



Exempelpass

Ålder: 5 – 6 år

Träningsform: Barmark

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	Uppstart - Rörelseleken	Samling i ring. Alla barn och ledare säger sitt namn och gör samtidigt en valfri rörelse som alla i gruppen gör. Visa tips och förslag om barnen har svårt att komma på övning själva.
10 min	Följa John	Fantasifull Följa John med mycket rörelse: Tåget tuffar – armarna rör sig vid sidan av kroppen. Helikopter – raka armar snurrar som propellern. Hästar som sparkar sig i rumpan eller med höga knän. Smyg som indianer – högt på tå eller djupt ner med långa kliv. Åk skidor – staka djupt och gå sen upp på tå och sträck armarna ovanför huvudet. Hoppa som kaniner eller grodor.
20 min	Huvuddel - hinderbana	Gör en hinderbana med olika grundmotoriska rörelser; krypa under, hoppa över, springa slalom, balansera, åla, klättra. Använd naturliga hinder som finns i omgivningen; staket, bord, träd, stubbar och lägg till rockringar eller konor. Genomför hinderbanan tillsammans och låt barnen därefter genomföra banan i egen takt eller det snabbaste de kan. Avsluta med en parstafett.
10 min	Under hökens vingar	Märk ut två linjer med ca 20 – 30 meters avstånd. Ha till en början en eller två "hökar". Övriga deltagare står vid en av linjerna. Hökarna ropar "Under hökens vingar kom", de övriga svarar "Vilken färg?", höken svarar en färg. De som har den färgen på sig, springer fritt förbi höken, de andra måste försöka springa förbi utan att bli tagen. De som blir fångade hjälper höken nästa gång.
10 min	"Springskytte"	Alla springer samtidigt runt en slinga på cirka 50 - 100 meter. Lägg in en eller två stationer där barnen kastar ärtpåsar eller



		tennisbollar i en hink/ rockring. Valfritt att lägga in uppgift eller "straffrunda" vid missat kast (skott).
5 min	Avslutning	Samling i ring