
2. Beroende på antal deltagare har ni en eller flera bollar igång samtidigt.
3. Hälften av deltagarna ska sitta i en ring och den andra hälften av deltagarna ska vara i ringen.
4. Deltagarna som sitter i en ring ska försöka rulla eller kasta bollen till varandra och samtidigt träffa de deltagarna som är i ringen. Bollen får aldrig gå högre än knähöjd.
5. Blir en deltagare i ringen träffad av bollen byter deltagare plats med personen som träffade den.

Stegring

När deltagaren som är i ringen har träffat en deltagare i ringen får hen gå ett steg ut ur ringen och får nu kasta underarmskast på deltagarna i ringen.

Material

En eller flera bollar beroende på antal deltagare

Pricka rätt



Instruktioner

1. Markera ut en spelplan, lägg ut rockringar på var sin sida av spelplanen, dessa är lagens mål. Placera ett hopprep på lämpligt avstånd från rockringarna, deltagarna måste skjuta innan hopprepet.
2. Beroende på antal deltagare har ni en eller flera bollar igång samtidigt.
3. Deltagarna ska försöka att samla poäng genom att pricka bollen i det andra lagets rockringar.
4. Deltagarna får gå två steg med bollen.
5. Målvakten får springa mellan målen och använda både fötter och händer för att försöka hindra motståndarlaget att göra mål.



Stegring

Ta bort hopprepet och låt deltagarna själva få skjuta närmre rockringen

Material

En eller flera handbollar
beroende på antal
deltagare.
Rockringar
Hopprep

Passa hit

Rekommenderat antal: 5-10 deltagare per grupp

Instruktioner

1. Utse minst två kullare
2. Välj en boll eller ett annat föremål som deltagarna kan mellan sig
3. Föremålet passas mellan deltagarna under tiden leken är igång
 - Den som har föremålet är fri -



Stegring för kullarna

Håll igång fler bollar

Stegring för de som ska bli kullade

Fler kullare

Material

Mjuk handboll
Beachvolleyboll

Linjevolleyboll

Rekommenderat antal: 1 - 3 deltagare per sida

Instruktioner

1. Lägg ut en linje på marken
2. En deltagare startar spelet med ett underhandskast över linjen till valfri yta på andra sidan.
3. Deltagarna håller igång bollen likt volleyboll och ska försöka håla igång bollen så länge som möjligt mellan lagen.



Stegring

Deltagarna startar spelet genom ett överhandskast

Stegring

Alla i laget ska röra bollen innan deltagarna kan passa det andra laget

Material

Hopprep eller annat för att markera ut en linje

Streetbandy med en tvist

Instruktioner

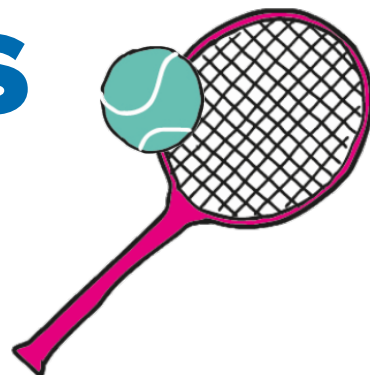
1. Markera ut en spelplan
2. Dela upp deltagarna tre lag
3. Ställ ut koner på spelplanen, cirka en halvmeter mellan två koner, gör 3 eller 4 likadana. Deltagarna behöver passa igenom konerna för att få göra mål.
4. Laget får byta målvakt under spelets gång, endast en spelare får stå i mål åt gånger.
5. Använd två eller flera mål



Material

Innebandyklubbor
Innebandyboll

Linjetennis



Rekommenderat antal: 2 - 6 deltagare

Instruktioner

1. Lägg ut en linje på marken, eller spela utan linje
2. En deltagare startar med ett underarmsslag
3. Deltagarna håller igång bollen likts strandtennis och ska försöka hålla igång bollen mellan lagen så länge som möjligt.

Variant

Deltagaren får spela bollen en gång till sig själv innan hen passar över linjen



Material

Tennistrack
Tennisboll

Håll igång

Rekommenderat antal: 5-8 deltagare per grupp

Instruktioner

1. Deltagarna sprider ut sig på en yta. Det får gärna vara en yta med träd, stenar eller andra hinder
2. Deltagarna ska försöka passa bollen mellan varandra. Börja att passa i samma ordning, ge deltagarna en siffra så vet de vilken ordning de ska passa, för att vara säkra på att alla är med och får bollen.
3. Försök att hålla igång bollen mellan deltagarna så länge som möjligt. Använd fler bollar i samma grupp.



Stegring

Använd fler bollar eller andra föremål, exempelvis en sjal



Material

Bollar eller olika föremål som går att passa

Bollarna tävlar

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig i en ring
2. Två av deltagarna som står mittemot varandra i ringen har varsin boll i händerna
3. Räkna tillsammans till tre och skicka bollen till kompisen höger om sig själv. Försök att få någon av bollarna att hinna ifatt den andra bollen

Förslag

Låt deltagarna rulla bollarna fritt i ringen för att de ska hinna ifatt varandra.



Material

Två bollar

Blixtboll

Rekommenderat antal: obegränsat



Instruktioner

1. Dela in deltagarna i tre lag, ett lag är kullare
2. Alla får springa med bollen
3. Om någon i laget blir kullad måste deltagaren stanna och får passa bollen istället. Får den kullade deltagaren en pass får hen ta tre steg och passa vidare.
4. Mål görs genom att lägga, inte kasta, bollen på markerad yta.
I rockringar eller hopprep som bollen ska placeras vid

Variant

Bollen får bara passas bakåt

Material

Hopprep eller annat för
att markera ut en yta

Handbollar

Kägelboll

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

1. Dela upp deltagarna i två lag med ett hopprep som markerar ut planhalvorna
2. Ställ upp koner (käglor) på motståndarnas planhalva. Lagen placerar ut sina egna koner men de måste vara inom deras planhalva
3. Det gäller att rulla bollen så att motståndarnas koner ramlar. Det är inte tillåtet att springa med bollen men bollen får passas inom laget. Motståndarlaget får stanna bollarna hur som helst.

Variant

Dela upp deltagarna i fyra lag och lägg hopprepen som ett kryss för att göra fyra planhalvor.



Material

Hopprep
Bollar

Prickboll

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner



1. Dela upp deltagarna i två lag med ett hopprep som markerar ut planhalvorna
2. Lägg ut hopprep som blir en markering för lagen att inte passera på varsin sida.
3. Lägg volleybollarna på mittlinjen
4. Lagen har lika många bollar var från början. På signal ska lagen försöka pricka volleybollarna så att de går över motståndarlagets linje (hopprep).

Variant

Lagen får bara kasta eller bara rulla

Material

Alla handbollar,
tennisbollar och
volleybollar

Vi klarar det!

Rekommenderat antal: 3 deltagare per led

Instruktioner



1. Deltagarna ser sig själva som ett lag
2. En deltagare visar vilken uppgift de ska klara av.
3. Deltagarna ska försöka lyckas att göra uppgiften tillsammans. Beröm deltagarna när de försöker hjälpa varandra med att klara uppgiften. När de har klarat den visar en annan deltagare en uppgift som laget ska klara av.



Material

Antingen volleybollar,
innebandyklubbor,
handbollar eller
tennisrack

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal white lines on a blue background, each line ending with a small vertical tick mark on the right side.

Illustration:
Susanne Fredelius



Västra Götaland