

Styrka och koordinationskull

Jag utser två stycken kullare. Jag bestämmer något som jag vill att eleverna ska göra när de blir kullade till exempel X-hopp. När musiken startar börjar leken. Blir eleven kullad så ställer den sig och gör X-hopp till dess att jag stoppar musiken. Jag stoppar musiken under en sekund så eleven måste lyssna på det korta stoppet. Efter en stund stannar jag musiken lite längre och säger stå still. Eleverna som är kullare ger bandet till den som är närmast och jag ger en ny övning som eleverna ska genomföra.

Olika övningar som vi brukar göra under leken.

Hoppa på ett ben

Armhävningar

X-hopp

Skidåkning

Situps

Plankan

Växla hand fot

Upphopp.