

PUDELN PIPSA



1. Sitt på baken – håll upp armar och ben i luften.

PUDELN PIPSA



2. För tyngden från ben till ben.

PUDELN PIPSA

1. Sitt på baken – håll upp armar och ben i luften.

HUR

Sitt på golvet. Håll händer och fötter i golvet. Lyft först upp ett ben i luften och sedan det andra. Lyft sedan upp en arm i luften och sedan den andra. Balansera på baken.

VARFÖR

Tränar styrka (magsmuskler) och kroppskontroll.

UTVECKLA

Klappa händer och håll balansen.

Nudda med höger hand vid vänster fot och tvärtom medan du balanserar på baken.

Skaka på armar och ben i den här ställningen.

LEK: Dragkamp

I leken behövs ett långt tjockt rep med ett färgglatt snöre fastknutet på mitten.

Dela upp barnen i två lag och gör upp två linjer med cirka en meters mellanrum mellan lagen. Lagen ställer sig efter varandra och tar tag i varsin ände av repet.

Det färggranna snöret på repet ska vara mitt emellan lagen och mitt emellan de uppgjorda linjerna. På startsignalen gäller det för lagen att dra så att det färggranna snöret på repet passerar den egna linjen.

PUDELN PIPSA

2. För tyngden från ben till ben.

HUR

Stå bredbent med tårna vinklade lite utåt. Tårna och knäna ska hela tiden pekar i samma riktning. För över tyngden från ena sidan till den andra och tillbaka. Håll händerna i sidan och ryggen rak.

VARFÖR

Tränar styrka och smidighet i benen.

UTVECKLA

Stå bredbent med knäna utåt. Gå ner i huk och res dig upp till stående.

Gör rörelsen så långsamt du kan.

Gå långsamt ner i huk och res dig igen med fart som en explosion.

Gå snabbt ner i huk och gå runt i rummet på huk.

Sätt dig på en låtsasstol med ryggen mot väggen. Hur länge kan du sitta så?

LEK: Vem är rädd för träden?

Avgränsa ett lekrområde med två linjer. Alla barn ställer sig bakom den ena linjen.

Ledaren står mitt emellan de två linjerna och ropar "Vem är rädd för träden?".

"Inte jag" ropar alla barnen och försöker komma över till andra sidan utan att bli fasttagna av ledaren.

När en deltagare blir fångad blir den ett träd. Träden får inte röra på fötterna.

Trädet är litet till en början, men växer sedan långsamt uppåt (från stå på huk till stående). Sträcker trädet på armarna kan det nudda i deltagare som springer nära. Blir man nuddad av ett träd blir man också träd. Då stannar man på den plats man är då man blivit nuddad. Leken är slut då alla har blivit träd.

PUDELN PIPSA



3. Gå kräftgång.

PUDELN PIPSA



4. Stå på alla fyra – lyft upp benen turvis.

PUDELN PIPSA

3. Gå kräftgång.

HUR

Sätt dig på golvet. Lägg händerna bredvid dig på golvet så att fingrarna pekar i samma riktning som tårna. Lyft upp baken så högt du kan. Börja sedan röra dig framåt som en kräfta.

VARFÖR

Tränar styrka (arm-, rygg- och benmuskler), grovmotorik och koordination.

UTVECKLA

Gå kräftgång i olika riktningar: framåt, bakåt och till sidorna. Jobba parvis. Den ena sitter på golvet. Den andra lyfter upp den sittandes ben och backar försiktigt skottkärra med kompis.

LEK: Pipsas styrkebana

Bygg en hinderbana av olika saker, som gör att barnen får använda sin styrka. Styrkebanan uppmuntrar till exempel att lyfta, åla, hoppa, klättra, hålla sig i en ställning, dra sig fram, hoppa högt och gå kräftgång.

PUDELN PIPSA

4. Stå på alla fyra – lyft upp benen turvis.

HUR

Ställ dig som på alla fyra. Händer och knän är i golvet. Sträck det högra benet och lyft det mot taket (hälen högst), håll benet kvar en stund och sänk sedan benet. Upprepa sedan samma sak med det vänstra benet.

VARFÖR

Tränar styrka (sättesmuskeln och ryggen) och koordination.

UTVECKLA

Lyft samtidigt som du lyfter det ena benet, motsatt arm och håll balansen. Jobba parvis. Den ena ställer sig bakom och lyfter upp kompisens båda ben (ta tag i låren) och kör skottkärra med kompis.

LEK: Tafatt med skottkärror

En tafattlek där man ställer sig på alla fyra då man blir fasttagen. Ena benet ska hållas sträckt bakåt hela tiden medan man väntar på att bli räddad. Man kan bli befriad om någon tar tag i båda benen (låren) och kör skottkärra till en förutbestämd plats.