

Tema: Köttbullar & spagetti


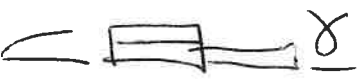
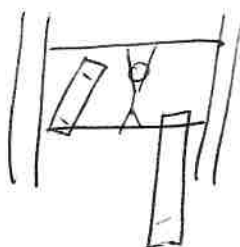
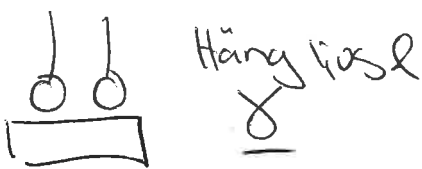

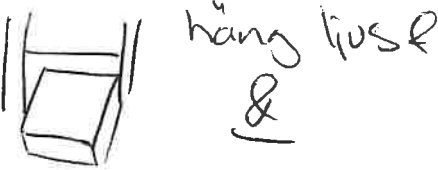




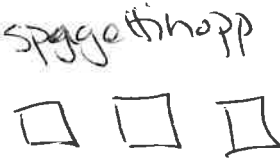


Uppvärmning:

Leken B

- Tryck mot raka armar & ben

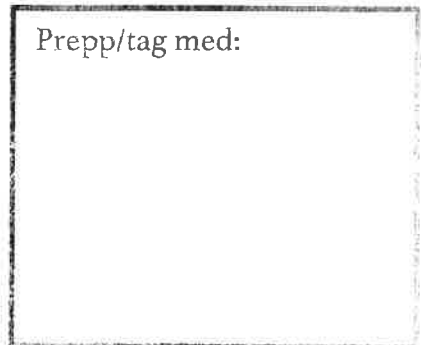
Bana: - Lyft en bro (spagetti) - lyft en köttbulle

①	 	⑥	 Gå ljus
②	 Häng ljus & ⊗	⑦	 Gå ⊗
③	 häng ljus & &	⑧	 spagettihopp
④	 ⊗	⑨	 Rulla köttbulle
⑤	 köttbulerull	⑩	 spagettihopp □ □ □

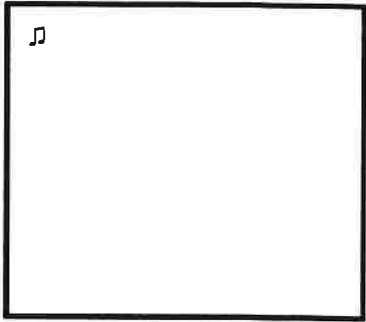
Avslutningslek:

- När vi gick på stan

Prepp/tag med:



Tema: liten & stor



Uppvärmning:

Bana:

Häng i gyp & häng i sträcket

Häng gyp & sträcket

Gå hultgång & rak gång

Bygg tak
Gyp-str. - kb

Gå balans stor & liten

Häng m. ärtpåse & - liten kropp & (gro) - stor kropp (str)

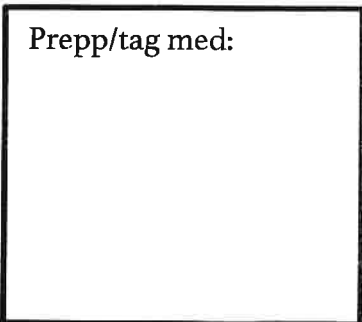
Gå med händerna på låge trän liten till stor.

ligg stor & liten

Ta dig över liten & stor backe

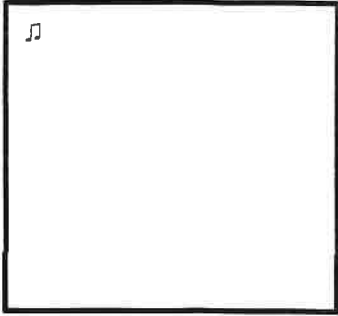
Beakta liten del & stora sid.

Avslutningslek:



Prepp/tag med:

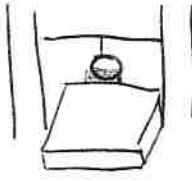

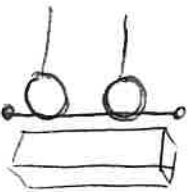
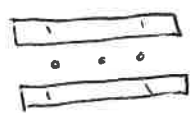
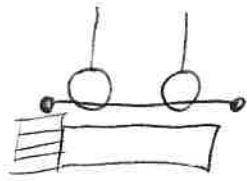
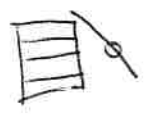

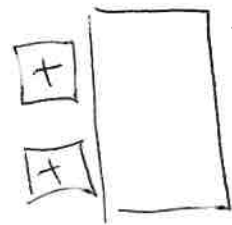


Tema: Cirkus (2)



Uppvärmning:

- Vad är klockan här, Lejon
- Ev. Cirkus hoppa lang

Bana:

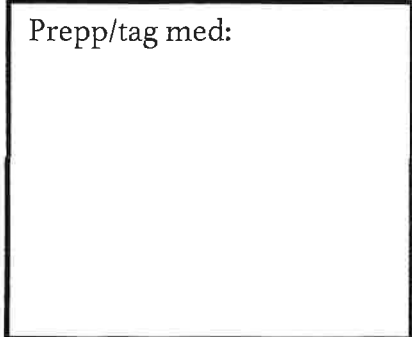
	Lejon hoppa hängare "klättrar igenom"		<u>l</u> som en spe
	Balansera på trapetsen		Häst hopp över hinder
	Stärke Adolf: Häng i trapetsen - lunda långt bit		Björn stärkedolf - klipp längs kroppen
	Elefanten klättrar gör <u>?</u>		Trampolin hopp
	Balansera som en bubling		Åkavert <u>?</u>

Avslutningslek:

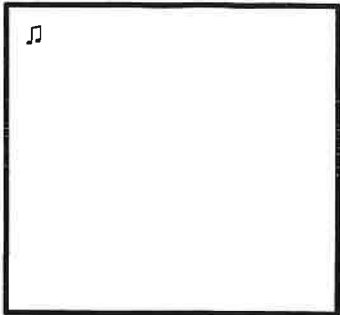
Fallskärm

- o Ballar
- o Cirkushus

Prepp/tag med:



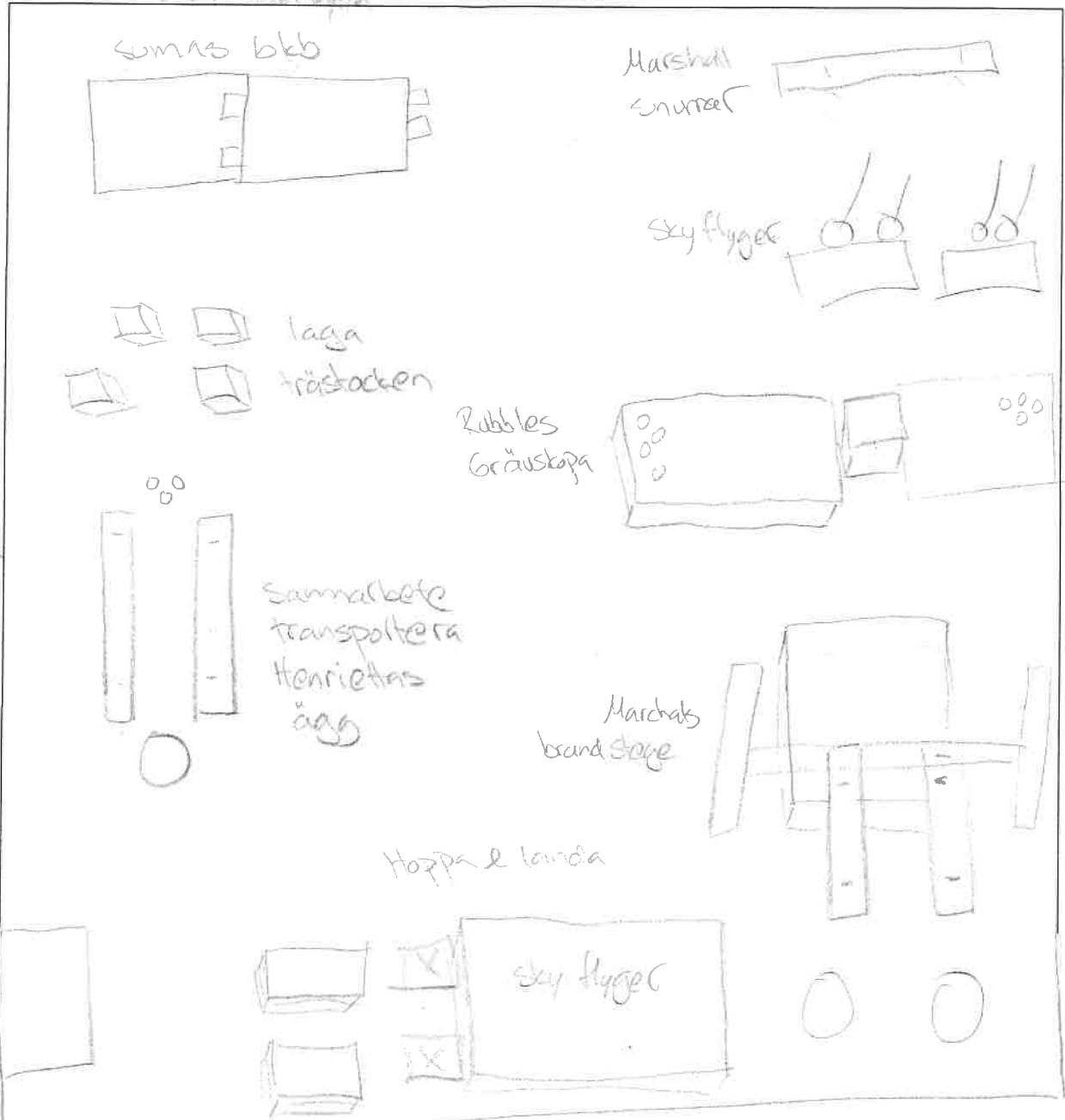
Tema: Paw Patrol / Samarbete



Uppvärmning: - Spring med rotter - chase

Rockringar: - Rulla till varandra - Byt hand
 - Ta sig igenom
 - Passera igenom häll i handen
 - Rocka

Bana: Rekittkällerbotta



hjälpning

Hängel
närings
pos.

Rulla
bänk &
lägg
äpples
= Rulla

klättra
hoppa
Landa

härma
figer

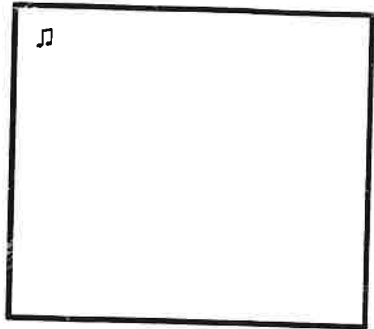
bygg
skåp
- bygg
skåp

Balkonger
över 1
äpple

Bygg
tak på
vassandek

Rocka
bygger
tak

Tema: Pippi & sjörövarna



Uppvärmning:

Skatter (bollar), sjörövarna (barnen), pirater (vuxen)

- samla skatterna på land (rockingar) piraterna kastar.
- Rulla skatten till varandra
- Rulla efter ett streck

Bana: Rulla spring & hämta

	Klättra & landa på valfri ö		Vält av guldpengar genom att placera ärtöset på ryggen
	Gå krabbgång utan att rudda krabborna (konor)		Kanonkula: Vält en flipperdyna
	Kasta pengar i Pippis kassäck på 1 ben		Herr Nilsson: apor sig igenom
	Russilistan går med sin handduke i vardera hand (ärtöset) hoppa ner i redning		Herr Nilsson klär sig upp & på ön finns lianer
	Lilla gubbens följspårar		Kullorcyttla ner för piratbåten

Avslutningslek:

- 2ol: Rulla sittandes
- Rulla längs armen
- Rulla längs benen
- Rulla under sig
- Skudsa till varandra

- stopp, hav & land

Prepp/tag med:

Bollar

Tema: Bamse bana

♪ Molan & Duran -
Händerna upp

Uppvärmning:

Molan & Duran - Händerna upp
Bamseympa:

Bana:

Rolla ner
för farmas
hög berg.

flyttor honung (ärlpösa)
till honungsburken

starka Bamse
orkar hänga

Klistra ner i
klistrets
stubble.

Väggbalansgång

studs som
klistret

Väggbalans med
ärlpösa på huket
mellan koner.

Bamse flyttar
upp ner

Transparera dundehorn
(ärlpösa) genom
krypa & äla

Bamse tärningar

Avslutningslek:

Bamse-stack
Skutt-snabb
Vargen Edansmärke
Teddy-kliv
Bum-smida
Nalle-Maja-fångst

Prepp/tag med:

LILLE SKUTT VILL VÄNDA HEMÅT (SPÅR 6)

“SÅ VAR DET DAGS ATT AVSLUTA GYMPAPASSET MEN FÖRST SKA VI TÖJA UT KROPPEN SOM HAR JOBBAT HÅRT. STRÄCK DIG MOT TAKET”

Sträck växelvis höger och vänster arm mot taket (vers 1)

“STÄLL DIG BREDBENT OCH GUNGA FRÅN SIDA TILL SIDA”

Utfall åt höger och utfall åt vänster (första halvan av refräng 1)

“SÄTT DIG NER, HÅLL I TÅRNA, GÅ MED SMÅ STEG FRAMÅT OCH TILLBAKA IGEN”

Sitt ner, håll i tårna, låt fötterna ta små steg, klättra ut till bensträckning, och tillbaka till ihopkrupet (vers 2)

“LÄGG DIG NER PÅ RYGG, RULLA RUNT TILL MAGE, SÄTT I DINA HÄNDER OCH RES ÖVERKROPPEN”

Ligg ner, rulla runt till mage, sätt i händerna och lyft (första halvan av refräng 2)

“RULLA TILLBAKA TILL RYGG OCH STRÄCK UT SÅ DU BLIR LÅNG”

Rulla över till rygg, sträck ut med armarna över huvudet (andra halvan av refräng 2)

“NU VILAR VI RESTEN AV LÅTEN”

Ligg och vila (sista refrängen)





SUPERKATTAN JANSSON (SPÅR 4)

“NU SKA VI TRÄFFA KATTEN JANSSON OCH HAN ÄR EN SUPERKATT, OCH VI SKA BLI SUPERBARN”

“VI BÖRJAR GÅ PÅ STÄLLET”

Gå på stället (Intro)

“SÅ VAR DET DAGS ATT GÅ PÅ ALLA FYRA”

Stå på alla fyra gå fram med händerna och tillbaka igen (vers 1)

“BRA, VI DANSAR, HÄNG PÅ”

Steg höger, ihop, vänster ihop, peka på dig själv. Gå fram lyft armarna, gå bakåt sänk armarna. Upprepa höger och vänster steg. Gå runt med flygplansarmar (refräng 1)

“BRA, LÄGG DIG NER PÅ RYGG, DRA UPP KNÄNA OCH STRÄCK UT IGEN”

Ligg ner på rygg, res mot sittande, dra upp knäna håll händerna om knäna (vers 2)

“VI DANSAR IGEN!”

Upprepa refräng (refräng 2)

“NU SKA VI FÅ STARKA BEN, BÖJ DINA BEN OCH KLIV UT OCH IHOP”

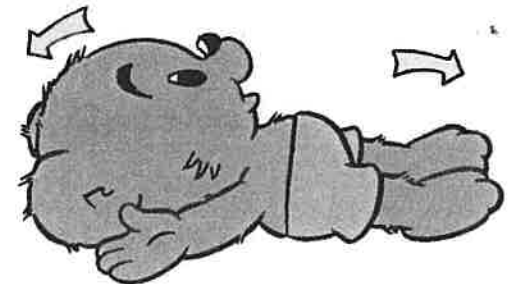
Böjda knän steg ut och höger, ihop, steg ut åt vänster och ihop (stick)

“NU BLIR DET ÄNNU KÄMPIGARE, GUNGA UPP OCH NER”

Gunga med djupt böjda ben (brygga)

“ÄNTLIGEN MER DANS!”

Upprepa refrängen två gånger, avsluta med superhjälteknäve upp i luften (refräng 3 och 4 samt slutspel)



Tema: Tjuv & polis lekt. 1

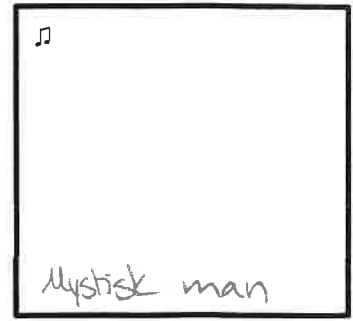
(Baserat på A)

Uppvärmning:

(Polis) Billeken

- olika fart
- olika sätt

start: Rena rena ding dong



Bana: med ätspise/sjal

Göm ätspisen mellan knäna

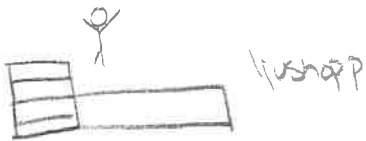


Gunga skalman



Balansgång ÄP på huvudet

asta-roppa till ÄP



Vushopp



Häng-ÄP

lämna ÄP mitten



Kryp under mattan



Hoppa & landa på ÄP

ÄP under vägen



Kullerbytta



Häng-ÄP hänger på benen

lätt av ÄP

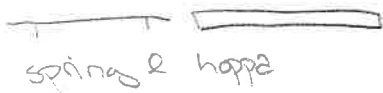


Bygga tak



Svinga ÄP mellan fötterna från ena till andra sidan

ÄP uppi åten vid andning



Springa & hoppa

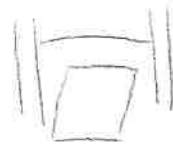


Stösa lius ÄP mellan händer

ÄP under vägen



Kullerbytta

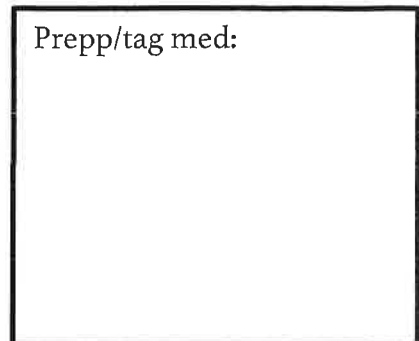


Byt grepp - ÄP mellan fötter

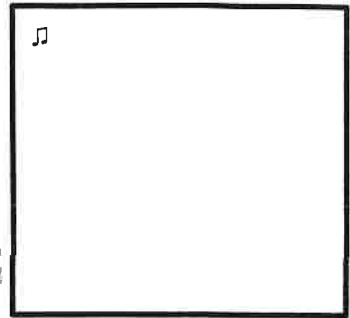
Avslutningslek:

- Tjuv & polis 2o2: - Vuxen tar - barn fingrar med sjalar
 • springa • kratta
 • Alla ÄP
- 2o2: Vuxen kastar - barn fångar - sjal
 - kasta
 - hoppa & kasta
- Mystisk man

Prepp/tag med:



Tema: Pjämashjältarna lekt 2 (Baserat på A)



Uppvärmning:

placera rockringar iost & 20 skatter häller om kullen. Hjältarna (barn) samlar in skatter i boet (rockring) & nattjuvar (vuxen) kastar ut.

- springa
- på alla 4.

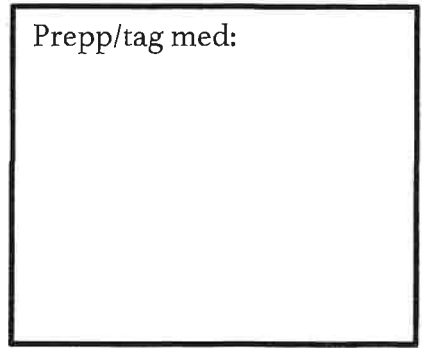
Bana:

becko -klättra		klättra genom rockring	Flyg i gruppering/sträcktpos		Ugglis -flyg
becko -stjupa		handstående press	Singa ner en flippordyna		Ugglis -flyg
becko -stjupa		Handstående gång	Volta		Ugglis -flyg
becko -klättra		klättra	singa		Ugglis -flyg
becko -sark		Handstående	Kullerbytta		Kattpojken
Kattpojken -snabb		Hoppa ner på trampetten	Balans på bänk & under rockring		Kattpojken -smidig
Kattpojken -smidig		Balans på bom	Spring & hoppa på snibbida		Kattpojken -smidig

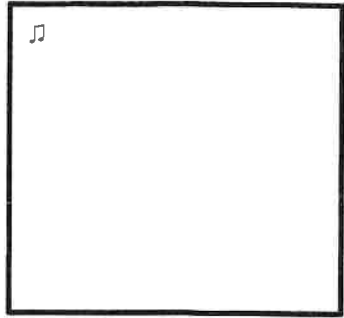
Avslutningslek:

- 13 leken (visa med fingrar)
- Göm dig
 - Rumpa på redskap
 - Händer - || _____
 - Fötter - || _____

Prepp/tag med:








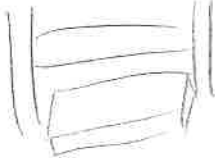







Tema: Emil i Lönneberga lekt. 3
(Baserat på 4)



Uppvärmning:

Välta ärtpåse (ägg)
- gå på olika sätt
- ha den på olika ställen

Bana:

Höna	 pressa upp	 <u>e</u>	brisrullning
Häst	 rippspark	 spjäng hoppa	Engel
bris-rullning	 ♂	 Balansgång med passé markering	höna
bris-rullning	 ♂	 Hula	Häst-sparkar balcet
Häst	 HS		Höna
Häst lida	 (ev. spjäng) hoppa	 pendelgång	Ko-spiltta
bris-rullning	 ♂		

Avslutningslek:

Hela havet stormar i
Emil format (sags).

Prepp/tag med: Extra:

- Välta skottkärra
- Rulla stock
- Gå med baggen

Hela havet stormar – i Emil format

Emil gick till **huset** för att hjälpa Lina att skura.

Emil gick till **ladugården** för att hjälpa pappa Anton med djuren.

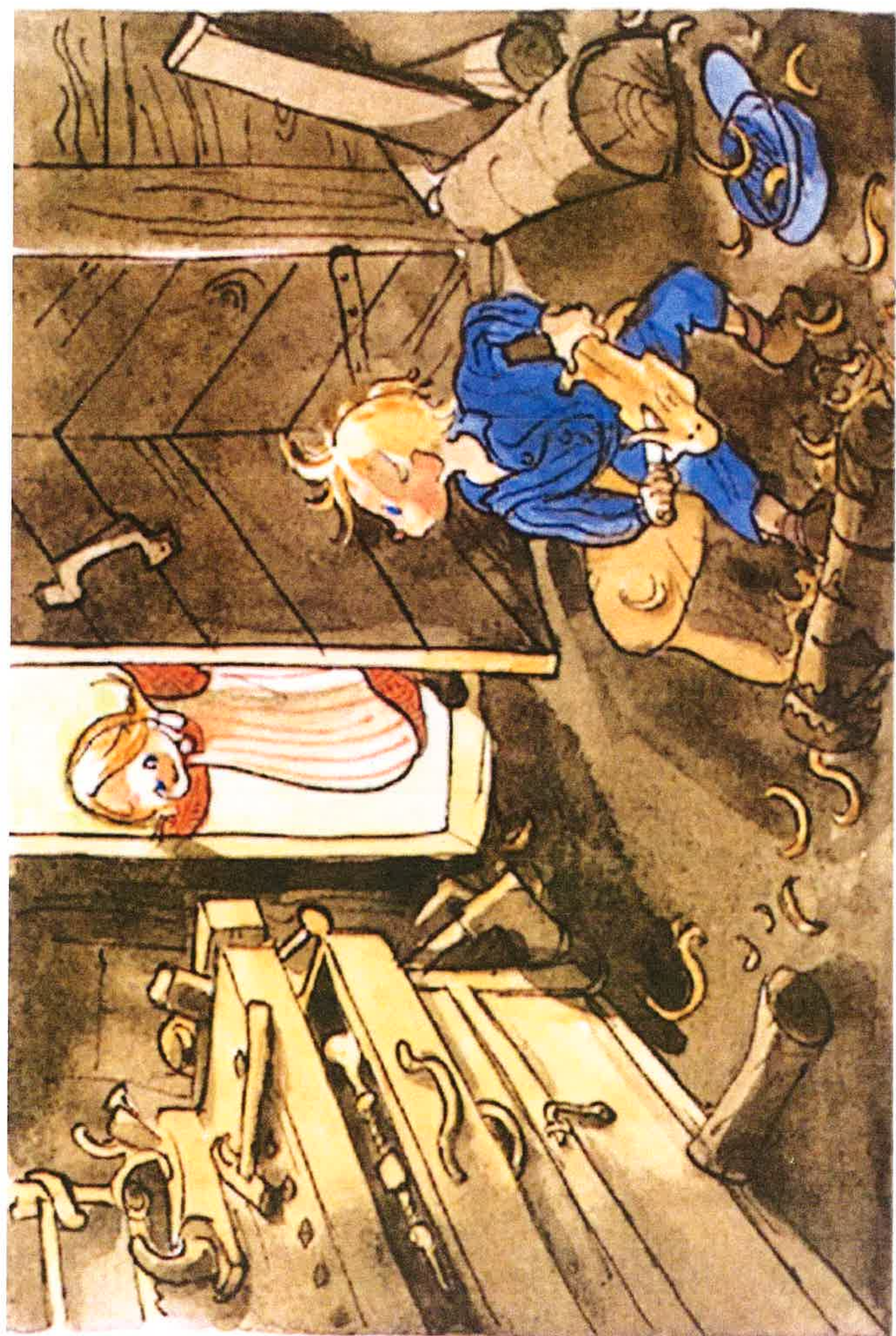
Emil hoppsar vidare till **huset** för att äta soppa. Soppan var så god så han stoppar huvudet i soppskålen.
Emil får därför springa till **snickerboa**.

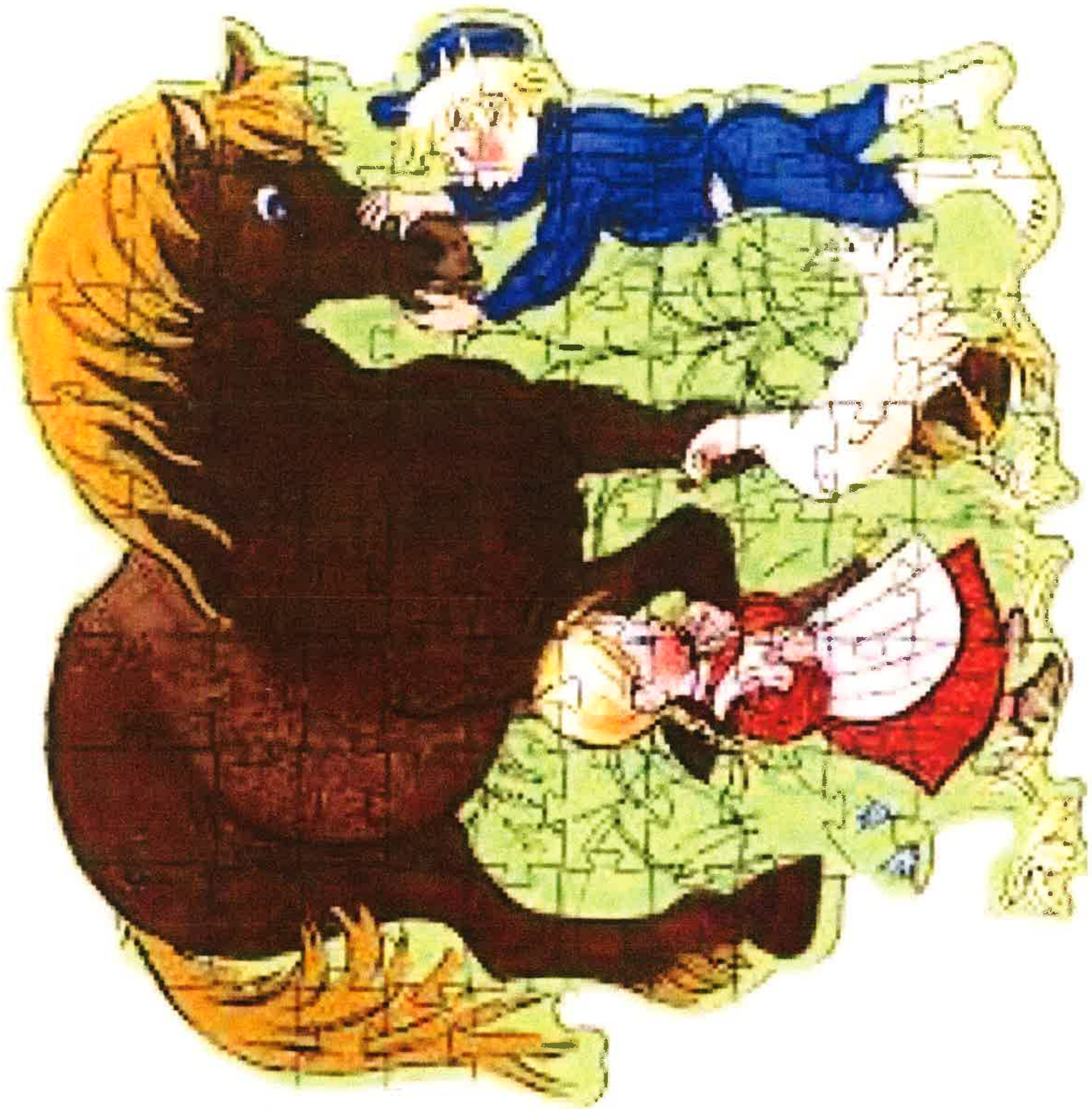
Emil hoppsar hem till **huset**. Där hissar han upp sin lillasyster Ida i flaggstången. Pappa Anton blir rädd så Emil får springa till **snickerboa**.

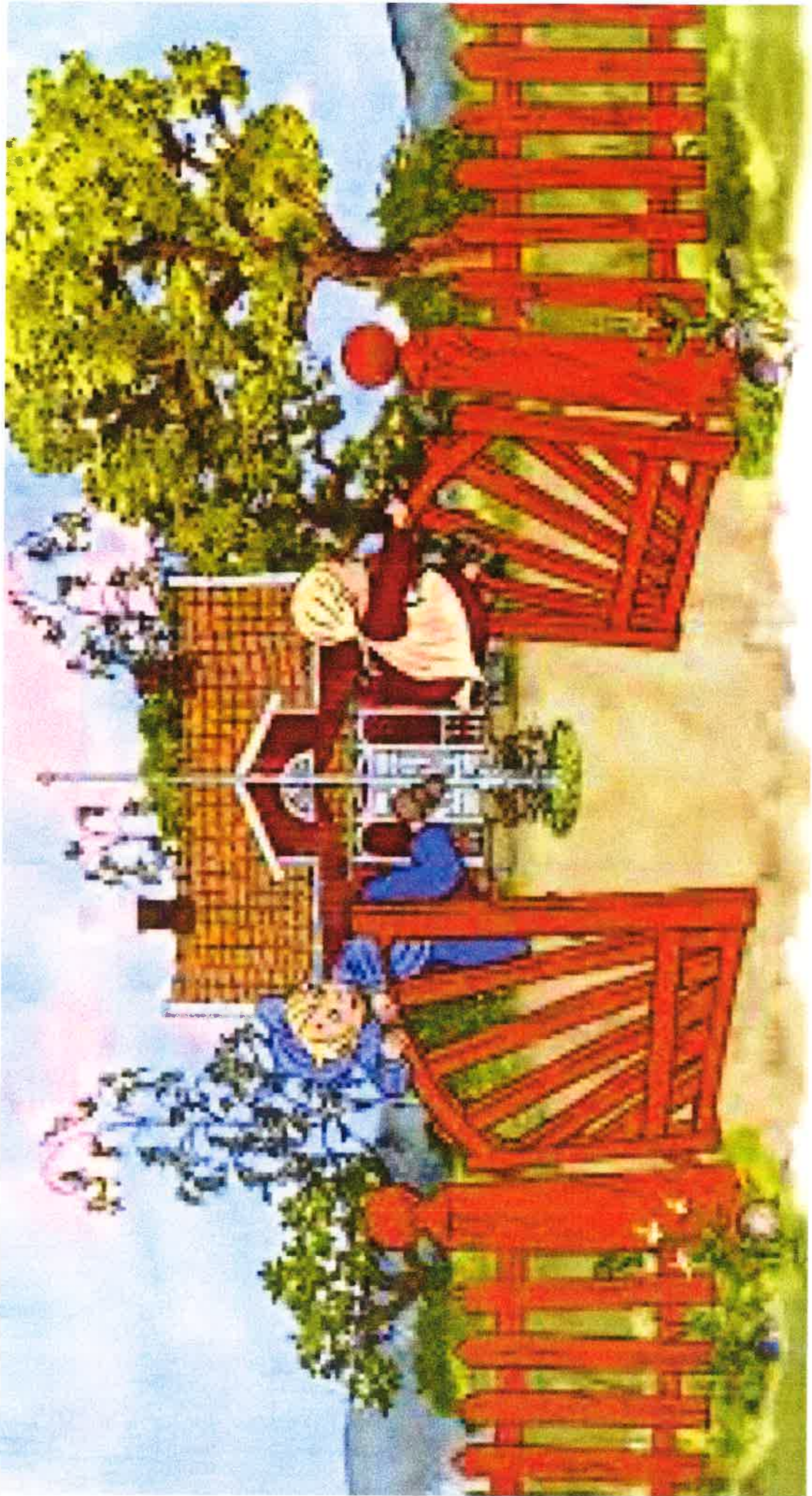
Emil klättrar ur skorstenen och tar sig till **ladugården** för att hjälpa drängen Alfred att snickra.

Emil smyger till **huset** och sätter uppflugångare i taket. Pappa Anton fastnar i flera flugångare och får därför springa sitt snabbaste till **snickerboa**.

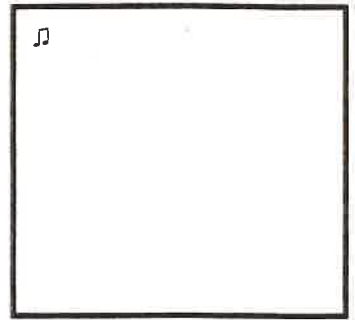
Emil hoppa hem till **huset** för att lägga sig ner och vila.








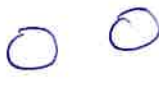

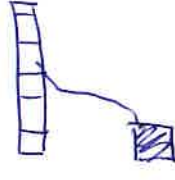
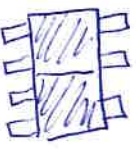

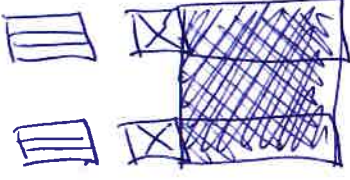





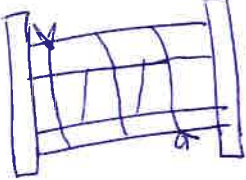


Tema: Ninjas





Uppvärmning:

1. Rena rama ding dong
2. Superhjältekartan

Bana:

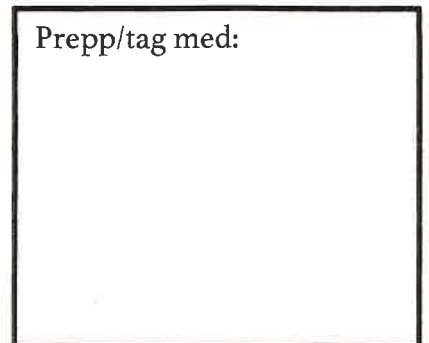
slä ner en skurk		Vält Flipperdyna	rotera 	hjul 	dra dig fram 	äk båt
kryp i en tunnel		kryp under	simma 	spring 2 hoppa 	spring hoppa flyg	spring hoppa flyg
balansera på ett xoräcke		balansera	kulerbytta fram/bak 	volta	volta	volta
flyg		häng	stretch 	akta dig för ätspisar 	akta dig för skotten	akta dig för skotten
akta dig för laserstrålar		klättra på bomen	betättkulerbytta 	volt	Bygg tak 	volt
						Välta ner en skurk

Avslutningslek:

1. Dansa med  lapp
2. Mystisk man 
3. Avslutsrämssa

- Valfri
- Axel - ~~axel~~ armbåge
- Bakåt

Prepp/tag med:




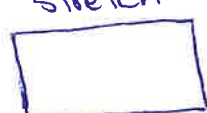
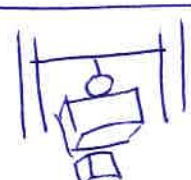





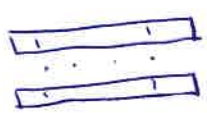




Tema: Lirkus/akrobater

1. Rena rama ding dong

3. Mattlängor på "korten"

2. Räkningssupdrag:

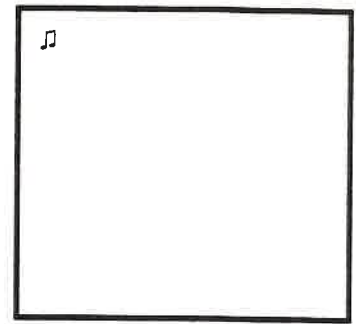
- Rumpen i räkningar
- fötter — || —
- Sämtal hopp — || —
- Händer — || —

balansera på röcke		tunnmatta stretch 		ta sig igenom en räkning
Kullerbytta med pass (utan fart)		"flickis" 		klättra & land i valfri räkning
Hoppe & Volta				sing i tråpet
lejonskutt över ärtasår				stå på 1 ben & kasta i
	Satsbräda under bänken & dela in mattan i 3 delar 	• Kullerbytta • Hjäla • Rulla stök	Bänk: X 	tunnmatta skruvhög 

Avslut:

1. Fallskärm upp & ner
2. Barnen springer under & byter
3. Barnen — || — & sätter sig
4. Håjen
5. Ramsan

Tema: Superhjältar



Uppvärmning:

Bingobricka

Bana:

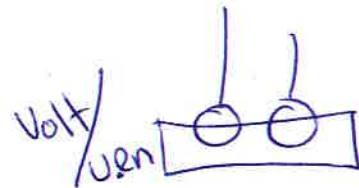
64

715



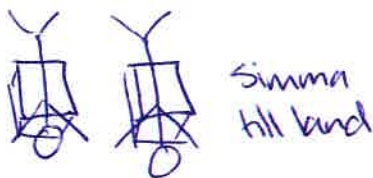
310

710



311

37



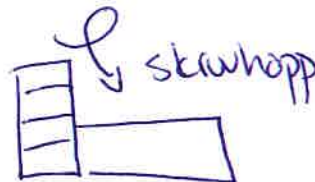
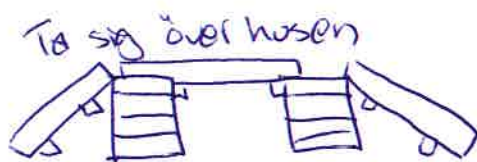
714

32



712

711



12

Avslutningslek:

Svansleken 202

Kanelbulle

Klappa m. händerna

Prepp/tag med:

Pennor

Memorykort

Tygbitar (sittdrö)

1 Hopprep

~~skruvhopp~~

1	16	3	7
9	12	5	14
10	2	6	8
15	11	13	4

1	16	3	7
9	12	5	14
10	2	6	8
15	11	13	4

5. Klättra upp för en ribbstol



1. Balansera på ett sträck i marken



10. Spring baklänges 10 steg



13. Hoppa på vänster ben 5 ggr



6. Balansera på ett ben och räkna till 10



9. Ligg på rygg och cykla med benen (ca 10 varv totalt)



12. Smyg 10 steg bakåt



3. Hoppa på höger ben 5 ggr



14. Spring baklänges 10 steg



16. Hoppa 5 höga hopp - ditt högsta!



2. Spring till andra sidan hallen det fortaste du kan



7. Kryp till något rött



15. Snurra 3 varv



4. Hoppa jämfota 10 ggr



8. Stretcha genom att placera en fot i ribbstolen och luta dig över knät



11. Smyg 10 steg framåt

