



Alla ledare kommer i tid ca 10 min innan för genomgång av dagens träning.
Vem gör vad, vad ska plockas fram osv.

Under själva passet är en ledare stationerad vid varje teknikstation.
Vid avslutningsleken hjälps övriga ledare åt med att plocka undan material.

Pass med tre grenar: Sprint, Spjut, längd		
Tids- åtgång	moment	Innehåll
5 min	Samling	Samla barnen i ring. Upprop Presentation Berätta om dagens pass
10 min	Uppvärmning	Brokull- den som blir kullad ställer sig på alla fyra som en "bro". Barnet blir fri när någon kryper under bron. Ta på en....- Barnen springer omkring tills någon ledare ropar ut en färg, material mm som de snabbt ska hitta osv.
10 min	löpkoordination	Gå på tå, rulla från häl till tå vristlöpning Gå med höga knän Springa med höga knän Springa med höga knän baklänges Springa med raka ben Hälkick Hoppsa
20min	Sprint Spjut Längd	De tre grenarna görs som en bana där barnen gör varje grenstation 2-3 gånger innan de går vidare till nästa. Pausövningar mellan till nästa station för att undvika kö. 1. Sprintbana- spring ca 5m sedan med en fotisättning i fem rockringar som ligger ihop och sedan spring ut ca 5m. 2. Spring över koner med förlängt avstånd 3fot, 3,5 fot, 4 fot osv... 3. kasta visselspjut mot vägg. Rak arm, armbåge över huvud. 4. Kort ansats och landa i tjockmatta. Höj upp framkanten med ett plintlock för att barnen ska öva på att få upp fötterna. 5. Övningar på väg mellan stationerna- krypa på alla fyra, hoppa groda, hoppa över mattor, armhävningar, situps....
10 min	Stafett	Häckstafett. 3 banor med två mattor med en liten orange häck på. Avstånd mellan mattorna/häckarna är 5,0m. Runda en kon och spring tillbaka och växla till nästa.
5 min	avslutningslek	Trädgårdsmästaren. Barnen ligger i ring och håller sig fast i varandras händer. Trädgårdsmästaren kommer och drar loss "morötterna"... fler och fler blir trädgårdsmästare.