

**1**

PULSKORT

TÄRNINGSSPELET

Arbeta i par, slå en tärning. Siffran visar vad de ska göra. Jobba i 20 min.

1. Handbanan
2. 50 hopp med hopprep
3. Snabba fötter 5 varv (lite kortare och enklare bana)
4. 15 burbies, 15 armhävningar, 15 utfallssteg. (variera efter årkurs)
5. Skridskohopp från kon till kon
6. Följa John – ca 1 min var

Upp med tempot och PULSEN!

**2**

PULSKORT

ÄPPEL KNYCKARNA

Förste personen i varje led/ kon springer in mot mitten och slår tärningen, springer vidare mot gruppen mittemot och "knycker" så många föremål som tärningen visar. Sen springer hen tillbaka till sin grupp och lämnar sakerna där. Likaså gör andra gruppen. Första gruppen som tagit alla de andras saker har vunnit!

Upp med tempot och PULSEN!

**3**

PULSKORT

HOPPA HOPPREP

Varsitt rep

Hoppa på:

- 1 ben
- Med mellanhopp
- Utan mellanhopp
- Baklänges
- Krysshopp

Långhopprep

Hoppa i:

- Ström

Upp med tempot och PULSEN!

**4**

PULSKORT

AKTA DIN SVANS

Varje elev får ett lekband att fästa i byxlinning som svans. Sedan ska eleverna inom ett begränsat område försöka ta varandras svansar och samtidigt skydda sin egen.

De svansar du tar hänger du runt din hals. Blir du av med din svans tar du i första hand från de du samlat. Har du inga hämtar du ett nytt hos pedagogen.

Upp med tempot och PULSEN!



5

PULSKORT

RÖDA VITA ROSEN

Dela in klassen i två grupper.

Lag 1 gömmer ”rosen” och kommer överens om tre ledtrådar som beskriver var den är gömd. 2 ska vara sanna och en är falsk.

Lag 2 väntar på en plats där de inte ser när lag 1 gömmer. Sedan ska de jaga och kulla lag 1 som då måste säga en ledtråd.

Nu gäller det bara att lista ut var ”rosen” är och hitta den.

Byt sedan uppgift med varandra.

Upp med tempot och PULSEN!



6

PULSKORT

VÄLTA KON

Dela in klassen i två grupper.

Lag 1 ska resa konerna medan lag 2 ska vända dem. Låt detta pågå i 2 min. byt sedan uppgift.

Låt båda grupperna göra respektive uppgift två gånger.

Upp med tempot och PULSEN!



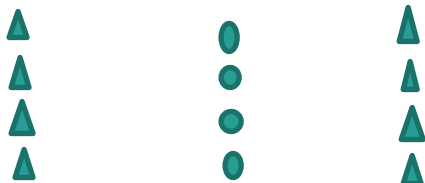
7

PULSKORT

HUNDBENET

- Gör 8 st grupper. (4 på ena sidan, 4 på andra)
- I mitten ligger ”hundbenet” (ärtpåse)
- Strata alla grupperna med en signal.

Ta benet och spring tillbaka till ditt led utan att bli kullad, eller kulla din motståndare som har benet innan hen är tillbaka till sin sida.



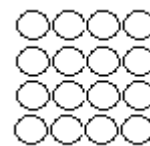
8

PULSKORT

FYRA I RAD

- Lägg 12 st rockringar i en kvadrat.
- Dela in klassen i 4 grupper.
- Alla får 4 st ärtpåsar i varsin färg.

Nu gäller det att i stafettform köra fyra i rad.



Medan du väntar på din tur i ledet måste du göra ”Jumping Jacks”.



9

PULSKORT

KORGBOLL MED DOPP

Som Basket, men du får inte gå med bollen.

Doppa innan du passar.

Mål gör du hos kamrat med papperskorg.

Korgbäraren är rörlig hela tiden. (Byt emellanåt)

Ha flera bollar i spel.

Upp med tempot och PULSEN!



10

PULSKORT

LAND – SKEPP - HAV

Bestäm tre områden. Namnge dem t. ex. till ”Hav skepp och land”.

När du sedan säger ”Hav” ska alla springa dit osv.

De 2-4 elever som kommer sist får alltid utföra en styrkeuppgift.

Upp med tempot och PULSEN!



11

PULSKORT

KÄGELBOLL

Skydda din kägla och skjut ner dina motståndares med hjälp av bollarna.

- Ställ upp ca 15 käglor utspridda från varandra.
- 1 elev/kägla. Nu ska de skydda sin egen kägla och skjuta ner de andras.
- Den som åker ut ställer sig sist i ledet.

Upp med tempot och PULSEN!



12

PULSKORT

HEMLIGA AGENTERNA

Vi lotsas att vi spionerar på en skurk. Nu gäller det att skugga...

- Alla elever tänker på en person de ska skugga.
- Nu ska alla röra på sig.
- Du ska alltid ha 1 person mellan dig och den du skuggar. Inte fler och inte färre.

Upp med tempot och PULSEN!



13

PULSKORT

HANDBANA

Följ händerna som finns på skolgården.

De sitter i nummerordning



Upp med tempot och PULSEN!



14

PULSKORT

FÖLJA JOHN

- Turas om att vara den som leder de andra.
- Hitta på olika rörelser.
- Alla som vill ska få leda.

Upp med tempot och PULSEN!



15

PULSKORT

SNABBA FÖTTER

Bygg en bana/slinga med rockringar, häckar, löpstege, koner etc.

Eleverna ska hålla uppe pulsen i banan.

Vid start och mål får eleverna göra burpies eller upphopp innan de startar ett nytt varv.



16

PULSKORT

JUMPING JACK

Intervallträning med *jumping jacks* och ruscher.

1. 120 sekunder jumping jacks.
2. Spring en sträcka.
3. 45 sekunder vila.

Upprepa detta 5 gånger.



17

PULSKORT

SIX PACK

Eleverna leker kull. En är hemlig kullare.
Den som blir kullad blir också hemlig
kullare.



18

PULSKORT

?

1

PULSKORT

RÖDA VITA ROSEN