

Uppvärmningar, avslutningar och kullekar mm

1. Ringen:

En boll skickas runt i en stor ring. 2 lag i samma ring och varannan person med band och varannan utan band. Det gäller att vara det snabbaste laget och komma ifatt andra lagets boll. Man kastar bara till sina egna och följer ordningen i ringen.

2. Välta kon:

2 lag och det gäller att välta omkull motståndarnas och resa sina egna

3. Fruksallad:

Varje person står i en rockring och 1 pers står i mitten och ropar. Ex: alla blåbär (blå) byter plats.

4. Spegelkull:

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

5. Kedjekull:

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

6. Amöbakull:

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

7. 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.

8. 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.

9. Evighetsstafett:

2 lag och det gäller att hinna ifatt det andra. Tex hoppa på 1 ben osv...

10. 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.

11. 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.

12. 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).

13. 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".

14. 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.

15. Kortleken:

Stafett mellan 4 lag där det gäller att springa fram och ta den färg som laget har (ruter, spade osv...). Om jag lyckas ta rätt kort springer jag tillbaka till ledet och i annat fall så måste jag göra 3 armhävningar, upphopp eller situps och vända tillbaka kortet. Gäller att först ta alla kort.

16. Motorboll:

Det ena laget springer runt det andra som står i en ring och passar en boll mellan varandra. När alla i det lag som springer har gjort varsin runda så slutar det andra laget att räkna sina passningar och tar ner bollen. Därefter byte. Gäller att hinna flest passningar. Blir ofta roligare om man låter som en motorcykel när man springer 😊

17. 1-2-3-4 (uppvärmning)

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

18. Stafetter:

Skottkärrestafett, kräftstafett, militärsläpet, plintstafett, vända bänk, sitt på bänk och dunka kompisen framför i ryggen som springer runt en bana och sätter sig sist (klappen går), pappersstafett (spring med en lapp på magen utan att hålla i), kungastolen, 2 och 2 hålla i den andras ben och hoppa på ett ben, hopprepstafett (hopprepet över och under laget), kläm fast en boll.

19. Trashockey:

Nr ledaren håller upp en siffra eller ropar en siffra så ska den person i varje lag som har denna siffra springa in till mitten med en bandyklubba (felvänd) och göra mål genom konorna. 4 lag och 4 mål. Bollen är en trasa eller en väst.

20. Situpsleken:

Alla sitter i en ring och nr 1 säger "hej jag heter Lars" (man säger sin mammas eller pappas namn) och alla andra svarar "hej Lars" samtidigt som man gör en situps.

21. Innebandy (2 pers med samma klubba)

Båda måste hålla i klubban och samarbeta.

22. Fotbandy:

Alla tar av sig den ena skon och spelar innebandy med sin sko som klubba. Alla måste över mittlinjen för att det ska bli mål

23. Flytta mattan:

2 lag tävlar mot varandra genom att försöka förflytta mattan framåt (hoppa på den)

24. Nummerboll:

Alla får en boll som är numrerad och sedan gäller det att lösa en massa instruktioner (ex: plocka ihop alla bollar ni hittar så att de bildar talet 13 osv)

25. Prickboll:

En basketboll ligger i mitten och 2 lag står bakom bänkar och försöker att flytta bollen över till motståndarnas sida genom kasta mjukbollar. 2 pers måste plocka bollar.

26. Tåget:

Hälften springer i ett led med händerna på axlarna. Alla har ett lekband runt halsen utom den sista som har det i byxorna som en svans. Det gäller för andra laget att träffa sista personens svans med mjukbollar. När det händer springer vagnen fram i ledet och sista pers sätter sitt band i byxorna. Nr alla vagnar är tagna byter man. Bäst tid vinner. Måste ev. begränsa hur skyttarna får stå och tåget måste kanske gå mellan 2 stationer.

27. Sittande fotboll:

Gäller att göra mål på motståndarnas plint

28. Ärtpåse på huvudet:

Stafett eller hinderbana

29. Städa planen:

Gäller att inte ha några bollar på sin planhalva nr tiden är slut.

30. Chileboll:

Alla står i en ring och 1 pers i mitten som håller en boll. Denna kastar bollen rakt upp och ropar någons namn. Om den som hör sitt namn inte hinner ta bollen så får alla göra upphopp eller armbävningar och sedan är det dennes tur. Låt alla få bollen någon gång.

31. Bygga en bro:

Hela laget ska förflytta sig från ena sidan till andra genom de redskap som blivit tilldelats.

32. Levande memory:

2 personer går ut under tiden som övriga i gruppen går ihop 2 och 2 och bestämmer ett ljud eller ord som inte finns. Därefter sprider alla ut sig och man släpper i de 2 som ska tävla. Det gäller att få ihop flest par genom att gå fram till någon och trycka denna på huvudet som då ger ifrån sig ett ljud. Spelaren springer vidare till någon annan för att se om denna låter likadant. För att denna övning ska bli bäst så bör det finnas tidgräns för de 2 som ska trycka på huvudena och dessutom. om bör de som sitter ner göra en sit-ups eller liknande nr de tryckt. Om man gissar rätt så får man fortsätta.

33. 4 olika spel:

Ledaren ropar ut vilket spel och hur många från varje lag som ska spela. Ex: fotboll 4! Görs med fördel med 4 lag där alla står i varsitt hörn bakom en bänk.

34. Kinesiska muren:

Spelet går ut på att plocka ärtpåsar på andra sidan hallen som avdelas av en långmatta. På långmattan står vakterna som ska hindra de andra från att springa igenom och ta en ärtpåse. Denna lek kan göras med flera lag och man byter vakter (lag) efter varje spel. Bör finnas någon tidsgräns för nr det är slut och då räknar man antalet ärtpåsar.

35. Improvisation + kondition:

- Följ musiken och blunda
- Gå i snabbt tempo och när du kommer till en vägg så vik snabbt och tvärt av och fortsätt i ny riktning. Gäller att inte krocka med någon.
- Gå framåt och runt och när man möter någon så gör man en rörelse (båda) där man rör på någon led.
- Gå framåt och tryck en våg framåt
- Gå bakåt och dra ett rep eller något tungt bakåt mycket långsamt
- Gå på linjerna och när man möter någon så backar man eller byter riktning
- Jobba lågt till musik

36. Ta bandet:

Här gäller det att vara snabb och springa fram på signal och rycka ett band från en stolpe. Båda spelarna står mot varandra och har lika lång till stolpen. Man måste inte rycka bandet direkt när man kommer fram utan kan vänta ut den andra. Man får inte kliva över på motståndarens sida för en denna har ryckt bandet. Det dock ok att rycka bandet och springa in på motståndarens sida och runda spelaren innan man springer in i sitt eget mål. Kan utföras liggandes och med ansiktet vänt åt motsatt håll.

37. 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.

38. Vända tjockmatta på tid

Lagen ska på 1 minut vända tjockmattan så många gånger som möjligt.

39. Busungarna

1 pers sätter sig på knä bakom en tjockmatta som är utlagd i ena ändan av hallen. På mattan ligger det ärtpåsar av olika färger och det gäller för de två lagen som tävlar att ta sig fram till mattan under tiden som den som sitter bakom mattan räknar till exempelvis 5. Det finns skydd på hela banan att gömma sig bakom. När killen eller tjejen bakom mattan räknat klart och tittar upp så han eller hon säga namnen på de som blivit sedda. Dessa får då gå tillbaka till startlinjen utan ärtpåsar.

40. Långboll

Detta är en variant på brännboll och det är här viktigt att man har en mjuk boll. Det gäller att för den som slår att springa bort till ett "pass" och tillbaka igen för att få poäng. De på uteplanen ska försöka träffa personen med den mjuka boll som han eller hon sköt ut. Om de lyckas ska hela laget byta (ute och inne) men det måste gå fort för när man blivit träffad kan han eller hon ta upp bollen och kasta tillbaka på någon och det är då byte igen. Om han eller hon som blivit täffad, tar upp bollen, kan denne välja att kasta bollen förbi baslinjen och hela spelet stannar och det är ny slagman. Flera spelare kan vara ute på planen och man bör begränsa tiden som någon står i pass.

41. Ledet (stafett)

Alla står på ett led och sträcker fram sin högra hand och bak sin vänstra hand mellan sina egna ben. På signal så gäller det för sista personen att krypa under och emellan den näst sista personen och därefter ska dessa 2 (sista) fortsätta genom den tredje sista ben osv. Gäller att inte släppa händerna och att lösa ut hela knuten först.

42. Pansarboll

Skydda sig med mattor och om man blir träffad så byter hela laget.

43. 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, armbågar, huvud osv).

44. Spring med kroppsdel först

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