

KIN-BALL Lekar (*Observera att du som transporterar bollen kan stoppa in fingrarna i facket vid ventilen på bollen vid Bulldogen, Tågurspårningen och cowboyn*) **Bulldogen (Giant bubblegum)**: En, två eller flera jagar de övriga med bollen/bollarna. Om man blir träffad eller springer utanför banan så stannar spelaren exakt på stället utan att flytta sig och är sedan med och hjälper till att kulla de övriga. Spelare måste springa från kortsida till andra kortsida inom 5 sek eller när ledaren ropar bulldog!

Indiana Jones och Stenen: Alla ställer sig i en ring. 3-10 spelare bildar en ny ring inne i ringen vända ut mot de andra. Avståndet mellan båda ringarna skall vara ca 1,5m i diameter. Indiana Jones placeras mellan ringarna och skall försöka undvika att bli träffad av bollen. Vänd på leken: Indiana Jones skall försöka springa ifatt stenen. Det är ok att byta håll när Indiana jagar bollen.

Racerbanan: Som ovan men ta tiden som gruppen lyckas transportera bollen på marken med hjälp av händerna på 3-5 varv.

Cowboy/duellen: Ställ alla i en ring. Med händerna utefter sidorna. Du står inne i ringen och kastar bollen mot en spelare. Blir han träffad på framsidan kroppen åker han ut. (Händerna fria). Ifall du inte kastar bollen och han rycker upp händerna för att skydda sig åker han också ut.

Samarbete på bollen. Tre eller fler elever passar nedanför den som försöker sitta gränslös på knäna på bollen. Växla så att alla får prova.

Transportera bollen i grupp: Ge gruppen i uppgift att transportera bollen på olika sätt: Inte använda händerna. Bara med huvudena, Två måste ha minst en hand i golvet vid förflyttning osv. Gör på tid eller tävla i lag om du har fler bollar.

Super King: Sätt upp trollinor/hopprep/volleybollnät i ett kors. Volleybollspel med 4 lag. Det lag som missar åker ner och blir bonde. De andra lagen flyttar upp ett steg (som i King). Bollen får både kastas och slås. Undvik Volleybollslag!!!!

Minutboll: Dela in salen i fyra Zoner/delar med ett tänkt kors i mitten. Spelarna fördelar sig jämt på alla fyra zonerna. Spelet går ut på att inte ha bollen på sin sida när en minut gått. Alla slag tillåtna utom sparkar. Man får springa med bollen. Dock ej gå in på de andra zonerna.

Tåget: Du som ledare rullar bollen över eleverna som ligger på en lång rad. Variera med vilken tyngd du lägger på bollen som går över deras magar. Slå på bollen ovanifrån som en bongotrumma för att utmana elevernas mod och magmuskler!

Tågurspårningen: Alla ligger ned på golvet med ca 0,3 meters mellanrum. Ledaren transporterar bollen/tåget över eleverna som är järnvägssystrar. Så fort bollen passerat den bakersta syllan/eleven så får han/hon resa sig och springa fram och bilda en ny syll längst fram på spåret. Ledaren börjar långsamt och ökar hastigheten efter ett tag. När eleverna inte längre hinner lägga sig först när bollen/tåget kommer sker urspårningen. Detta anpassar ledaren genom sin egen hastighet. Bra uppvärmningslek!

Bron: **1.** Sitt/ligg ner med fötterna emot varandra på en lång rad. Bollen skall nu transporteras över bron endast med hjälp av fötter. **2.** Eleverna sitter rygg mot trygg med händerna uppe och skall transportera bollen ovanför sina huvuden. Variera sätten att transportera bollen med olika kroppsdelar/ställningar.

Sumobrottning: Stå mitt emot varandra med bollen i mellan er. Försök trycka ut den andre utanför ringen (tex basketringen i mitten av salen). Kör också två mot två eller tre mot tre. Förklara risken för ihopstötning mellan eleverna om bollen glider undan!

Plintvolleyboll: 2 lag. Lagen skall försöka få upp bollen till sin målvakt som står på plinten. (Man kan med fördel ställa två målvakter på plinten så blir det lättare för dem att fånga bollen däruppe). Bollen får inte nudda mark. Då går bollen över till andra laget. Det är tillåtet att springa med bollen. Det är tillåtet att slå bollen ur motståndarens hand. Samma regler som i basket bör tillämpas vad det gäller kroppskontakt. (Ställ plintarna i de runda basketzonerna på varje planhalva så har du en naturlig målgård där ingen får vistas.).

Hundarna och Hundbenet: Eleverna delas upp på två lika stora led och varje elev numreras från 1-15 eller mer. Leden skall stå med 5 meters avstånd från varandra med eleverna vända mot varandra så att en korridor bildas mellan de båda lagen. Spelaren i mitten av ledet utrustas med en basketboll (Hundkopplet) eller liknande. (På Kursen använde vi Omnikins Rugbyboll.) En stor boll (Hundbenet) placeras i mitten mellan båda lagen. Läraren ropar sedan ut ett nummer. Dessa två elever skall med hjälp av den lilla bollen som de först hämtar hos eleven i mitten av sitt led, putta den stora bollen hem till sitt bo. Boet kan tex vara hela den ena väggen på en långsida. Eleverna som står i ledet får hjälpa till att röra bollen i rätt riktning så länge de inte flyttar på fötterna eller använder händerna.

Ring os gärna så förklarar vi närmare: Skolsport: 031- 22 88 50, 0707 68 59 88