

20 enkla och snabba uppvärmningar som lektionsstart

1. Amöbakull

Fungerar som kedjekull men när man blir fler än 3 så delas den upp på 2

2. Coronakull

Gäller att kulla någon genom att springa in i någon med en rockring runt sig och då lämnar man över rockringen till denne. 4-5 rockringar på en 30 grupp så alla bli tagna någon gång.

3. Spegelkull

Blir man kullad så blir man fri först när någon gör en liknande rörelse

4. Kedjekull

De personer som jagar måste hålla händerna. Kedjan blir längre o längre

5. Pepparkakskull

Alla står 2 o 2 i en ring utom den som jagar och blir jagad. När den som blir jagad vill byta så krockar man i någon annan. Kan även göras omvänt och liggandes.

6. Kull där bollhållaren är fri

Om man håller i bollen så kan man inte bli kullad. Flera bollar på plan och det gäller att hjälpa varandra.

7. Plåsterkull

De personer som jagar har en mjukboll så de trycker mot sina klasskamrater som blir jagade. Om man blir träffad på benet så måste man sätta sin ena hand där och springa vidare. När man blir träffad 3:e gången gånger så får man göra någon styrkeövning och sedan vara med igen.

8. 4-lagkull

Dela upp klassen i 4 olika lag med olika färger på lekbanden. Alla kullar nu alla. När man blir kullad hämtar man nytt lekband, man hämtar den färgen som man blir kullad av. Tillslut blir det bara en färg kvar.

9. Skunkboll

Den eller de som jagar har en mjukboll i handen som de trycker mot någon som de jagar ifatt. Man ropar då högt och tydligt "du är skunk" och den som blir tagen tar emot boll och springer in till mitten där det ligger en rock ring och ropar "jag är skunk". Flera jagare och bollar är bra och att det kan ev. finnas ett par pass på planen.

10. Korv och bröd

Man blir kullad lägger man sig ner på rygg. För att bli befriad så ska 2 kompisar lägga sig vd sidan om och ropa "korv med bröd".

11. Kull (röd, grön, blå)

Om man blir kullad av någon med rött band så är det kärlek (ge en kram), blått är vatten (stå som en bro och någon kryper under) och grönt är en mossig sten (kryp ihop och någon hoppar över).

12. Apelsinleken

När man blir kullad så lägger man sig på rygg och drar upp benen mot bröstet och håller om benen med armarna. För att bli befriad ska någon kompis "skala apelsinen" genom att veckla ut armar och ben.

13. 1-2-3-4 (uppvärmning i ring)

En ytterring och en innerring. De som står i ytterringen ska på kommando göra det som från början är bestämt (ex: 1 betyder flytta vänster, 2 betyder hoppa över kompis framför osv)

14. Situpsleken (kan välja andra övningar)

Alla sitter i en ring och nr 1 säger "hej jag heter Jakob och jag gillar...(ex sommar)". Alla andra svarar: "Hej Jakob – du gillar sommar!" (samtidigt som man gör en situps). Det blir då lika många situps eller annan övning som det är antal personer i ringen och dessutom lär man känna varandra lite mer.

15. Hepp och hupp

2 lag står på varsin sida bakom en linje (ca 2 meter från varandra). Det ena laget är hepp och det andra är hupp. När ledaren säger hepp så ska hepp jaga hupp innan de hinner till linjen bakom dem. Om man tar någon så får denna byta lag.

16. Välta konor

2 lag och det gäller att välta omkull motståndarnas och resa sina egna. 2 färger och man får inte välta samma kona 2 ggr i rad.

17. Kroppsdelar i marken

Här gäller det att 2 och 2 eller 3 och 3 springa runt till musik och när den stannar lyssna till instruktioner. Om ledaren säger 25 så ska man tillsammans sätta i 25 punkter i golvet (fingrar, knän, armbåga, huvud osv).

18. Spring med kroppsdel först

Här ska man till musik springa med en kroppsdel först runt om i salen som uppvärmning, Tex armbåge, knän osv...

19. Lyssna till musiken och gör en övning.

När man hör ett ord, eller mening som är förbestämt så ska man snabbt lägga sig på mage och sedan ställa sig upp igen. Välj en låt med återkommande ord eller meningar.

20. Följa John

Jobba i par och följ varandras rörelser (högt, lågt, snabbt osv)