

Barngympa Pass 1.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Lära känna varandra och uppvärmningslek

Hälsningskull: 10minuter

Leken börjar med att en utses till kullare och jagar de andra inom ett begränsat område. Den som blir kullad ställer sig med högerhanden framför sig (som om han/hon skulle skaka hand) Den kullade blir fri när någon annan kommer fram, skakar hand och presenterar sig Hej, jag heter Lina och den kullade svarar med sitt namn "Hej, jag heter Johan"

Soldater och rövare: 10-15minuter

Några utses till soldater och resten är rövare. På startskottet ska soldaterna hinna nå fram till rövarna innan de kommer i säkerhet. Om en rövare blir tagen blir denne soldat nästa omgång.

Koordinationsbana 15minuter

Skapa en rolig koordinationsbana med hjälp av olika hinder, försök få med många olika moment.

Exempel

Sprint över speedlader, ett steg i varje ruta fortsatt 5m efter stegen. Där har ni rockringar med olika avstånd och riktningar. Barnen hoppar jämnfota i ringarna. När de hoppat i ringarna ställer ni ut häckar som de ska krypa under. När de krupit genom häckarna ska de försöka kasta bönpåsar från ett rep in i en rockring, de får fortsätta banan när de träffat ringen tre gånger. Efter de kastat bönpåsar, börjar de springa tillbaka över småhäckar ni ställt ut. Efter häckarna ligger 2st madrasser som de ska rulla på sidan över, eller göra kullerbyttor om de kan. Efter madrasserna kör de enbenshopp på en linje i ca 5m innan de springer tillbaka och ställer sig sist i kön. Låt barnen köra banan 3 gånger.

Blir det tid över kan hälften av ledarna avsluta med en lek med barnen och hälften plocka undan efter koordinationsbanan

Barngympa Pass 2.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - Under hökens vingar kom 10minuter

Reaktionstarter 15minuter

Kör reaktionsstarter med en massa olika startpositioner, ni kan även testa att några startar i vanlig startposition några meter bakom och ska försöka jaga ikapp de framför som sitter i en annan startställning när startsignalen kommer.

Försök köra så många barn samtidigt som möjligt, helst alla så de inte behöver vänta så mycket :)

Musikarbete 10-15minuter

Någon tar med sig en bluetooth högtalare, när musiken spelas ska alla barnen härma ledaren som står i mitten och kör en övning så fort den kan. När musiken stannar ska alla barnen stanna i den ställning det var i när musiken stoppades. När musiken startar så sätter ni igång med en ny övning. Försök att inte köra musiken allt för länge 6-8sekunder räcker och sen 5sekunder tyst.

Övningsförslag.

Springa med höga knän

Grodhopp

Ut och in hopp

Zic-zac hopp på ett ben

Indianhopp på stället

Sprint i armhävställning

Kissande hunden

Draken

Ni kan köra igenom alla övningar 2-3 gånger och säg namnet på övningarna när ni börjar köra så att barnen lär sig. När ni kört igenom alla övningar ett varv kan ni ta en kortare paus på 1-2 minuter och fråga vilken favoritövningar var och vilken som var svårast.

Barngympa Pass 3.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - Ormleken 10minuter

Barnen placeras i ett led så att det står med ungefär en meter mellan varje barn. Ledaren ropar Huggorm eller snok. Ropar ledaren huggorm ska de barn som är sist springa zic-zac mellan ledet tills den är längst fram. När de kommer längst fram skriker den klar då springer nästa barn

Skriker ledaren snok! Springer barnet som är sist i ledet med händerna över öronen förbi hela ledet och ställer sig längst fram. Leken slutar då ledaren tycker den är klar. Dela gärna in barnen så att det är 6-8st i varje led. Är det fler barn så gör ni flera led.

Djurstafett. 15minuter

Dela in barnen i 3-4 grupper, och kör stafetten som en kurirstafett. Barnen ska utföra en stafett men försöka springa som olika djur. När 1:a barnet springer iväg säger ledaren till nästa barn vilket djur denne ska springa som, så när de växlar springer barnet iväg som det djuret.

Innan ni startar leken visar ni barnen hur de olika djuren springer och de får själva testa.

Förslag på djur

Groda

Krabba

Kråka

Björn

Kanin

Mask

Låt barnen springa 3-4 gånger innan ni tar en paus på ett par minuter och frågar barnen vilket djur som var svårast att springa som och vilket som var roligast. Låt dem sedan köra stafetten igen.

Bilda grupp. 10minuter

Till den här övningen kan ni gärna ha musik, avgränsa ett område utan hinder där barnen ryms att springa runt. När musiken är igång joggar/springer de runt i området. När musiken stannar ropar en ledare ut en siffra och håller upp ett antal fingrar så barnen ser. Barnen ska då försöka bilda grupper med så många deltagare i varje grupp. Se till så att det går dela in i siffrorna ni säger :) Kör på tills tiden börjar ta slut :)

Balansleken ca 5minuter

Dela in barnen i grupper om 5-6st i varje, ena barnet får börja och ska ställa sig i en ställning som resten av barnen ska försöka stå härma i ca 10-15sekunder utan att tappa balansen. Ledarna säger sedan till när det är nästa barns tur att få hitta på en ställning. Kör så varje barn får hitta på 2-3 ställningar

Barngympa Pass 4.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - svans och öronleken kör ca 10-15minuter. Går köra flera omgångar.

Dela in barnen i 2 grupper, den ena gruppen är svansar och den andra gruppen är öron.
Svansarna ska ha sina händer bakom rumpan och öronen ska ha sina händer vid öronen.

Nu ska alla svansar försöka kulla de som är öron och vice versa. Är man ett öra och blir kullad av en svans då blir man själv en svans. Leken fortsätter tills alla är antingen öron eller svansar, eller tills ledaren avbryter leken.

Dela barnen i 2 grupper, ena gruppen börjar med häcklöpning och den andra med längdhopp

Häcklöpning ca 10minuter

Ställ ut 3-4st olika häckrader med små plasthäckar. Sätt lite olika avstånd på de olika raderna ca 4-5häckar i varje rad. Totalt ska längden bli ca 25m per rad. När de kommer i mål springer de och ställer sig sist i kön på en ny rad.

Längdhopp ca 10minuter

Börja med stående längd i sandgropen, stå på långsidan så flera kan hoppa samtidigt
Efter de provat stående längd några gånger kan några köra hoppasteg över häckar, samtidigt som några hoppar längdhopp i sandgropen, de kan gärna få hoppa ut från en låda. Se till så att ni håller bra fart så det inte blir så lång väntan.

Blir det tid över kan ni avsluta med en avslutningslek, bestäm själva vad ni vill köra för lek :)

Barngympa Pass 5.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmning del 1. ca 5-7minuter

Följ John, en ledare springer/går först och utför olika övningar som barnen ska härma, ni kan köra 2varv i hallen med olika övningar. Försök hellre få in många övningar än att köra samma länge.

Förslag på övningar

Plocka äpplen

Plocka sten

Sidhoppsa

Grodhopp

Höga knän

Hälkick

Rulla på sidan på marken

Zic-Zac hopp

Springa zic-zac

Rushar

Uppvärmning Del 2. ca 10-15minuter

Lek- Grodor och liljebblad

Börja med att markera ut ett område med koner, i området så lägger ni ut rockringar med olika mellanrum, det ska vara möjligt för barnen att hoppa jämnfota mellan ringarna.

Låt barnen först bara få testa hoppa runt i området gärna till musik, sen ska de stanna när musiken stannar. När ni kört ett tag kan en ledare bli krokodil, krokodilen kan äta upp grodorna när de hoppar mellan bladen. Eller om grodorna hamnar i vattnet. När ett barn blir taget blir den också krokodil.

Beanbag shootout ca 10-15minuter

Dela in barnen i 2 lag, splitta sen varje lag i 2 grupper. Ställ barnen mittemot varandra med ca 20m avstånd. I mitten lägger ni ut 4st rockringar, 2st åt varje lag. Ni lägger sedan ut hopprep på en linje ca 3m ifrån varje rockring. Varje lag har på sin sida en hink med bönpåsar. När startsignalen går får barnen ta en bönpåse ur hinken springa fram till linjen och försöka pricka sin rockring.

De springer fram och tillbaka och ska försöka träffa så många som möjligt på en viss tid.

Lämpligt kan vara att köra 3x3minuter

Barngympa Pass 6.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - Sjukhuskull Kör 2 omgångar 3minuter varder: totaltid ca 10minuter

Börja med att bestämma ett sjukhusområde, alla måste hålla sig inom detta. Utse sedan en kullare När kullaren har kullat någon så blir den personen den nya kullaren. Men den personen måste hålla sin ena hand på området den blev kullad medans den försöker kulla någon ny.

Slalomsprint ca 10minuter

Ställ 8st koner på en linje med ca 2m mellanrum, ställ gärna ut 3-4linjer så flera barn kan springa samtidigt. Barnen ska på ledares signal försöka springa zic-zac mellan konerna så snabbt de kan tills de kommit till målet som är ett snöre ca 5m efter sista konen.

När de kommit i mål joggar de tillbaka och ställer sig sist i kön. Låt barnen springa 3gångar var. Efter de sprungit 3 gånger låter ni dem testa samma bana fast baklänges, låt dem testa detta 2-3ggr

Kul på stället ca 5-6minuter

Markera ut ett område med koner, barnen ska rymmas att jogga runt i området. Medans musiken är igång så joggar barnen runt i det markerade området. När musiken stannar så ropar en av ledarna en övning och visar den. Då ska barnen utföra övningen så snabbt de kan i 10-15sekunder. Starta sedan musiken och upprepa 8-10gångar.

Blir det tid över avsluta med valfri lek som ni hittar på själva.

Barngympa Pass 7.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - Under hökens vingar kom 10minuter

Löpskolning och basstyrkeövningar - ca 10minuter

När ni kör löpskolningen är det viktigt att hålla igång HELA tiden. Så fort det blir gångpauser tappar barnen koncentrationen. Så viktigt att ni bara kör övning på övning.

Förslag

10m vristlöpning, 10m höga knän, 10m hälkick, hoppsteg tillbaka 30m.

10m sidlöpning dra högt knä höger + vänster 20m rakbens löpning, stegringslopp tillbaka 40m

Utfallsteg 5st per ben, Djup sidgång 5st per sida, Djupa böj + maxupphopp 5st.

Gå på alla 4 10m, Gå som en krabba 10m, Gorillagång 5-6m, Indianhopp tillbaka 25m

Ryggliggande skorpion 5/sida, Jakthund 5/sida, Kissande hund 5/sida

Dela in gruppen i 2 mindre grupper, hälften kör kulstötning och andra halvan kör höjdhopp

Det är 2 grupper samtidigt, men då de är så små borde de kunna hoppa mitt emot varandra i höjd

De lätta kulorna går stöta med direkt på friidrottsbanan så ni behöver inte nyttja kastområdet.

Kulstötning ca 10minuter

Plocka ut många olika lätta kulor, med lite varierande vikt, ställ ut barnen på 2-3 olika led bakom en linje. Lägg ut rockringar med olika avstånd en bit fram, barnen får försöka pricka i rockringarna med kulorna. Efter de stött en gång ställer de sig sist i kön och ni rullar tillbaka kulan till nästa i kön. Låt barnen stöta på i ca 10minuter innan ni byter med höjdhoppet

Höjdhopp Ca 10minuter

Låt barnen försöka hoppa höjdhopp upp på höjdhoppsmadrassen. Ni kan även ta ut en låg låda som de kan hoppa ifrån när en del av barnen kan ha svårt att nå upp. Låt de få försöka hoppa både med ett ben som man ska och jämnfota. Ni kan om ni vill hålla upp ett rep de kan försöka hoppa över om ni ser att någon skulle klara av det.

Försök om möjligt hålla igång 2 led samtidigt, alternativt ställer ni ut lite häckar eller lådor som en bana som de kan köra medan de väntar.

Blir det tid över avsluta med valfri lek.

Barngympa Pass 8.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmning del 1. ca 5-7minuter

Följ John, en ledare springer/går först och utför olika övningar som barnen ska härma, ni kan köra 2varv i hallen med olika övningar. Försök hellre få in många övningar än att köra samma länge.

Förslag på övningar

Plocka äpplen

Plocka sten

Sidhoppsa

Grodhopp

Höga knän

Hälkick

Rulla på sidan på marken

Zic-Zac hopp

Springa zic-zac

Rushar

Uppvärmning del 2.

Soldater och rövare: 10min

Några utses till soldater och resten är rövare. På startskottet ska soldaterna hinna nå fram till rövarna innan de kommer i säkerhet. Om en rövare blir tagen blir denne soldat nästa omgång.

Hinderbana ca 15minuter

Bygg en hinderbana med hjälp av madrasser, bommar, räck, ringar, rep ni kan även lägga in moment som prickskytte i hinderbanan. Använd fantasin för att bygga en rolig och säker hinder bana, tänk på att barnen bara är 6år gamla så inga superhöga hinder!

Eftersom ni är 2 grupper som kör samtidigt så får den ena gruppen börja med hinderbanan och den andra gruppen startar med sprint.

Sprint ca 15minuter

Stafett - kör en kort kurirstafett där sprintsträckan får vara ca 15m, se till att ha minst 1 bana mellan lagen så de inte krockar med varandra.

Kör igenom stafetten ett par gånger, ni kan även byta lagen.

Kurvlöpning - Låt barnen köra ruscher genom en kurva, när de sprungit genom kurvan går de tillbaka och ställer sig sist i kön. Börja gärna på banan högst upp så de blir lite nedförsbacke på slutet.

Speedladder - Ställ ut 2st speedladders, där barnen får springa igenom den och köra snabba fötter på sidan. Och springa snabbt bakåt genom stegen. Testa 2-3 varianter 2-3 gånger av varje.

Om möjligt dela upp gruppen på kurvlöpningen och speedladder så några kör speedladder medan några kör kurvlöpning.

Barngympa Pass 9.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - Tunnelkull ca 10minuter

Välj ett antal kullare, jag skulle rekommendera 2st ni kan även vara med själva och vara kullare om ni vill :) När kullarna kullat ett barn så ställer sig barnet bredbent och skapar en tunnel mellan benen. Om något annat barn kryper genom benen på barnet så kan de barnet vara med i leken igen.

Sprintlek - fylla rockringar idioten 10minuter

Ställ ut 3st rockringar med ca 5m mellanrum och dela in barnen i 3st lag. Varje barn får 3st bönpåsar, första gången springer de och lägger sin påse i första rockringen och ställer sig sedan sist i kön, andra gången lägger de sin påse i andra rockringen och springer och ställer sig sist i kön osv. De växlar genom att göra en high-five när alla lagt ut sina påsar i alla rock ringar är stafetten över. Ni kan köra den ett par gånger och variera lagen

Längdhopp ca 15minuter

Plocka repet - denna lek behöver inte köras i i sandgropen, men ni kan göra det om ni vill. Barnen tar sats och ska föröka hoppa upp och ta ett rep, eller annat föremål som ni håller upp.

Stående längdhopp - sätt ut rep på olika avstånd, barnen får försöka hoppa förbi så många rep de de kan.

Längdhopp i madrass - bygg upp en lådansats med 2-3lådor från den sista lådan ska barnen sen hoppa så långt ut i madrassen de kan. Eftersom ni är 2 grupper får ni ta halva madrassen var.

Hopp över häckar på bana - ställ ut häckar i olika höjder, inte allt för höga och låt barnen ta lite fart och försöka hoppa öcer och förbi häckarna

När ni kör försök dela in barnen i mindre grupper så de inte behöver vänta så länge :)

Blir det tid över avsluta med valfri lek :)

Barngympa Pass 10.

Som ledare börjar ni med att presentera varandra och gör ett upprop så att barnen vet vilken Grupp de ska vara i, ni ser vilken grupp barnen tillhör i Sportadmin. Ni kan med fördel samlas Ute i foajen då det brukar vara svårt att styra barnen om ni släpper in dem i hallen.

Uppvärmningslek - Amöbakull kör 2-3gångar ska ta ca 10min

Fungerar som vanligt kull, men när kullaren kullar en person så ska sitta ihop sedan och ska tillsammans medans de håller ihop försöka kulla fler deltagare. Ju fler som blir kullade ju fler delar får amöban.

Hinderbanestafett ca 10-15minuter

Dela upp barnen i 2-3 lag, och bygg en enklare hinderbana på en rad ca 25-30m lång. När barnen sprungit genom hinderbanen rundar det en kon en liten bit längre bort och springer sedan tillbaka och växlar till nästa i sitt lag genom att ge den en high-five.

När alla barn sprungit 2 gånger är stafetten klar, ni kan då testa byga lag och köra stafetten en gång till.

Förslag på Hinder - Springa över 3 häckar, hopp zic-zac mellan 3 rockringar, krypa under 3 häckar klättra över en låda.

Beanbag shootout ca 10-15minuter

Dela in barnen i 2 lag, splitta sen varje lag i 2 grupper. Ställ barnen mot varandra med ca 20m avstånd. I mitten lägger ni ut 4st rockringar, 2st åt varje lag. Ni lägger sedan ut hopprep på en linje ca 3m ifrån varje rockring. Varje lag har på sin sida en hink med bönpåsar. När startsignalen går får barnen ta en bönpåse ur hinken springa fram till linjen och försöka pricka sin rockring.

De springer fram och tillbaka och ska försöka träffa så många som möjligt på en viss tid.

Lämpligt kan vara att köra 3x3minuter

Avsluta genom att dela ut diplom och ge barnen en liten fikapåse.