

Pedagogik & Metodik – Verktygslåda

Uppvärmningslekar:

Namn: **Brokull**

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: När man blir kullad ställer man sig som en bro, man blir befriad genom att kompisen kryper under.

Namn: **Plåsterkull**

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: När man blir kullad håller man handen på det stället man blir kullad (som ett plåster) när man blir kullad tredje gången har det första såret läkt och ett nytt plåster sätts på det nya såret.

Namn: **Trollkull**

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: När man blir kullad förvandlas man till en sten (kura ihop sig på marken) man blir fri genom att någon hoppar över stenen.

Namn: **Skottkärra**

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Lägg ut mattor lite här och där i hallen. När man blir kullad lägger man sig på mage på golvet. Man blir fri genom att någon tar tag i benen och går skottkärra till närmaste matta. Där man tippas framåt till en kullerbytta.

Namn: **Fiende & beskyddare**

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: Varje person utser en fiende och en beskyddare utan att tala om vem. På ledarens kommando skall alla börja med att försöka ha sin beskyddare mellan sig själv och sin fiende. Området bör begränsas.

Namn: **Skepp, hav & land**

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: Ledaren ropar skepp (väggen), hav (mattan) eller land (golvet) och deltagarna springer mellan och utför en förutbestämd aktivitet på varje område. T.ex situps, armhäv eller knäböj.

Namn: Höftsnurr

Mål: Öka rörlighet i höften

Genomförande: Stå brett med benen, snurra armarna som en väderkvarn fram och tillbaka.

Namn: Hinderbana

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: Bestäm en bana i lokalen, gör olika aktiviteter på olika platser, t.ex kullerbyttor, upphopp, knäböj, löpning på tjockmattor etc.

Namn: Ryggbrottning (parövning)

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: Ligg bredvid varandra och på ledarens signal sätter man sig upp och försöker få den andra på rygg (akta ögonbrynen...). Vid ytterligare signal lägger man sig i utgångsläge.

Namn: Stjärnkull

Mål: Pulshöjande & lekfullt

Genomförande: Lägg er parvis i form av en stjärna. 2 pers står varav en är kullare. De två springer runt och jagar varandra. När den jagade personen lägger sig bredvid en annan på mattan så blir personen på andra sidan (III) den jagade osv.

Namn: Klätterspotting

Mål: Förtroendeövning

Genomförande: Bilda en ring av personer runt en person i mitten (helst på tjockmatta). Personen i mitten faller åt olika håll och de i ringen spottar honom/henne. Personen i mitten ska vara stel men ej ha någon balans!

Namn: Kalle-kull

Mål: Uppvärmning och namnövning

Genomförande: En person är "kullare". När någon blir kullad fryser han/hon. Man kan sedan bli fri genom att någon annan än kullaren tar på dig och man säger fritagarens namn. Kan man inte namnet blir man inte fri!

Namn: Stocken

Mål: Lära känna och namnövning

Genomförande: Alla ställer sig på rad på en bänk eller tänkt stock. Sedan ställer man sig i bokstavsordning utan att trilla av stocken. Trillar man av hamnar man längst bak på stocken!

Namn: Trädklättring

Mål: Kontaktövning

Genomförande: Ledaren står som ett träd med armarna utåt och barnen (de mindre) får klättra runt dig. Akta ryggen!

Namn: Tranan

Mål: Balansövning, stärka fotlederna

Genomförande: Stå på ett ben, sträck ut armarna, blunda, titta rakt upp, sträcka benet rakt ut och ta tag i tårna. Byt ben.

Namn: Kontrasnurren

Mål: Värma axlarna, öva koordinationen.

Genomförande: Starta med armarna rakt upp. Snurra sedan armarna som en väderkvarn men åt olika håll. När fungerar så börja med att böja knäna varje varv. Utveckla med ytterligare övningar såsom fingersprätt varje varv.

Namn: Rumppadding

Mål: Balans, uppvärmning

Genomförande: Situps med överkroppsrotation H-V som när man paddlar!

Namn: Smalbenskull (parövning)

Mål: Balans & koordinations övning, pulshöjande

Genomförande: Försök att nudda den andra personens smalben. Undvik att själv bli "kullad".

Namn: Fingersprätten

Mål: Underarmsuppvärmning

Genomförande: Skvätt "vatten" med fingrarna. Stava ditt namn eller kompisens P-svätt, E-svätt, T-svätt osv.

Namn: Uppskjutet

Mål: Uppvärmning ben, balans

Genomförande: En person ligger på rygg med benen snett uppåt. Den andra lutar sig över den liggande med dennes fötter i magen. Sänk ned den övre personen och tryck till försiktigt uppåt ett flertal gånger. EJ för hårt!

Namn: Indianhopp

Mål: Allmän pulshöjning

Genomförande: Skutta uppåt framåt med motstående han/fot.

Namn: Skottkärran

Mål: Allmän uppvärmning

Genomförande: En person lifter den andres ben (lättast i låren) och låter den gå på "händer". Kul som tävling, runda en kon! Se till att ha varmt upp armarna lite innan.

Namn: Pygmégång

Mål: Benuppvärmning

Genomförande: Sitt på huk och gå framåt i denna ställning. Prova också att försöka välta varandra i denna ställning. Försiktigt och bara på kroppen! Kan göras som stafett.

Namn: Jägarstol

Mål: Benuppvärmning/balansövning

Genomförande: 2 personer står rygg mot rygg med fötterna någon meter ifrån varandra. Gå ned till sittställning lutandes mot varandra och sedan upp igen ett flertal gånger.

Namn: Välta kon

Mål: Balans, styrka

Genomförande: En person står på alla fyra, stadigt! Den andra försöker välta den "fyrbente" personen genom att dra och knuffa, inte slå!

Namn: Flätan

Mål: Generell pulshöjning

Genomförande: 3 personer ligger på mage i "aktivt" läge bredvid varandra. Personen t.ex. till vänster rullar till höger och mittpersonen hoppar då (på alla fyra) över "rullaren". Personen till höger börjar då rulla till vänster och mittpersonen hoppar över o.s.v.

Namn: Pushup-traversen

Mål: Generell pulshöjning och klätteruppvärmning

Genomförande: Börja med ca 5 armhävningar, spring till ett stort grepp och häng med båda händerna (utan fötter) i ca 5 sekunder. Traversera sedan till ett förutbestämt slutgrepp (gärna lite uppåt på slutet) med en tjockmatta under. När du hoppat ned gör du 3 armhävningar och sedan traversen igen!

Namn: Vaggstretchen

Mål: Tänja kroppen försiktigt lite innan träningen

Genomförande: Häng på bra grepp på väggen, häng och tänj, flytta runt fötterna lite och känn hur det spänner på olika ställen på kroppen.

Namn: Armhävning i kvadrat!

Mål: Uppvärmning, styrketräning, gruppmål/samarbete 4 pers.

Genomförande: En person ställer sig i "armhävningssläge" Nästa person ställer sig i armhävningssläge, vinkelrät, med fötterna på den förstes axlar. Den tredje likaså med fötterna på nr 2 och den fjärde också fast med fötterna på nr 3. Man kan behöva hjälpa den förste att få upp fötterna på nr 4! Sedan är det bara att pressa, samtidigt! Kan fungera som långsiktigt mål för gruppen att klara.

Namn: Blindbalans

Mål: Balansövning

Genomförande: Blunda och flytta ett ben i taget men för först över vikten på det andra benet långsamt. Gör även sidoflyttningar. Skapar förståelse för att man behöver föra över vikten och skapa balans på väggen innan man gör flytten.

Namn: Maskenstafett

Mål: Uppvärmning och lek

Genomförande: Dela upp i två lag. Dela lagen i två och ställ mot varandra. Den förste i varje lag (på ena sidan) går så långt de kan med händerna (fötterna kvar på startlinjen), kommer sedan efter med fötterna upp som i ett felvänt V (var försiktig med allför raka ben här, kan ge skador), gå vidare med händerna igen osv. När man kommer fram till sina lagkamrater och nuddar deras fötter gör de samma sak. Sätt dig när färdig. De lag som först sitter ned vinner!

Namn: Sportleken

Mål: Allmän uppvärmning

Genomförande: Simulera rörelser i olika sporter, vad som helst, ha roligt!

Klätterövningar

Namn: Blindklättring

Mål: Träna sinnena

Genomförande: Klättra med ögonbindel och eventuellt hörselskydd (öronproppar). Om utan proppar kan säkraren tala om för klättraren var greppen och stegen är!

Namn: Bollklämmaren

Mål: Träna hand, fot placeringar

Genomförande: Klättra med en boll mellan knäna eller i armhålan.

Namn: Bakbunden

Mål: Träna hand, fot placeringar

Genomförande: Klättra med en hand bakom ryggen.

Namn: Armkorsaren

Mål: Komma in med höften mot väggen

Genomförande: Korsarmarna varje move.

Namn: Fothoppet

Mål: Fot placeringar och precision

Genomförande: Hoppa med en eller två fötter till nytt/nya steg. Om en fot är den andra obrukbar.

Namn: Pekpinnen

Mål: Räckvidd, kreativitet.

Genomförande: Klättraren får instruktioner av säkraren eller ledaren vilka grepp han/hon får använda. Kan appliceras för händer, fötter eller både och. Laserpekare användbart!

Namn: Fotmatchen

Mål: Fot placeringar, precision

Genomförande: Matcha fötterna på varje steg. Variera fot.

Namn: Greppen brinner!

Mål: Precision

Genomförande: Klättra men rör varje grepp bara en gång. När du släpper börjar det brinna!

Namn: Väggsnurren

Mål: Balans

Genomförande: Gör en helomvändning på väggen (360 grader).

Namn: No hands!

Mål: Balans och fotplaceringar

Genomförande: Klättra utan att använda händerna, svavägg!

Namn: Klappklättring

Mål: Precision och balans

Genomförande: Klappa händerna så många gånger som möjligt mellan varje grepp.

Namn: Reversen

Mål: Fokus och balans

Genomförande: Reversera leden du just klättrat.

Namn: Bokstavsäventyret

Mål: Motivation

Genomförande: Sätt upp lappar med bokstäver som barnen får hämta ned. Kan t.ex bilda ett ord. Gör grupper!

Namn: Klädklättring

Mål: Motivation

Genomförande: Man klär av sig uppe på väggen. Förbered med tex ett par bylsiga byxor utanpå selen.

Namn: Tändstickan

Mål: Motivation, precision.

Genomförande: Lägg upp tändstickor på greppen som barnen får hitta och plocka ned. Tappar man dem är de förlorade. Samla ihop så många man kan!

Namn: Fallet

Mål: Förtroendeövning

Genomförande: Häng upp en boll eller en säck en bit ut från väggen nära toppen. Man hoppar sedan ut och nuddar föremålet.

Namn: Jumaren

Mål: Motivation, omväxling

Genomförande: Rigga ett fast rep där man får jumarera upp med backup. Se till att det fasta repet kan bli nedsänkt då det kan vara svårt att koppla loss jumareringsutrustningen!

Namn: Vridningen

Mål: Invridningsövning, balans

Genomförande: Klättra med utsida på foten med samma höft och fot mot vägg. Görs bäst på svavägg.

Namn: Fiende & beskyddare

Mål: Klätterlek

Genomförande:

Namn: Gladiatorerna

Mål: Klätterlek

Genomförande: En person får ett litet försprång upp på väggen innan "gladiatorn" får klättra efter och försöka "kulla" den andre. Sparka inte på gladiatorn!

Namn: Z-klättring

Mål: Klätterövning.

Genomförande: Klättra efter ett Z-mönster upp för väggen, åt sidan, snett uppåt, åt sidan osv.

Namn: Nedanaxeln

Mål: Klätterlek

Genomförande: Man klättrar utan att ta grepp ovanför axlarna. Kan lättare göras med bollar e.d under armarna.

Namn: Traversen försvinner!

Mål: Klätterträning, samspel, social träning

Genomförande: Bestäm en travers, höjd och bredd och ett start och slutgrepp. Efter varje gång någon klättrat den markerar man ett eller fler grepp med tejp som inte längre får användas. Hjälps åt att klara den så länge som möjligt!

Namn: Skor på händerna

Mål: Balansövning

Genomförande: Sätt ett par skor på händerna. Dessa kan nu endast användas som stöd.

Namn: Tidsmatchning

Mål: Rolig övning

Genomförande: Klättra på tid. Notera tiden. Klättra en gång tid och försök få samma tid igen. Minst tidsskillnad vinner.