LEKOLAR
Aktiviteter till MIKROPAUSER

HOPPREP

Individuellt eller parvis

MÅLGRUPP: Från mellanstadiet och äldre.

TID: 5 minuter.

ÄNDAMÅL: Styrketräning, uthållighet och samarbete.

MATERIAL: Ett hopprep och ett timglas 1 min.

SÅ GÖR DU:
Gör fem rundor med:

- Hoppa 1 minut. Timglaset håller tiden åt dig.
- Gör därefter något av följande: 10-30 situps, armhävningar eller grodhopp, 30 sek med plankan eller stolen. För varje ny runda väljer du något nytt.

VARIANT:
Gör övningarna tillsammans med en partner så att när den ene hoppar hopprep gör den andre någon av de valfria övningarna. Byt sedan direkt efter 1 minut utan att avbrott.

JONGLERING

Individuell eller parvis

MÅLGRUPP: Passar alla.

TID: 1-5 minuter.

Ändamål: koordination, samarbete och mikropaus.

MATERIAL: Halsduk, bollar och ärtpåsar.

SÅ GÖR DU:

- Kasta och fånga halsdukarna, bollarna eller ärtpåsarna.
- Börja med att lära dig att jonglera med de långsammare halsdukarna och försök därefter bemästra de svårare bollarna och ärtpåsarna.

VARIANT:

- Hitta en partner.
- Ställ er med 3 m mellanrum.
- Kasta nu bollarna eller ärtpåsarna mellan er. Bestäm er för ett tema att säga något från varje gång ni kastar. Förslag på teman kan vara verb, djur, tal ur nummerserie m.m. Bara fantasin sätter begränsningar!

TRÄNA PÅ BALANSBRÄDAN
Individuellt eller parvis

MÅLGRUPP: Från mellanstadiet och äldre.

TID: 1-5 minuter.

TRÄNINGSOMRÅDE: Balans, styrka och mikropaus.

MATERIAL: Balansbrädan eller moonhopper.

SÅ GÖR DU:

- Stå på balansbrädan med lätt böjda knän och fötterna parallellt längst ut på vardera sidan av brädan. Stötta dig mot en vägg eller bord när du ställer dig på brädan.
- • Ta tag i tårna för att hålla balansen på brädan.
- Försök hålla balansen i 30 sekunder och ta en liten paus innan du gör nästa set.

VARIANT:
Gör övningen utan att hålla fast i något.
Utför övningen samtidigt som du för huvudet från sida till sida och upp och ner.
Hitta en partner och hjälp varandra att träna balansen.

BALANSTRÄNING MED TRAMPKRUKOR
Individuellt

MÅLGRUPP: De yngsta.

TID: 1-5 minuter.

FORMÅL: Balans, styrka och mikropaus.

MATERIALER: Trampkrukor och 5 minuters timglas.

SÅ GÖR DU:

- Placera fötterna på krukorna, en fot åt gången.

- Ta snörena och spänn ut dem så de står rakt – vänd timglaset och försök hitta balansen!
- Gå en tur tills tiden i timglaset gått ut.

BALANS
Individuelt

MÅLGRUPP: Från mellanstadiet och äldre.

TID: 1-5 minuter.

SÅ GÖR DU:
- Ställ dig upp och se till att du har lite fritt utrymme runt dig.
- Tag av dig skorna.

Trädet
- Känn golvet under dig och skapa kontakt med fyra punkter under fötterna. Lyft tårna och se till att ha vikt på ytterpunkterna vid trampdynan vid lilltån, stortån och båda sidorna på hälen.
- Sätt vikten på ditt högra ben
- Böj ditt vänstra ben och placera din vänstra fot på innersidan av ditt högra lår, så högt som möjligt.
- När du har balansen, lyfter du armarna över huvudet och sätter ihop handflatorna.
- Håll balansen. Är det lätt försök ställa dig på tårna istället.
- Byt ben. Starta med att ha bra balans på vänstra foten.

Flygplanet
- Känn golvet under dig och skapa kontakt med fyra punkter under fötterna. Lyft tårna och se till att ha vikt på ytterpunkterna vid trampdynan vid lilltån, stortån och båda sidorna på hälen.
- Sätt vikten på ditt högra ben
- För ut armarna åt sidan så du står som ett T.
- Luta dig framåt så långt framåt (horisontellt) med överkroppen du kan, och för ditt vänstra ben uppåt. Böj höger knä lätt så du inte överanstränger ditt knä.
- Håll balansen.
- Byt ben och gör om övningen.

FOTFÄSTE
Individuellt

TID: 1-2 min.

ANTAL DELTAGARE: 1-100.

MATERIAL: En halsduk eller en ärtpåse.

SÅ GÖR DU:

- Ta av dig skorna.
- Sätt dig upprätt på en stol med knäna i rät vinkel med ett tydligt avstånd mellan fötterna Övningen görs med en fot i taget.
- Få tag i ett objekt åt gången.
- Gör detta 3x10 med varje fot.

VARIANT:

- Du kan också plocka upp en penna eller ett papper du skrynklat ihop till en boll.