

Övningen är hämtad från Friluftfen.se där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Gun-Britt Folkesson

Ämne: Idrott och Hälsa

Skolår: f-klass och uppåt

Så säger Lgr 11: Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Idrott och hälsa

Genom undervisningen ska eleverna

- Ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra.
- Utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen...

Centralt innehåll i årskurs 1-3

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö

Svansdopparen

Material: Koner, lekband

Gör så här: Placera konerna i en cirkelformad bana.

Placera en grupp vid varje kon. Grupperna sitter ihop i armkrok med ryggar mot varandra, två eller tre i varje grupp.

I byxlinningen har en av deltagarna i gruppen ett band, som hänger ner nästan till knäveckan.

Nu gäller det för gruppen att doppa svansen dvs. röra vid konen med bandet utan att släppa armkroken. Upprepa tre gånger.

Därefter går gruppen vidare till nästa kon (håll kvar armkroken) där de upprepar doppen.

Det gäller att komma tillbaks så snabbt som möjligt till sin startkon.

Källa: Träna med roliga lekar utomhus av Mi Robertini och Ninni Kyséla