

Samarbetsstafetter med boll

Regler

Boll mellan benen

Dela in gruppen i 2-4 lag, ställ upp lagen på ett led. Låt den som står först i ledet ha en boll i händerna övriga står lite bredbent med cirka 50 cm mellanrum mellan varje person.

När leken startar rullar den som står först bollen genom benen på hela gruppen till den som står sist. Den som står sist plockar upp bollen och springer fram och ställer sig först och rullar sedan bollen igen till nästa som står sist. När alla har rullat bollen 1,2 eller 3 gånger var är leken slut.

Boll ovanför huvudet

Dela in gruppen och ställ upp dem som ovan. Den här gången ska den som står först skicka bollen över huvudet och böja lite på ryggen så att den som står bakom kan ta emot den, sedan skickar den vidare bollen. Den som står sist i ledet tar emot bollen och springer fram och ställer sig först. När alla har stått först 1,2 eller 3 gånger är leken slut.

Slalom runt midjan

Dela in gruppen och ställ upp dem som ovan. Den som står först skickar bollen på sidan om kroppen. Den som skickar bollen vrider sig åt höger, den som står bakom och tar emot bollen ska sedan vrida sig åt vänster för att ge bollen till nästa person. Bollen ska alltså gå från händerna i en slalombana. Den som står sist tar emot bollen och springer fram och ställer sig först. När alla har stått först 1,2 eller 3 gånger är leken slut.

Boll mellan benen men via händerna.

Den här gången ska bollen gå via händerna men den får inte nudda golvet. Så man skickar bollen bakåt och nästa person tar emot bollen med händerna.

Sitt boll

Den här gången sitter alla elever ner på rumpan med benen åt samma håll. Man får bara använda fötterna och benen. Bollen ska föras via benen från den som står först till den som står sist i ledet. Den som står sist tar emot bollen och springer fram och ställer sig först. Bollen får inte nudda golvet.

Ligg boll

Alla ligger ner på en rad med fötterna åt samma håll. Nu ska man ligga tätt ihop. Den första lägger bollen på magen sedan ska man utan händer vrida kroppen så att bollen rullar över på nästa person. Bollen får inte nudda golvet, jag brukar köra med en liten större boll.

För ovanstående lekar gäller att om man tappar ur bollen eller den nuddar golvet så börjar man om därifrån man tappade bollen.

Pilatesbollar/Kinballs

Har man tillgång till stora bollar exempelvis pilatesbollar eller kinballs kan man utföra några av övningar ovanför med dem och man kan också göra nedanstående övningar. Jag skulle rekommendera cirka 5 personer i varje lag.

Rygg boll

Alla står med ryggen mot bollen, man får bara ha bollen mot ryggen. Sedan ska man en angiven sträcka alternativt den som går längst vinner leken. Tappar man bollen börjar man om från stället där man tappade bollen.

Huvudboll

Som ovanstående övning fast nu får man bara ha bollen på huvudet så man trycker huvudet mot bollen och sedan går man.

Olika kroppsdelar

Man kan också ge olika angivna kroppsdelar som eleverna ska använda sig av. Till exempel en i gruppen får använda vänster hand, en höger hand, en huvudet och en ryggen. Sedan går man den angivna sträckan.