

IDÉBANK

LEKFULL TRÄNING PARVIS "HEJ O HÅ"

Det är en fördel om paren är ungefär jämnstora

för uppvärmning, styrka,
koordination och kondition

LÄMPLIGT SOM UPPVÄRMNING:

"Plåstret"

- * HEJ springer och HÅ försöker klistra sig som ett plåster på hennes högra sida. "Klistra" ihop olika kroppsdelar axel - axel, hand - rygg o.s.v.



"Partunnel-kull"

- * Parvis handfattning. Ett eller fler par är kullare. När man är kullad bildar paret en port/bro på något sätt och blir befriad när något annat par springer igenom porten. Släpper man varandras händer är man självkullad.



"Draken"

- * Samma idé som "akta din svans" men man är 2-3 i varje grupp (drake). Huvudet får 3-5 svansar och lämnar en till stjärten. Det är bara huvudet som får ta andra drakars svansar. Byt platser i "draken"



En variant är:

- * Att varje drake (5-6 personer) jagar sin egen svans. Stjärten försöker att komma undan drakens huvud.

LÄMPLIGT SOM UPPMJKNING:

"Smidige HEJ"

- * HEJ o HÅ står mitt emot varandra med handfattning. Försöker att på så många olika sätt som möjligt ta sig igenom armarna utan att släppa varandras händer.



"Pannkaksvändning"

- * HEJ o HÅ försöker att vända pannkaka på olika sätt, stående, sittande, liggande. Använd fantasin!



"Motvalls kärring"

- * HEJ o HÅ står mitt emot varandra. HEJ visar en övning. HÅ gör precis tvärtemot.



LÄMPLIGT SOM STYRKETRÄNING:

"Stock och bro"

- * HEJ hoppar över HÅ som gör en armböjning - sträckning. HEJ fortsätter att krypa under HÅ som blir en bro. Gör 5-10 gånger var!



"Envisa åsnan"

- * HEJ är en åsna. HÅ försöker knuffa henne framåt.



"Handdragkamp"

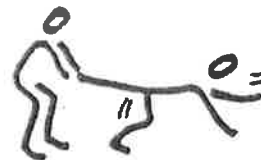
- * HEJ o HÅ står mitt emot varandra på en linje i salen med höger handfattning, försöker att dra varandra ur balans.

Lyfter man någon fot har man förlorat.
Prova även med vänster handfattning.



"Gå ut med hunden"

- * HEJ är hund och HÅ är husse. HÅ håller HEJ:s ena ben som är ett koppel. HEJ drar åt olika håll och HÅ försöker att hålla emot.



"Fippla händer"

- * HEJ o HÅ står framlutande mot varandra. Försöker att slå på varandras händer.



"Vippsittande"

- * HEJ o HÅ försöker putta varandra ur balans.



"Tuppfäktning"

- * HEJ o HÅ tar ut en ruta på golvet. Står på ett ben och håll i det andra diagonalt. Försöker att putta varandra utanför rutan. Ej tillåtet att rycka i kläderna.



"Häst och kusk"

- * HEJ är häst och springer framåt. HÅ är kusk och håller emot lagom Bra löpskolningsträning.



LÄMPLIGT SOM SPÄNSTTRÄNING:

"Kängurun"

- * HEJ håller händerna på HÅ:s axlar. HEJ "studsar framåt" med spänstig kropp. HÅ joggar långsamt framåt.



"Spänstige HEJ"

- * HEJ hoppar jämfota och försöker samtidigt träffa HÅ:s händer med knäna.



LÄMPLIGT SOM AVSPÄNNING:

"Stock och gelé"

- * HEJ är en stock. Rulla henne. HEJ är gelé. Rulla henne. Skillnad!!



"Pannkaka-skurtrasa"

- * HÅ ligger på golvet och är en hård pannkaka - vänd honom. Han är en skurtrasa - vänd honom. Skillnad!!



"Leda-blunda"

- * HEJ blundar och HÅ leder henne runt i salen.



ATT TÄNKA PÅ:
 Byt uppgifter och kompis
 där det är möjligt!

