



Rörelse- satsning i skolan Inspirations- bank 2.0



Rörelse- förståelse i praktiken



Alltför många barn och unga sitter stilla. Riksidrottsförbundet (RF) har därför fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse i skolan. Med Rörelsesatsning i skolan vill vi förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten.

Satsningen riktar sig till alla barn i årskurs F till 6, men har som primärt syfte att få de barn som idag inte rör sig tillräckligt att komma i rörelse. Under åren de här åren skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och även hälsa nu och senare i livet.

Inspirationsbank 2.0

I det här häftet har vi fokus på aktiviteter med bollar. Alla aktiviteter hoppas vi likt Inspirationsbanken 1.0 ska inspirera fler att vilja, våga och kunna delta.

Några vanliga idrotter beskrivs med lite annorlunda regler som bidrar till att aktiviteterna blir mer inkluderande och det blir roligare för fler.

Som alternativt till bollar kan ni använda andra material som går att kasta och fånga, till exempel ballonger, ärtpåsar, schalar eller varför inte badbollar.

Rörelseförståelse

- Mer än att kunna många olika rörelser

Begreppet rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att flera ska vilja, våga och kunna vara aktiva hela livet. Genom rörelseförståelse utvecklar barnen fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor.

Tips till dig som leder

Ta bort eller minska antalet åskådare. Det gör du till exempel genom att minska köerna. Kan fler vara aktiva samtidigt?

Hitta aktiviteter där barnen endast jämför sig med sig själv och inte andra. Låt barnen först utvecklas individuellt, sedan i mindre grupp och sist framför andra.

Minska tidspressen, då minskar vi risken för att barnen blir stressade och tillbakadragna samt ökar chansen till rörelseglädje och utveckling.



INNEHÅLL

Studsbollen
Kastskoj
Vi är igång
Fyrlagsboll
Blomman
Streetbandy
Volleyhandboll
Rullboll
Pricka rätt
Passa hit
Linjevolleyboll
Streetbandy med en tvist
Linjetennis
Håll igång
Bollarna tävlar
Blixtboll
Kägelboll
Prickboll
Vi klarar det!

Material

Streethandboll,
Beachvolleyboll Tennisrack,
Tennisbollar, Innebandyset

På varje sida hittar ni denna
ruta.

Här står vilket material ni
behöver för att genomföra
aktiviteten.

Studsballen

Rekommenderat antal: 1 deltagare eller flera

Instruktioner



1. Ställ upp koner i en bana
2. Deltagarna tar en boll och klämmer den mellan knäna eller låren
3. Deltagarna ska nu hoppa mellan konerna

Stegring

Deltagarna tar sig igenom banan på olika sätt utifrån olika rörelseförmågor



Material

Olika typer av bollar
Koner



Kastskoj



Rekommenderat antal: 2-10 deltagare

Instruktioner

1. Sätt upp trollinan mellan exempelvis två träd
2. Deltagarna ska försöka kasta bollen till varandra över linan



Förslag

Om ni är flera gör ni samma sak men varje gång ni lyckats fånga en boll lägger ni till en till. Då kastas två bollar över samtidigt. Om de på andra sidan lyckas fånga tar ni in en boll till och så vidare. Hur många lyckas ni i gruppen kasta över och fånga samtidigt?

Tips

Trollinan går att använda på många olika sätt, den går t.ex. utmärkt att använda som nätlinje om ni vill spela tennis, badminton, volleyboll eller fotbollstennis

Material

Trollina
Boll



Vi är igång!



Rekommenderat antal: 2-4 deltagare

Instruktioner

1. Knyt trollinan mellan två stolpar eller träd
2. Deltagarna ställer sig på varsin sida av trollinan
3. Deltagarna ska nu passa bollen över trollinan och försöka göra så många passningar som möjligt

Variant

Om ni har regeln att deltagarna inte ska hålla i bollen så börja med att deltagarna får passa sig själva en gång.

Stegring

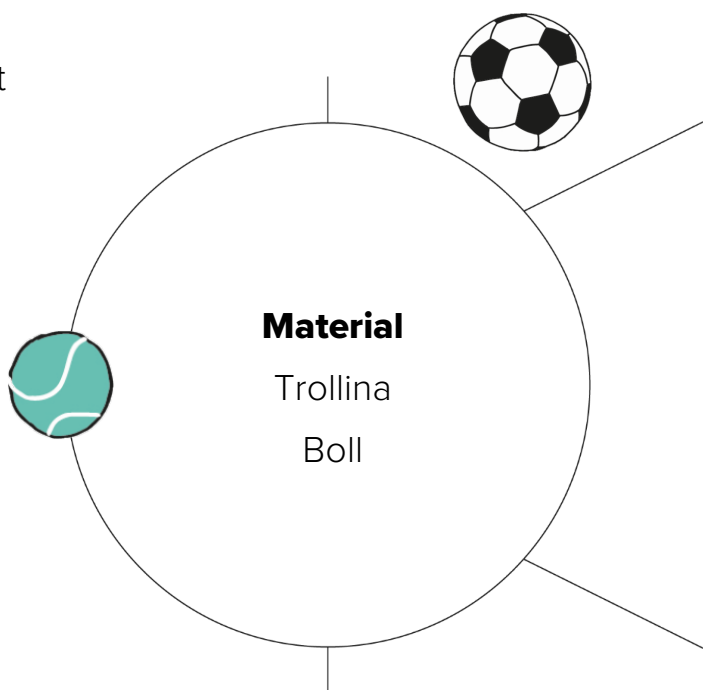
Är det fyra deltagare kan ni testa att lägga till en extra boll.

Stegring

Hitta en yta som inte är plan eller har hinder som deltagarna behöver förhålla sig till vid förflyttningar.

Stegring

Deltagarna använder ett racket (badminton eller tennis).



Fyrlagsboll

Rekommenderat antal: 4 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Dela upp deltagarna i fyra lag
2. Sätt ihop deltagarna från två färger så de bildar ett lag tillsammans. Gör likadant med de andra två lagen
3. Bestäm idrott, innebandy, fotboll eller tennis
4. Bestäm en maxtid för spelet, t.ex. 3 minuter. Därefter byts lag, då splittras de första två lagen till 2 nya lag utifrån färgerna. Fortsätt på samma sätt, rotera så alla smålag har varit med varandra.

Förslag

Lägg till en eller flera bollar.
Båda färgerna i laget måste rört bollen innan den går i mål.
Man kan göra mål i båda målen.
Båda färgerna i laget måste göra mål för poäng.



Material

Lekband
Bollar
Koner

Blomman

Rekommenderat antal: 6 deltagare per blomma

Instruktioner

1. Ställ er i en ring
2. En deltagare börjar med att kasta upp bollen
3. Deltagarna ska försöka hålla bollen i luften genom att passa varandra.
4. När en deltagare fått en passning och sedan passerat vidare bollen tar deltagaren ett steg ut från ringen.

Passa på olika sätt

- Bara med fötterna
- Bara med händerna
- Likt volleyboll



Material

Boll



Street- bandy



Instruktioner

1. Markera ut en spelplan
2. Dela upp deltagarna i lag
3. Alla spelare måste röra bollen innan laget kan göra mål.
4. Laget får byta målvakt under spelets gång, endast en spelare får stå i mål åt gånger.
5. Använd två eller flera mål

Förslag

Dela in deltagarna i tre eller fler lag och använd då tre mål.

Material

Innebandyklubbor
Innebandyboll



Volley- handboll



Rekommenderat antal: 12 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Markera ut en spelplan med två eller flera mål
2. Dela upp deltagarna i två lag
3. Deltagarna ska passa varandra likt volleyboll. Endast målvakten får greppa bollen.
4. Mål gör lagen genom att smasha bollen i mål.
5. Deltagarna får inte använda fötterna för att passa bollen.

Variant

Har ni tillgång till en 7 mot 7- plan i fotboll eller en handbollsplan. Använd linjerna för att sätta upp gränser på hur nära mål du får skjuta.

Exempel, utanför 9-meterslinjen.

Material

Volleyboll

Markerad linje,
exempelvis hopprep
(mål)



Rullboll



Instruktioner

1. Markera ut en spelplan
2. Beroende på antal deltagare har ni en eller flera bollar igång samtidigt.
3. Hälften av deltagarna ska sitta i en ring och den andra hälften av deltagarna ska vara i ringen.
4. Deltagarna som sitter i en ring ska försöka rulla eller kasta bollen till varandra och samtidigt träffa de deltagarna som är i ringen. Bollen får aldrig gå högre än knähöjd.
5. Blir en deltagare i ringen träffad av bollen byter deltagare plats med personen som träffade den.

Stegring

När deltagaren som är i ringen har träffat en deltagare i ringen får hen gå ett steg ut ur ringen och får nu kasta underarmskast på deltagarna i ringen.

Material

En eller flera bollar beroende på antal deltagare



Pricka rätt



Instruktioner

1. Markera ut en spelplan, lägg ut rockringar på var sin sida av spelplanen, dessa är lagens mål. Placera ett hopprep på lämpligt avstånd från rockringarna, deltagarna måste skjuta innan hopprepet.
2. Beroende på antal deltagare har ni en eller flera bollar igång samtidigt.
3. Deltagarna ska försöka att samla poäng genom att pricka bollen i det andra lagets rockringar.
4. Deltagarna får gå två steg med bollen.
5. Målvakten får springa mellan målen och använda både fötter och händer för att försöka hindra motståndarlaget att göra mål.



Stegring

Ta bort hopprepet och låt deltagarna själva få skjuta närmre rockringen

Material

En eller flera handbollar beroende på antal deltagare.

Rockringar

Hopprep



Passa hit

Rekommenderat antal: 5-10 deltagare per grupp

Instruktioner

1. Utse minst två kullare
2. Välj en boll eller ett annat föremål som deltagarna kan mellan sig
3. Föremålet passas mellan deltagarna under tiden leken är igång
- Den som har föremålet är fri -



Stegring för kullarna

Håll igång fler bollar

Stegring för de som ska bli kullade

Fler kullare

Material

Mjuk handboll
Beachvolleyboll



Rörelsesatsning i skolan

Linjevolleyboll

Rekommenderat antal: 1 - 3 deltagare per sida

Instruktioner

1. Lägg ut en linje på marken
2. En deltagare startar spelet med ett underhandskast över linjen till valfri yta på andra sidan.
3. Deltagarna håller igång bollen likt volleyboll och ska försöka hålla igång bollen så länge som möjligt mellan lagen.



Stegring

Deltagarna startar spelet genom ett överhandskast

Stegring

Alla i laget ska röra bollen innan deltagarna kan passa det andra laget

Material

Hopprep eller annat för att markera ut en linje



Streetbandy med en tvist

Instruktioner

1. Markera ut en spelplan
2. Dela upp deltagarna tre lag
3. Ställ ut koner på spelplanen, cirka en halvmeter mellan två koner, gör 3 eller 4 likadana. Deltagarna behöver passa igenom konerna för att få göra mål.
4. Laget får byta målvakt under spelets gång, endast en spelare får stå i mål åt gånger.
5. Använd två eller flera mål



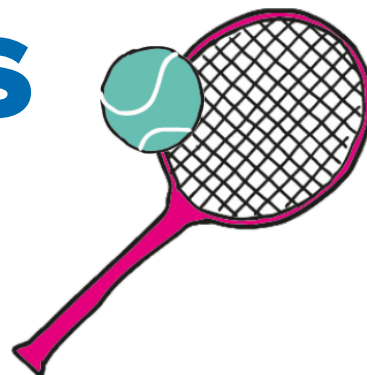
Material

Innebandyklubbor

Innebandyboll



Linjetennis



Rekommenderat antal: 2 - 6 deltagare

Instruktioner

1. Lägg ut en linje på marken, eller spela utan linje
2. En deltagare startar med ett underarmsslag
3. Deltagarna håller igång bollen likts strandtennis och ska försöka hålla igång bollen mellan lagen så länge som möjligt.

Variant

Deltagaren får spela bollen en gång till sig själv innan hen passar över linjen



Material

Tennisrack
Tennisboll



Håll igång

Rekommenderat antal: 5-8 deltagare per grupp

Instruktioner

1. Deltagarna sprider ut sig på en yta. Det får gärna vara en yta med träd, stenar eller andra hinder
2. Deltagarna ska försöka passa bollen mellan varandra. Börja att passa i samma ordning, ge deltagarna en siffra så vet de vilken ordning de ska passa, för att vara säkra på att alla är med och får bollen.
3. Försök att hålla igång bollen mellan deltagarna så länge som möjligt. Använd fler bollar i samma grupp.



Stegring

Använd fler bollar eller andra föremål, exempelvis en sjal



Material

Bollar eller olika föremål som går att passa



Bollarna tävlar

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig i en ring
2. Två av deltagarna som står mittemot varandra i ringen har varsin boll i händerna
3. Räkna tillsammans till tre och skicka bollen till kompisens höger om sig själv. Försök att få någon av bollarna att hinna ifatt den andra bollen

Förslag

Låt deltagarna rulla bollarna fritt i ringen för att de ska hinna ifatt varandra.



Material

Två bollar



Blixtboll



Rekommenderat antal: obegränsat

Instruktioner

1. Dela in deltagarna i tre lag, ett lag är kullare
2. Alla får springa med bollen
3. Om någon i laget blir kullad måste deltagaren stanna och får passa bollen istället. Får den kullade deltagaren en pass får hen ta tre steg och passa vidare.
4. Mål görs genom att lägga, inte kasta, bollen på markerad yta.
I rockringar eller hopprep som bollen ska placeras vid

Variant

Bollen får bara passas bakåt

Material

Hopprep eller annat för att markera ut en yta

Handbollar



Kägelboll

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

1. Dela upp deltagarna i två lag med ett hopprep som markerar ut planhalvorna
2. Ställ upp koner (käglor) på motståndarnas planhalva. Lagen placerar ut sina egna koner men de måste vara inom deras planhalva
3. Det gäller att rulla bollen så att motståndarnas koner ramlar. Det är inte tillåtet att springa med bollen men bollen får passas inom laget. Motståndarlaget får stanna bollarna hur som helst.

Variant

Dela upp deltagarna i fyra lag och lägg hopprepen som ett kryss för att göra fyra planhalvor.



Material

Hopprep

Bollar



Prickboll

Rekommenderat antal: obegränsat antal



Instruktioner

- 1.** Dela upp deltagarna i två lag med ett hopprep som markerar ut planhalvorna
- 2.** Lägg ut hopprep som blir en markering för lagen att inte passera på varsin sida.
- 3.** Lägg volleybollarna på mittlinjen
- 4.** Lagen har lika många bollar var från början. På signal ska lagen försöka pricka volleybollarna så att de går över motståndarlagets linje (hopprep).

Variant

Lagen får bara kasta eller bara rulla

Material

Alla handbollar,
tennisbollar och
volleybollar



Vi klarar det!

Rekommenderat antal: 3 deltagare per led

Instruktioner



1. Deltagarna ser sig själva som ett lag
2. En deltagare visar vilken uppgift de ska klara av.
3. Deltagarna ska försöka lyckas att göra uppgiften tillsammans. Beröm deltagarna när de försöker hjälpa varandra med att klara uppgiften. När de har klarat den visar en annan deltagare en uppgift som laget ska klara av.



Material

Antingen volleybollar,
innebandyklubbor,
handbollar eller
tennisrack





Illustration:
Susanne Fredelius