

JÄRFÄLLA KOMMUN

Idrott och hälsa F-5

En Idébank med inomhuslektioner anpassat för
en liten sal

Mona Nordström, Alexander Skytte

HT-16

alexander.skytte@jarfalla.se

Detta material får inte säljas.

Innehåll

| | |
|------------------------------|----|
| Figurförteckning | 3 |
| 1. Kullekar | 3 |
| 1.1 Gammalgäddan | 3 |
| 1.2 Musikrättorna | 3 |
| 1.3 Ambulanskull | 3 |
| 1.4 Kedjekull | 3 |
| 1.5 Apkull | 3 |
| 1.6 Kinesiskamuren | 4 |
| 1.7 Bläckfiskull | 4 |
| 2. Redskapsbanor | 4 |
| 2.1 Korridoren | 4 |
| 2.2 Åttan | 5 |
| 2.3 Ninja Warrior | 5 |
| 2.4 Klasskampen | 6 |
| 2.5 Motorikbana 1 | 6 |
| 3. Bollspel | 7 |
| 3.1 Harry Potter | 7 |
| 3.2 Ambassaden | 7 |
| 3.3 Syd/Nord | 8 |
| 3.4 Ali-baba | 8 |
| 3.5 Kaos | 8 |
| 3.6 Prickboll | 9 |
| 3.7 Jägarboll | 9 |
| 3.8 Spökboll – med koner | 9 |
| 3.9 Cowboys och sheriffer | 9 |
| 3.10 Millitärboll | 9 |
| 3.11 Snoböllskrig | 9 |
| 3.12 Basketfia | 10 |
| 3.13 Kung- och drottningboll | 10 |

| | | |
|-------|----------------------------|----|
| 4. | Dans | 10 |
| 4.1 | Bollywood | 10 |
| 4.2 | Work this body | 10 |
| 4.3 | Improvisations dans | 10 |
| 4.4 | Klassiska danser | 10 |
| 4.4.1 | Bugg | 10 |
| 4.4.2 | Troika | 10 |
| 4.4.3 | Virginia Reel | 10 |
| 5. | Styrka/kondition och hälsa | 10 |
| 5.1 | Cirkelträning stationer | 10 |
| 5.2 | Badvett | 10 |
| 5.3 | Stabilt sidoläge | 10 |
| 5.4 | Kost | 10 |
| 6. | Övriga lektioner | 10 |
| 6.1 | Rockringslektion | 10 |
| 6.2 | Robotar | 11 |
| 6.3 | Skeppet | 11 |
| 6.4 | Fallskärmen | 11 |

Figurförteckning

1. Kullekar

1.1 Gammelgäddan

"Gammelgäddan" står i mitten och runt omkring i sina bon står deltagarna uppdelade i grupper med fisknamn. "Gammelgäddan" ropar t ex: "Alla abborrar ut och simma, alla torsk ut och simma" osv tills alla är ute ur sina bon. Plötsligt ropar han "gäddan kommer", då springer gäddan och försöker kulla så många fiskar som möjligt innan de hinner in i sina bon igen. De som blir kullade får nästa gång hjälpa "gäddan". Den sist kullade blir gädda nästa gång.

1.2 Musikrättorna

Eleverna delas in i 4. 4 bänkar i varje hörn av salen är ett bo för varje lag. Varje lag blir tilldelad 1 låt. 1 låt är även till för alla. En elev ligger i mitten utav salen och blundar. När eleverna hör sin låt ska de springa runt eleven i mitten i en cirkel. När musiken stannar ska de ta sig till sitt bo. Elever som blir tagna blir också kullare.

1.3 Ambulanskull

Placera en tjockmatta i mitten utav salen. Denna matta är sjukhuset. En elev väljs till kullare. När man blir kullad har man ett val: om man vill bli mycket eller lite sjuk. Blir man lite sjuk lägger man sig på mage. Då kan 1 annan elev hjälpa den kullade eleven att ta sig till sjukhuset genom att gå skottkärra. Väljer man att bli jättesjuk lägger man sig på rygg. Då måste 4 elever hjälpa en genom att ta varsitt ben och varsin arm och bära till mattan. Man kan inte bli kullad när man håller i en arm eller fot och väntar på flera som ska hjälpa till. När man är på sjukhuset får man räkna till 10 innan man är fri igen.

1.4 Kedjekull

En elev är kullare. När man blir kullad tar man i hand med kullaren och blir således också kullare. Man måste då springa tillsammans. Bara ändarna av kedjan kan kulla. Ett alternativ är att kullarna splittras till 2&2 efter att de blivit 4.

1.5 Apkull

Eleverna befinner sig nu på ett bananplantage. I mitten av salen ligger det bananer.

| Lekbandsfärg | |
|--------------|----------------|
| Gul | Mogna bananer |
| Grön | Omogna bananer |
| Blå | Frysta bananer |
| Röd | Brända bananer |

Varje elev får en ribbstol som är deras träd. Där ska de hänga upp sina bananer. När man har båda fötterna på sitt träd har man pass. Det finns två plantagevakter som ska kulla aporna som försöker ta bananer. Blir man kullad innan man lyckas ta en banan (ditvägen) får man lämna en av sina redan

tagna bananer. Blir man kullad på tillbakavägen får man lämna bananen man tänkte ta. I mitten, gärna i en cirkel, där bananerna ligger har aporna pass.

1.6 Kinesiskamuren

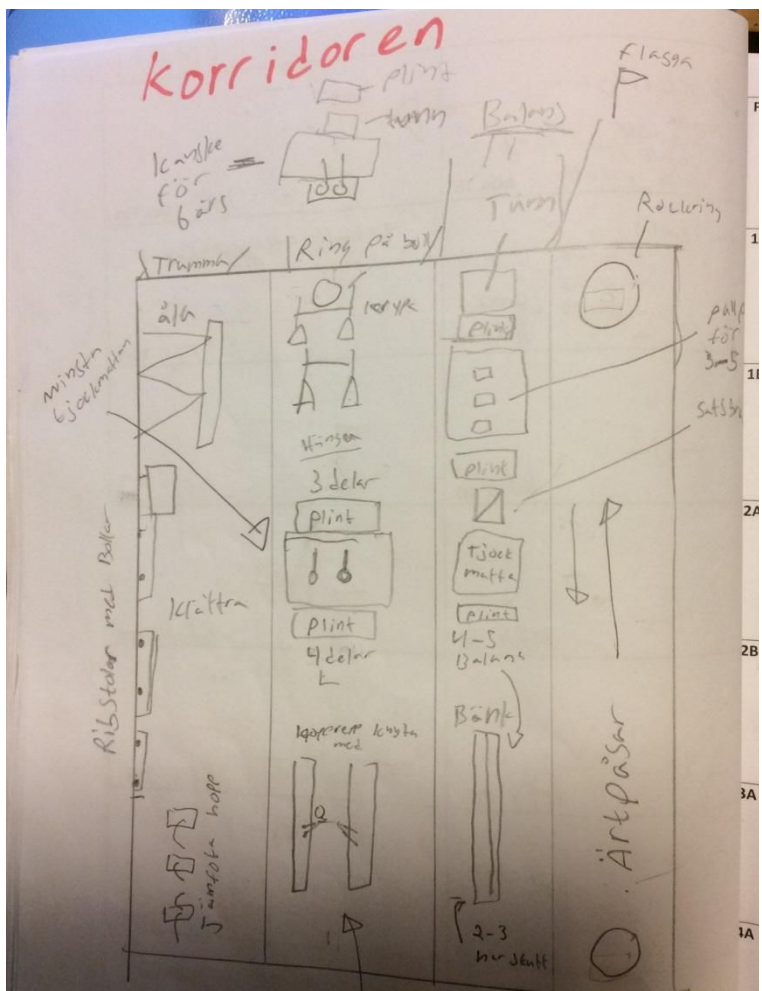
1.7 Bläckfiskkull

Välj en kullare som ska stå i mitten av salen. De andra ställer sig utmed en av sidorna. Bläckfisken i mitten, som kullaren kallas, ropar "NU" och då ska alla andra springa över från den ena sidan till den andra. De som blir kullade ska stanna där de blir tagna och förvandlas då till sjögräs. Sjögräs får kulla andra som springer för nära dem och på så vis blir det långa murar av farligt sjögräs. Sjögräset måste sitta ned på rumpan.

2. Redskapsbanor

2.1 Korridoren

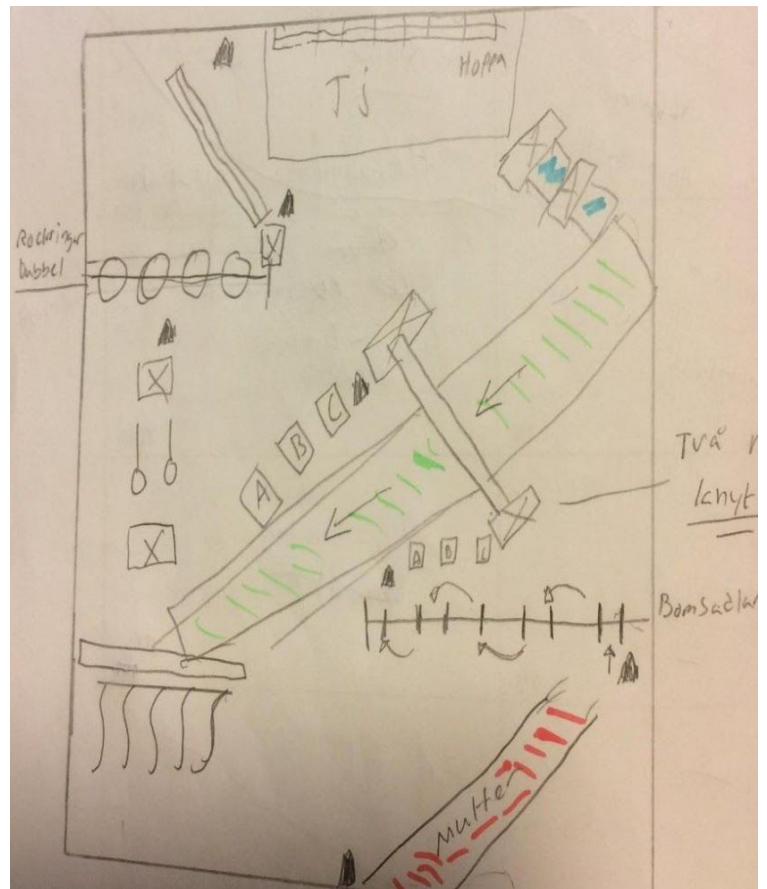
Som uppvärmning springer eleverna som en bana. De yngsta har även detta som huvudmoment. De äldre jobbar sen i en korridor i taget och räknar poäng på hur många varv de hinner. Varje lag får en lapp med de 3 olika korridorerna (4:e är tiden) och de får sedan komma på ett positivt lagnamn och anteckna sin poäng efterhand. Vilka övningar som används går att modifiera. Det som styr tiden är fjärde gruppen som springer över med ärtpåsar till en rockring. När de är klara med alla ärtpåsar stoppas tiden och de är byte emellan korridorerna. Varje korridor har en signal som ges när nästa får börja. Här används en flagga, en trumma samt en bjällra. När man sprungit sin korridor joggar man på sidan tillbaka till sitt led. Vilka moment som används i korridorerna går att anpassa efter salen och redskapen samt vad man vill ha in för moment.





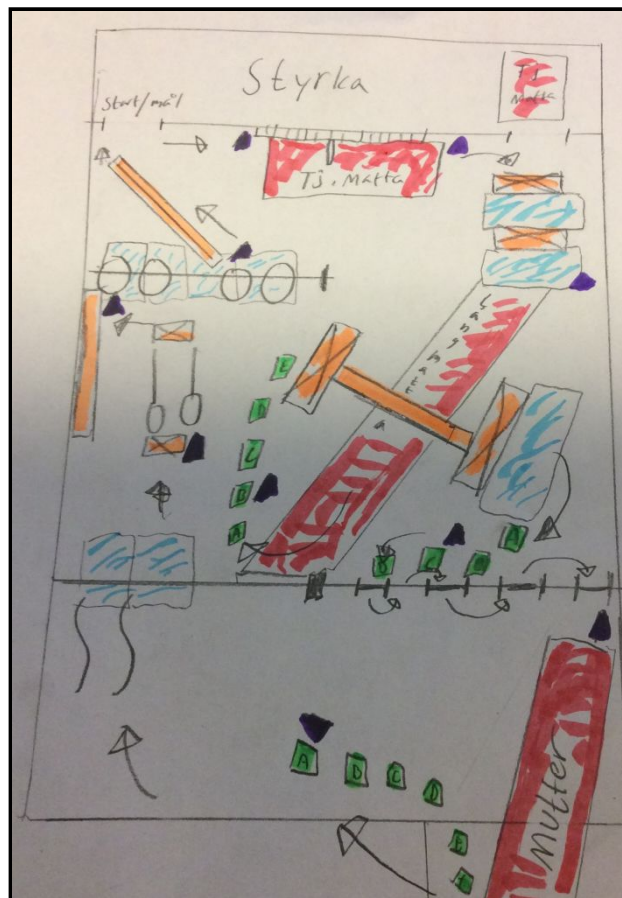
2.2 Åttan

Denna bana går som i en 8:a. Det betyder att eleverna ska ta sig under och ovanför på ett ställe. Längst med banan står det koner. Dessa koner agerar bromskloss för eleverna. Man får inte fortsätta fört än eleven framför har kommit till eller passerat nästa kona. Banan börjar med att eleverna gör övningen muttern. Efter det tar de sig över bomsystemet där bomsadlarna sitter. Nästa steg är att ta sig över bron, som är en bänk placerad emellan två plintar (ifall man har sådana plintar). Därefter tar sig eleverna till ringarna och svingar sig över mot nästa bomsystem. På det bomsystemet finns ringar upphängda emellan bommarna ihopsatta med hopprep. En uppochnedvänd bänk eleverna får balansera på leder till nästa ribbstol där de ska klättra upp och sedan hoppa ned för. Över två pallplintar med en blåmatta emellan för att sedan krypa på långmattan under bron mot lijanerna. Sedan börjar banan om.



Variation på 8:an

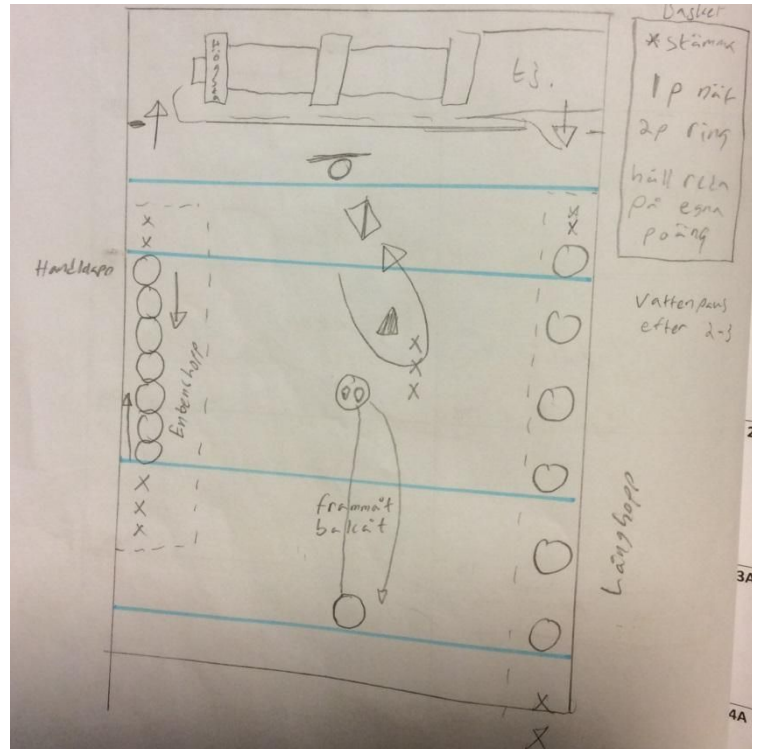
Denna bana går inte i en 8:a utan i ett mer oklart mönster. Övningarna i denna motorikbana är hämtade från skolverkets bedömningsstödsfilm.



2.3 Ninja Warrior

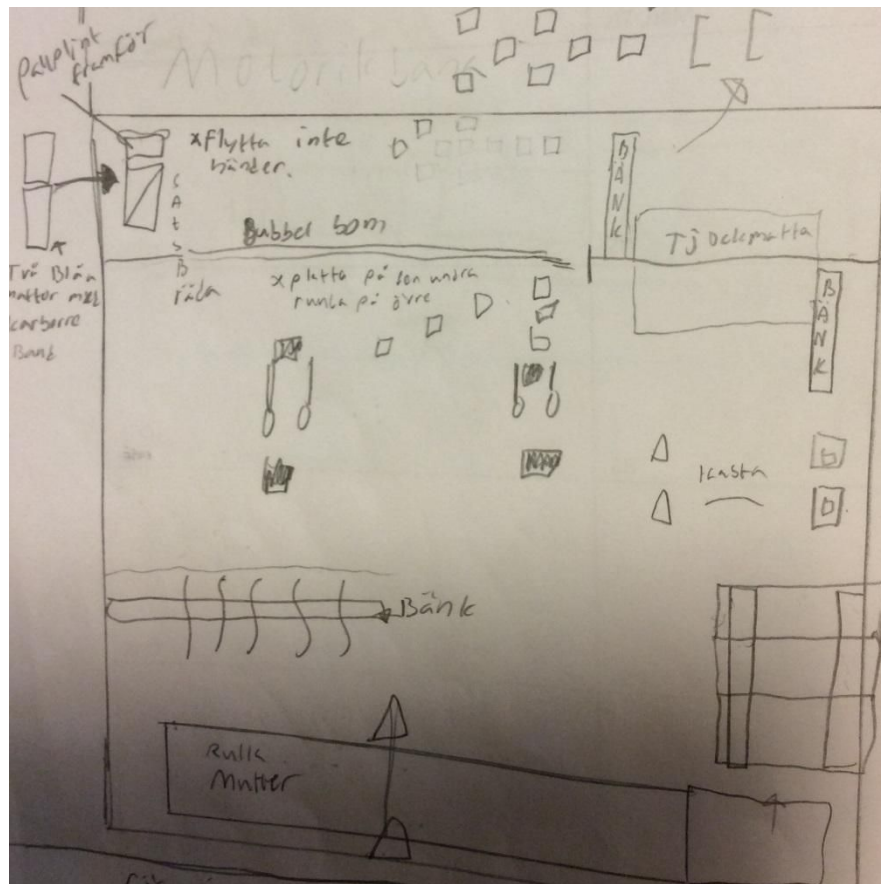
2.4 Klasskampen

Klasskampen är en lättare "motorikbana" där eleverna försöker samla så många poäng som möjligt. I detta fall finns stationerna enbenshopp i rockring, långhopp i rockringar. Frammåt bakåt, som är en övning där de ska springa till en rockring, sätta i båda fötterna, och backa tillbaka. Öva på att få till stäm i en satsbräda när de hoppar mot en basketkorg (1p för att nudda nätet, 2p för att nudda korgen, de yngre kan få poäng bara de lyckas få till ett stäm i satsbrädan). Sista stationen är en lättare hinderbana. Eleverna har förskrivna lappar där de står i vilken ordning just de ska göra. Det behövs alltså 5st lappar per klass där alla lappar har en unik ordning.



2.5 Motorikbana 1

Den här banan har övningar där eleverna för öva att rulla mutter, åla under tunnmatror, kasta ärtpåse i en pallplint, balansera på en bom både utan stöd för händerna och med. Hoppa hage samt den viktigaste stationen, göra kullerbytta. Där eleverna ska göra en kullerbytta ställs en pallplint framför en satsbräda samt två blåa mattor läggs efter varandra på och emot. Sedan får eleverna ställa sig hukandes på pallplinten, sätta ned händerna nära plintens kant fast på mattan. Böja in huvudet och kolla på naveln. Sedan när de reser på sig (rumpan upp i luften) kommer de automatiskt att rulla framåt. Viktigt att eleverna håller händerna stilla, inte för långt fram och tittar mot naveln. Passa genom att ha en hand vid låret, beredd ge lite extra knuff, samt en hand

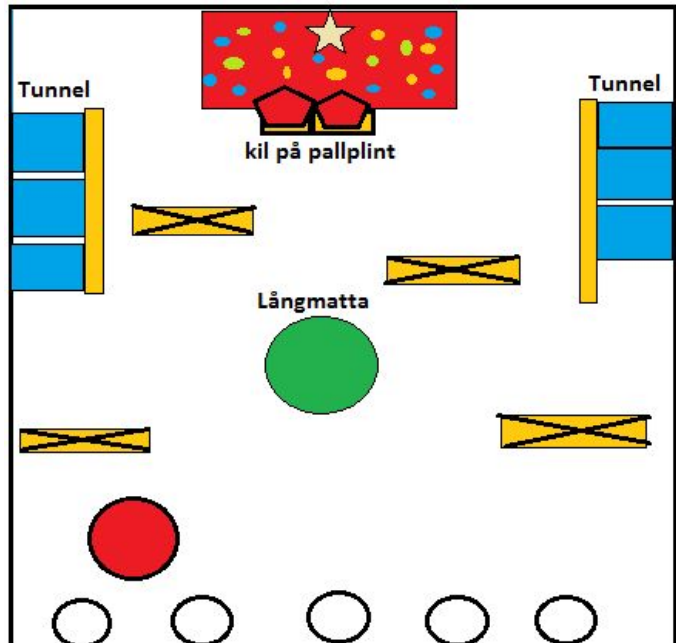


emot huvudet, så de inte rullar på huvudet.

2.6 Ali-baba

Även denna lek påverkas av vad som finns i salen. Bygg upp hinder som eleverna kan gömma sig bakom.

Eleverna delas in i 5 lag, där de ställer sig bakom sin skattkista (rockring). De ska ta sig till Ali-baba och ta en skatt (ärtpåse) från gömman. De får inte bli sedda. Ali-baba står med ryggen emot så länge musiken i på. Men när musiken stängs av får Ali-baba vända sig om och alla elever som Ali-baba ser måste gå tillbaka och lämna den ärtpåse som vart tagen ifall så var fallet. Max två stycken per lag på banan samtidigt. Ali-baba får inte lyfta sina fötter från skattgömmen.



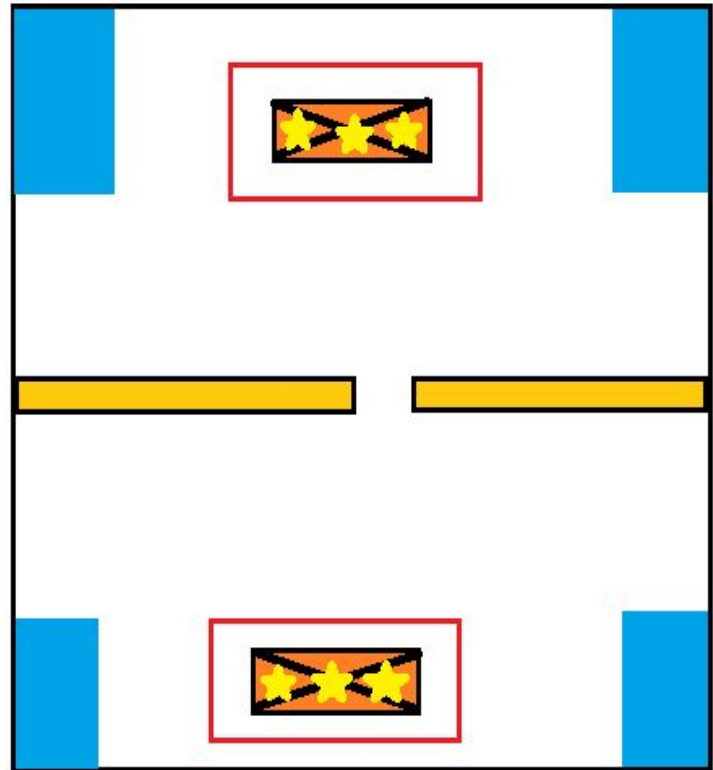
3. Bollspel

3.1 Harry Potter

Varje lag får enskilt utse 3 roller:

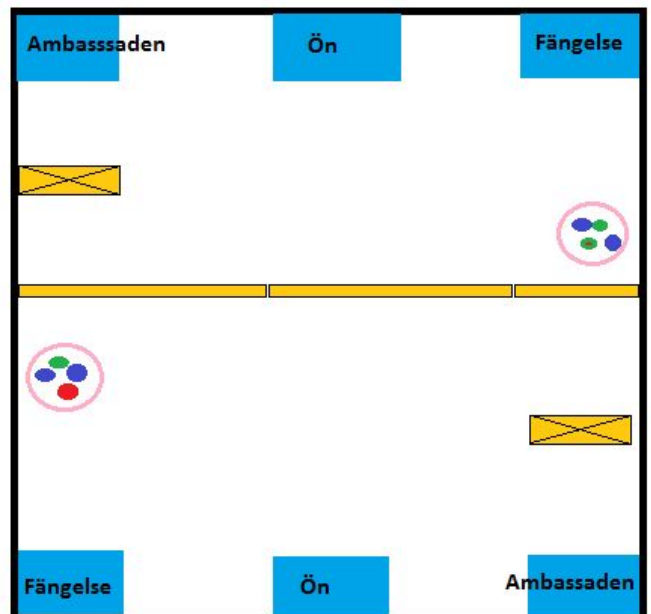
| | |
|--------------|---|
| Harry Potter | Kan rädda lagmedlemmar som blivit kullade. |
| Hermonie | Kan kasta ned konerna samt kulla elever i andra laget |
| Ron | Kan kasta ned konerna samt kulla elever i andra laget |

Målet med leken är att få ned konerna från plinten eller att kulla alla i det andra laget. De röda linjerna är bandyplanens linjer, innan den får ingen stå. Det är tillåtet att skydda sig med huvud och händer. Eftersom att händerna är pass går det att slå bort bollarna som är påväg mot konerna. Vill man göra det svårare går det att ta bort så händer inte är pass. Då kan eleverna ej slå bort bollen utan att bli kullade. Ytterligare en svårighetsnivå är att ersätta 2 av konerna med hattkoner. Då blir det ett mindre mål att träffa. 2 Bollar är lagom att använda. När den utsedda Harry Potter är kullad går det inte längre att bli räddad.



3.2 Ambassaden

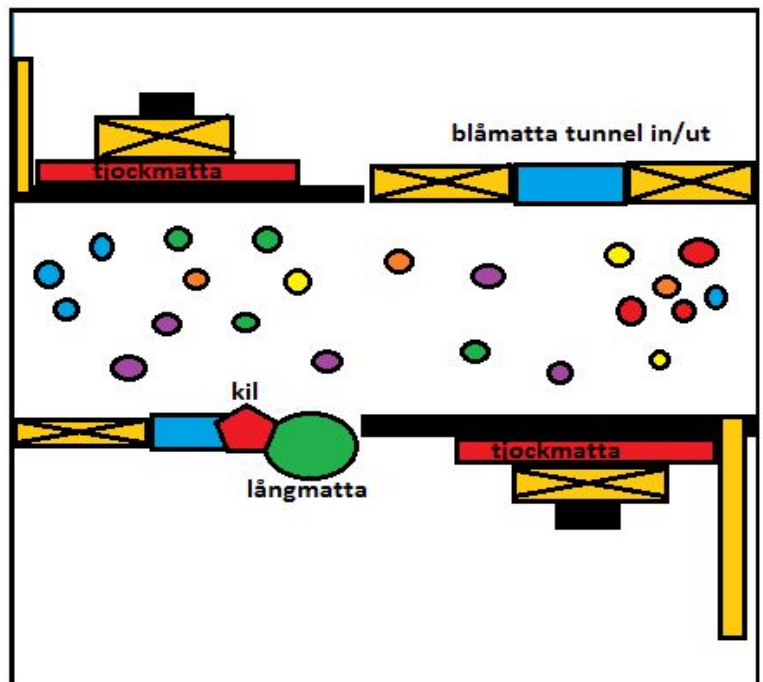
Dela in klassen i två lag på varsin sida. Grunden i denna lek är bollkull och dess regler. När man blir kullad får man gå över till andra sidan och ställa sig i fängelset. Är man först över kan man ställa sig direkt på ambassaden och den som är andre över kan ställa sig på ön. På ön och ambassaden kan man bara stå max en i taget. Från ambassaden kan man bli fri om man fångar en ärtpåse som kastas från andra sidan. Från ön kan man bli fri ifall man tar en boll och kullar någon i motståndarlaget. En elev får stå på plinten för att försöka slå bort ärtpåsar. Man får dock inte stå emellan ambassaden och plinten. Laget får samla in ärtpåsar som hamnar på ens egna sida, som de andra kastar över och som inte fångas.



3.3 Syd/Nord

Syd och nord refererar till de två fort som byggs upp i spelet. Vad som används till fortet för att bygga murarna styrs av det material som finns att tillgå. I denna blid är de avlånga svarta bomsystemet.

Eleverna delas in i två lag. Ett lagom antal bollar (många) kastas ut i mitten innan spelet börjar. Eleverna får sedan ta sig ut till ingemansland för att hämta bollar till sitt lag, men på egen risk då man inte har något skydd. Blir man kullad går man över till det andra laget. Huvudet är pass. Man får gå med boll. Man får inte gå in i det andra lagets fort eller kasta bollar mot motståndaren ifrån ingemanslandet.



3.4 Kaos

Placera 5 bänkar i salen, 4 i varje hörn och en mot en långsida. Eleverna delas in i 5 olika lag, en för varje bänk. En boll per lag. Sama regler som killerboll fast eleverna får gå med bollen. Blir man kullad tar man upp en boll, vilken som helst, och ger till den som står på tur i sitt lag. Det är endast en elev på planen från varje lag samtidigt.

3.5 Prickboll

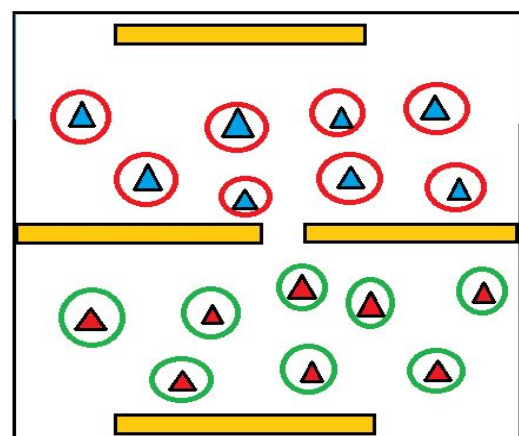
Sätt ned bänkarna på kortsidorna i salen. Dela in eleverna i två lag, varje elev får en boll. Utse en elev i varje lag som får hämta in bollar till sitt lag och således befinner sig på spelplanen. Denna position kan roteras. Målet är att kasta bollar på en stor yoga boll och få den att slå i motståndarlagets bänkar, eller gå förbi på sidan.

3.6 Jägarboll

En jägar utses. Resten av eleverna är renar som måste befinna sig inom ett givet område, i denna sal badmintonlinjerna. Ifall man vill kan man ha 2 plintar inne på området som renarna får skydda sig bakom. Blir man kullad så blir man jägare. Är man flera jägare så får man inte gå med bollen utan måste passa.

3.7 Spökboll - med koner

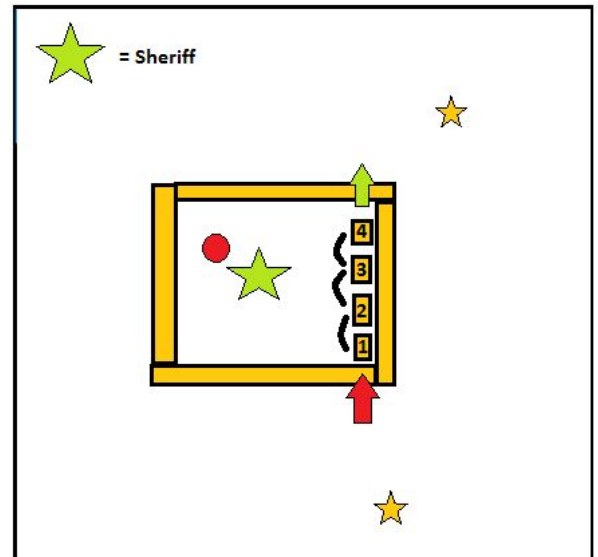
Som ordinarie spökboll. Dela in eleverna i två lag på varsin sida om bänkar i mitten av salen. Välj hur många bollar som ska användas. Eleverna utser ett spöke som ställer sig bakom det andra laget (Bakom ytterligare en bänk). Ge varje elev en kona och en rockring. Eleven har nu i uppgift



att skydda sin kona från bollarna. När ens kona välter blir man spöke. Man får inte gå innanför rockringen.

3.8 Cowboys och sheriffer

En sheriff befinner sig inne på sheriffstationen och har i uppgift att fånga alla cowboys som springer omkring runt om ranchen genom att kasta bollar och pricka dem. Sheriffen har två hjälpsheriffer, som samlar in de 3 bollar som finns i leken. Efter ett tag pensioneras sheriffen och en av hjälpsherifferna får axla ansvaret som huvudsheriff i mitten och en ny hjälpsheriff väljs. Blir man kullad som cowboy hamnar man i fängelset inne på polisstationen, vilket är bomsadlarna. I fängelset sitter man i 4 år. Varje bomsadel står för ett år. Man börjar sitta på den längst till vänster, när en till kullad cowboy kommer in får man flytta upp till år 2 osv, tills man blir fri. Det sitter alltså max 4 st cowboys på polisstationen samtidigt.



3.9 Militärboll

3.10 Snoböllskrig

Dela in eleverna i två lag. Placera ut bänkar i mitten. Kasta ut alla mjuka skumgummibollarna på båda sidorna, eleverna får inte kasta bollar på varandra. Målet med leken är att kasta över alla bollar på motståndarlagetssida.

3.11 Basketfia

Placera ut koner i mitten av salen som ett fia bräde. Dela in eleverna i 4 grupper, varjegrupp får en hattkona de ska flytta på denna bana. Varje lag blir tilldelad en basketkorg. När man gör mål får man flytta sin hatt ett steg. Först runt ett varv vinner. Går även att köra med knuff eller att om de hamnar på samma kon får de flytta tillbaka den som var framför ett steg.

3.12 Kung- och drottningboll

4. Dans

4.1 Bollywood

4.2 Work this body

4.3 Improvisations dans

4.4 Klassiska danser

4.4.1 Bugg

4.4.2 Troika

4.4.3 Virginia Reel

5. Styrka/kondition och hälsa

5.1 Cirkelträning stationer

5.2 Badvett

5.3 Stabilt sidoläge

5.4 Kost

6. Övriga lektioner

6.1 Rockringslektion

Varje elev får en rockring. De får en genomgång i hur man rockar och sedan får de pröva till låten Jailhouse rock av Elvis Presley. Efter denna uppvärmning får de lägga ned sina rockringar och sedan blir det musikstopp, där några ringar tas bort allt eftersom. Det måste finnas minst en elev i varje rockring som ligger utlagd, men det får utöver det vara hur många som helst i varje rockring. Tillslut finns det bara 2 eller 3 rockringar kvar. Var noga på att poängtera vikten av att eleverna ska visa hänsyn mot varandra.

Nästa moment heter det där är min plats. En elev utses till kullare. I salen ligger 4-6 rockringar kvar. Dessa är pass. Alla får ställa sig passet men max 1 i taget. Kommer det 1 elev till passet man står kan den eleven säga det här är min plats, så måste man flytta på sig. Blir man kullad så blir man kullare.

6.2 Robotar

Eleverna befinner sig nu i en leksaksaffär. De är robotar som bor i den här leksaksaffären. Men för att en robot ska fungera så behöver roboten el. Därför måste alla robotar ha ett batteri (ärtpåse).

Batteriet sätter eleven på huvudet. När batteriet används blir det väldigt varmt. Därför går det inte att hålla i batteriet medan man rör sig. Tappar man sitt batteri måste man stå blixstill och vara tyst, för man har ingen el kvar. Då gäller det för de andra robotarna att hjälpa de robotar som har tappat sitt batteri, utan att tappa sitt eget. Eleverna får klättra i ribbstolarna, gå över hinder som har plockats fram med mera. Men det är viktigt att tänka på att inte klättra för högt, då kan man inte få någon hjälp.

6.3 Skeppet

Eleverna är matrosar på ett stort segel fartyg. Läraren är kaptenen. De ska följa de orders som ges av kaptenen för att få det stora segelskeppet till sin destination. Orders:

| | |
|-----------------------------|--|
| Alla till fören! | Alla elever springer till en kortsida i salen |
| Alla till aktern! | Alla elever springer till den andra kortsidan i salen |
| Land i sikte! | Eleverna klättrar upp i ribbstolen |
| Bommen går! | Eleverna lägger sig på golvet och duckar för segelbommen |
| Kaptenen kommer! | Alla elever gör en honnör åt kaptenen. |
| Kaptenens dotter/son kommer | Alla elever niger eller bockar (eleverna får helt själva välja vilken av dom två de vill göra. INTE beroende på deras kön) |
| Måsarna bajsar! | Eleverna hukar sig ned och håller för huvudet, aktar sig för bajset |
| Elden är lös! | Eleverna sätter sig i tjockmattan i mitten av salen som agerar poolen (förslagsvis den sista orden) |

6.4 Fallskärmen

Resa tält

Eleverna startar med att ta en färg och spänna ut fallskärmen. Sedan drar de ned den emot fötterna och upp mot huvudet. Varje gång fallskärmen är uppe emot huvudet räknar man. 1, 2, 3 och sedan på 3 tar alla ett steg in och sätter sig på delen av fallskärmen bakom sig. Viktigt att inte släppa taget i skärmen då flyger den iväg!

Karusell

Eleverna håller i varsin färg och spänner ut fallskärmen. Sedan springer de runt i samma håll för att få till en karusell. Ifall de är långsamma när ledaren säger stopp kan de behöva justera bromsarna. Om någon ramlar av karusellen kan de få skruva åt räcken på karusellen.

Värma kastrullen

För att kastrullen ska bli varm måste vi värma upp plattan. Således behöver barnen springa under kastrullen. Eleverna håller på varsin färg av fallskärmen. Alla skakar fallskärmen. När ledaren ropar alla med ... byter färg så byter de elever med den färgen plats med den som står mitt emot. Det går att vara flera som håller i samma ruta.

Poppa popcorn

Släng på "popcorn" (mjukabollar) på duken medan eleverna spänner ut den. Sedan kan man, om man vill, reglera värmen (hur snabbt och kraftigt eleverna skakar fallskärmen) eller låta eleverna poppa fritt

Hajen

Eleverna spänner ut fallskärmen och sätter sig sedan ned. De trär fallskärmen över sina ben så benen är under. 2 livräddare går upp från cirkeln och är beredd att rädda de andra. En elev väljs som haj och ska försöka dra ned de andra under ytan (in i fallskärmen). När man blir dragen under ytan blir man också haj. Alla elever skakar fallskärmen.

Kasta fallskärmen

Samma start som vid resa tält fast eleverna släpper på 3 och står sedan stilla. Släpper alla samtidigt stiger fallskärmen upp emot skyn.