

## 7-8 år

Pass med två grenar: Höjd och Kula		
Tids- åtgång	moment	Innehåll
5 min	Samling	Samla barnen i ring. Upprop Presentation Berätta om dagens pass
10 min	Uppvärmning	Korvkull- den som blir kullad ställer sig med armarna rakt upp som en lång korv. Barnet blir fritt när två kamrater ställer sig på var sida som korvbröd och alla säger "korv med bröd" Hoppa bockkull – kullad person blir fri när någon kamrat hoppar bock över.
10 min	löpkoordination	vristlöpning Gå med höga knän Springa med höga knän Springa med raka ben Hälkick Hoppsasteg - höga
20min	Höjd  Pausövning mellan höjdhopp  Kula  Pausövning mellan kulstöten	Spring en kort accelererande ansats 6-8 steg, med löpning på fotbladet och höga knä lyft. Spring från båda hållen. Ställ upp koner som markerar kurvlöpningen.  Pausövningar till nästa hoppning: (för att undvika kö.) Rakbenslöpning, hoppsasteg, skipping  Stående stöt – träna på att hålla upp armbåge, tumme ner, kulan intill halsen, hämta kraften från benen. Rotera med höften först och sedan skuldran. Sist kommer armen och fingrarna. Stå emot med främre benet.  Medicinbollstöt med två armar. Stå parvis med rygg emot rygg och lämna bollen över huvud och under benen /och eller från sida till sida.
10 min	Stafett	Kurirstafett med övningar; kullerbytta på matta, krypa under häck, hoppa över plint spring och växla.
5 min	avslutningslek	Stökare och städare. Två lag som har lika många koner – hälften som står upp och hälften som ligger ner. Stökarna ska välta ner konerna med händerna och städarna ska ställa upp konerna. Kör på tid och byt.

<b>Pass:</b>		
Tids- åtgång	moment	Innehåll
5 min	Samling	
10 min	Uppvärmning	
10 min	löpkoordination	
40min	Gren 1  Pausövning  Gren 2  Pausövning  Gren 3  pausövning	
10 min		
10 min	Avslutning	

