

10 färdiga Junis-träffar

Varje träff innehåller lekar,
diskussionsfrågor och en huvudaktivitet.
Tidsåtgången är en och en halv timme
per gång och träffarna följer upplägget i
Junisramen.



Att tänka på!

Värderingsövningar

För att värderingsövningarna ska fungera på ett bra sätt behöver deltagarna känna sig trygga med varandra och våga prata om vad de tycker och känner. Starta gärna med några enkla påståenden som uppvärmning. Viktigt att komma ihåg:

- Ledaren bör inte berätta hur man ska tänka eller känna. Hen ska vara neutral och objektiv.
- Uppmuntra gruppen kollektivt.
- Inget svar är mer rätt än ett annat.
- Låt barnen yttra sina åsikter och var noga med att inte döma barnen för vad de tycker eller tänker.
- Man har alltid rätt att ändra sig eller passa.

4-hörnsövning

Varje hörn i rummet står för ett svarsalternativ gällande en viss fråga. Ledaren säger en fråga/påstående/berättelse. Presentera vad de olika hörnen står för och låt sedan barnen ställa sig i det hörn som visar hur de vill svara eller löser problemet.

Heta stolen

Ställ stolar i en ring till alla deltagare och en extra stol. Ledaren läser upp påståenden. Den som håller med om påståendet byter plats till en annan stol, den som inte vet eller inte håller med sitter kvar på sin stol. Följ gärna upp någon av frågorna med att fråga deltagarna hur de tänkte eller varför de tycker så.

Ja-Nej-Kanske

Lägg ut lappar med orden "Ja" "Kanske" och "Nej" på golvet. Läs upp ett påstående i taget. Deltagarna får ställa sig vid den lapp som visar vad de själva tycker.

Linjeövning

Ledaren lägger ut lappar numrerade från 1 till 6 på golvet, och läser sedan upp ett påstående. Barnen tar plats längs linjen där ena änden av linjen är ett svar (ex helt rätt) och andra änden är andra ytterligheten (ex helt fel).

En och en
halv timme

Kul med Kalasbål!

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Gör si, gör så

Alla står utspritt i rummet. När ledaren säger "Gör så" och utför en rörelse ska övriga följa hans exempel. Men om ledaren gör en rörelse och säger "Gör si" istället ska man inte härma efter. Öka tempot mellan rörelserna för att försvåra.

Junis hjärta – 10 min

Nykterhet – 4-hörnsövning

Se sida 4.

Huvudaktivitet – 45 min

Kalasbål!

Köp in ingredienser som kan användas för att göra bål, exempelvis frukt och bär, godis och läsk. Dela in barnen i grupper och låt varje grupp få göra sin egen bål. Låt dem döpa sin bål och sätt ihop en receptbok med recept på barnens egna favvo-bål!

Avslutning – 15 min

Stackars lilla kissen

Alla deltagare sätter eller ställer sig i en ring förutom en som är i mitten. Hen som är i mitten är en katt som ska krypa fram till någon i ringen och mjaua tre seriösa mjau. Personen som katten gått fram till ska då säga medlidande "Stackars lilla kissen" tre gånger.

Om personen skrattar när hen säger det får hen gå till mitten och vara kissen.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång

Nykterhet – 4-hörnsövning

Berätta historien: "Saga har en kompis, Lou, som börjat dricka alkohol. Lou mår dåligt och säger knasiga saker när hen dricker alkohol. Saga tycker att Lou ska sluta dricka alkohol. Vad ska Saga göra?"

1.

- Säga att hon inte vill vara med hen om hen inte slutar med sitt supande.
- Berätta för någon vuxen.
- Prata med några kompisar och sedan tillsammans prata med Lou.
- Eget alternativ.

Om jag hade kompisar som drack öl eller sprit skulle jag:

2.

- Söka upp nya kamrater.
- Försöka övertala dem att låta bli.
- Försöka få någon vuxen att hjälpa dem sluta.
- Eget alternativ.

En och en
halv timme

Hjälpas åt!

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Samarbete med bokstäver

Rörelse till musik. Barnen rör sig hur de vill i rummet. När musiken stannar visar ledaren en bild på en bokstav som barnen ska göra tillsammans samt hur många som ska samarbeta t.ex. 3 och 3 gör ett M.

Junis hjärta – 10 min

Solidaritet – Linjeövning

Se sida 6.

Huvudaktivitet – 45 min

Gör reklam för Junis

Välj om ni vill göra posters, film eller små flyers. Låt barnen använda sig av olika material och verktyg som saxar, lim, färgpennor, tidningar o.s.v. När reklamen är klar så kanske barnen kan sätta upp den i lokalen, det lokala biblioteket, eller eventuellt på skola.

Avslutning – 15 min

Knuten

Alla barn står i en stor ring med armarna korsade och utsträckta framåt. Gå sakta in mot ringens mitt med slutna ögon. Ta tag i två händer. Öppna ögonen! Ingen får släppa taget. Nu gäller det att reda ut knuten. Samarbeta så det blir en ring där alla håller varandra i händerna, utan att någon har släppt någons arm. En utmaning är att prova att få upp Knuten utan att prata med varandra.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång

Solidaritet – Linjeövning

Tomas, Karl och Pelle leker en lek som Filip gärna vill vara med på. När Filip frågar om han får vara med så säger Tomas nej för denna leken är bara för 3 personer. Har Tomas gjort rätt?

(1 = helt rätt – 6 = helt fel)

Chokladen är slut så Emma, Bert, Sofie och Lisa får ingen choklad till filmen. När ledaren frågar vem som ätit upp chokladen säger Oskar ingenting trots att han vet vem det var. Gör Oskar rätt eller fel?

(1 = helt rätt – 6 = helt fel)

Finn fel!

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Namnduell

Deltagarna delas i två lag som sätter sig på led på var sin sida bakom ett skynke, t.ex. en filt eller lakan. En person från vardera lag väljs tyst ut, och de ställer sig mitt emot varandra på endera sidan av skynket. När skynket faller gäller det att snabbast identifiera personen som står framför en genom att säga dess namn. Den som är snabbast vinner över sin motståndare till sitt lag.

Junis hjärta – 10 min

Solidaritet – Heta stolen

Se sida 8.

Huvudaktivitet – 45 min

Finn fel!

Aktivitetsledaren förbereder genom att lägga ut ett antal saker i naturen som inte hör hemma där (ex skräp, burk, plast). Det är sen upp till barnen att tillsammans hitta sakerna. Låt barnen sen komma fram till var man ska göra av sakerna i stället. Det kan vara svårare material, lite beroende på ålder på barnen. Man kan också låta barnen välja bland olika saker och se vad de skulle slänga ut och vad de skulle sortera.

Avslutning – 15 min

Musikaliska hatten

Alla deltagare sitter i en ring på golvet bakom varandra (vända åt samma håll så man ser personen framför sig i nacken).

En person i ringen har en hatt på huvudet. Ledaren sätter igång musik och då tar den personen av sig hatten och sätter den på huvudet på personen framför sig i ringen, så fortsätter man tills ledaren stänger av musiken. Den som har hatten på huvudet då får göra något uppdrag (ex ge någon en high five).

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång.

Solidaritet – Heta stolen

1. Junis är bäst
2. Glass är godare än chips
3. Jag tycker om att vara med kompisar
4. Det är rätt att strejka för klimatet
5. Att spara på vattnet är bra
6. Att åka tåg är bättre än att flyga
7. Man får kasta godispapper i naturen
8. Konservburkar bryts ner snabbt i skogen
9. Att sortera sitt skräp så att det kan återvinnas är bra för miljön
10. Det borde vara olagligt att köra bil som inte går på el

En och en
halv timme

Kul med boll!

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Kaosboll

Barnen delas in i grupper om 5-7 barn. Varje barn i gruppen får en siffra, 1-7. Barnen ska sedan röra sig runt haller om buller och samtidigt passa en boll/gosdjur mellan sig. Barnet som fått nummer ett passar alltid till nummer två och nummer två alltid till nummer 3 osv.

Junis hjärta – 20 min

Solidaritet – Ja-Nej-Kanske

Se sida 10.

Huvudaktivitet – 30 min

Befriande boll

Se beskrivning på sida 10.

Avslutning – 20 min

Prickboll

Se beskrivning på sida 10.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång

Solidaritet – Ja-Nej-Kanske

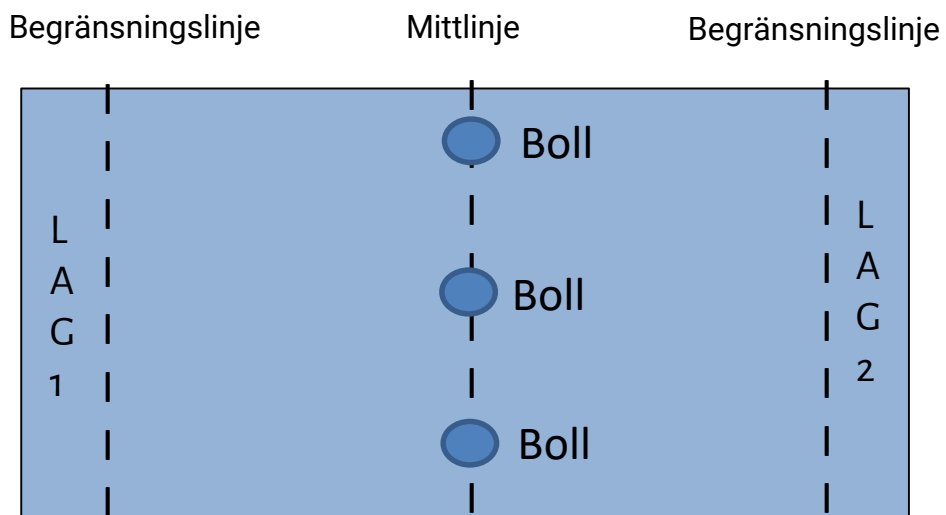
1. Det går att samarbeta med någon man inte gillar
2. Alla behöver vänner
3. Att slåss när man är arg är okej ibland
4. Man kan gilla olika saker men ändå vara kompisar
5. Man kan tycka olika men ändå vara kompisar
6. Killar ser coola ut när de röker
7. En kompis håller vad den lovar
8. Tjejer kan bara umgås 2 och 2
9. Man kan bli arg på en kompis
10. Ungdomar pratar helst med sina kompisar om de har problem

Befriande boll

Befriande boll är en kull-lek där det beroende på antalet deltagare är 2-4 jägare. Jägarna har en väst eller ett band på sig. Barnen som blir jagade har 2-3 bollar till sin hjälp för att undvika bli kullade. En person som håller i en boll kan inte bli kullad. Det gäller alltså att passa de kompisar som blir jagade. Bollen får dock bara hållas i 3 sekunder. Den som blir tagen blir ny jägare.

Prickboll

Lägg 2-3 större bollar på mitten av rummet och sätt ut koner eller lägg ut hopprep som begränsningslinjer. Leken går ut på att lagen ska kasta och pricka bollarna i mitten så att de rullar över andra lagets begränsningslinje. Är ni få ledare kan ett barn i varje lag samla bollar till sitt lag på sin egen sida av rummet. Använd mjuka bollar.



En och en
halv timme

Poängjakt med dricka

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Hitta ljudtvillingen

Deltagarna parar ihop sig två och två. Paren ska bestämma ett ljud som dom kan känna igen varandra med. Exempelvis ett djur-läte. När paren har bestämt sina ljud tar de på sig ögonbindel eller blundar och alla sprider ut sig över hela golvet. På given signal gäller det för tvillingarna att hitta varandra genom att söka sig till den person som gör parets ljud.

Junis hjärta – 20 min

Nykterhet – Heta stolen

Se sida 12 för påståenden.

Huvudaktivitet – 35 min

Poängjakt med dricka!

Dela in gruppen i två lag. Ge lagen var sin upplaga med bilder på dricka (likadana bilder). Aktivitetsledaren säger en bokstav, det är upp till lagen att snabbt hitta en bild på en dryck som börjar på den bokstaven och komma fram med den. Först fram får ett poäng. När ena laget får tomt med drycker är leken slut och då vinner det laget med flest poäng. Får ni tid så kan ni byta ut drickan mot mat/bilar/kläder exempelvis.

Avslutning – 15 min

Snurra pennan

Alla sitter i en ring. I mitten ligger en penna som man snurrar på. Den person som pennan pekar på när den stannar får berätta något som hen tycker om med Junis eller en maträtt hen tycker om eller liknande. Sen snurras pennan igen.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång.

Nykterhet – Heta stolen

1. Det är coolt att dricka alkohol
2. Fulla personer slåss mer
3. Man måste dricka alkohol när man är vuxen
4. Att dricka öl är mer vuxet än att dricka Fanta
5. Man mår dåligt av att dricka alkohol
6. Tjejer dricker för att imponera på killar
7. Det visas mycket reklam för alkohol
8. Det är lätt att få tag på alkohol
9. Killar dricker för att imponera på tjejer
10. Det är okej att barn kan få smaka alkohol hemma
11. Det är otäckt att se fulla vuxna

En och en
halv timme

Brännboll



Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Rörelsesaga

Se beskrivning på sida 14.

Junis hjärta – 10 min

Demokrati – 4-hörnsövning

1. Hur vill du helst vara med och påverka vad som händer i Junis?

- Via motioner till årsmötet
- På träffarna säger jag till ledaren vad jag tycker
- Jag pratar med mina kompisar och vi säger tillsammans vad vi vill
- Eget alternativ

2. Varför är det bra att säga vad man tycker?

- Då kan det bli mer som man vill ha det
- Eget alternativ
- Det kanske finns fler som tycker samma sak men som inte vågar säga något
- När man säger vad man tycker så lär man känna varandra bättre

Huvudaktivitet – 45 min

Samarbetsbrännboll

Spelas som brännboll men det finns inte en utvald brännare utan laget hjälps åt att bränna genom att utelaget ställer sig i ett led bakom den som får tag i bollen. Bollen rullas sedan genom allas ben och sista person i ledet plockar upp bollen, sträcker upp armen i luften och ropar bränd. Tänk på anpassa brännbollsrack och boll efter deltagarna (slagträ, tennisrack m.m.). Tre försök att träffa annars får en kasta med "fel" hand.

Avslutning – 15 min

Samarbete

Lagen ska ställa sig i rätt ordning på en linje utifrån olika frågor t.ex. ålder, född tidigast längst fram och född senast längst bak, längst/kortast väg till Junis-lokalen, ljusast/mörkast tröja. Undvik personliga frågor som skostorlek, längst/kortast osv.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång

Rörelsesaga

Barnen delas in i grupper om 5-7 barn i varje grupp. Barnen i varje grupp står eller sitter sedan bakom en kon på ett led efter varandra. Cirka 10 meter bakom sista barnet sätts ytterligare en kon.

I leken finns 7 roller, det är Jenny, Johan, Alma, Charlie, Erik, Kim och maskoten Toksam. Dela ut rollerna till barnen i varje grupp. När ett specifikt namn läses upp i berättelsen så ska den som har fått den rollen springa runt konen. När hela Junisgruppen nämns i sagan ska alla i gruppen springa runt sin kon och tillbaka till sina platser.

Junisar på väg till läger!

Det var första dagen på sommarlovet och Johan och Jenny var på väg till Junis-lokalen för att träffa sin Junis-grupp. Det var äntligen dags för läger. Erik, Kim, Alma och Charlie hade sett fram emot lägret flera månader. Johan och Jenny hade båda tatuerat in Toksam på armen. Det hade Erik och Kim också gjort.

Plötsligt ropade Erik:

”Har alla kommit ihåg att ta med badkläder?”

”Mina är med”, sa Alma och Charlie i kör.

”Mina är också med”, sa Kim.

Hela Junis-gruppen satte sig i bussen som Jenny hade hyrt. Väl på plats i bussen plockade Kim och Alma fram godis och det senaste numret av Struten. De läste om Toksams senaste äventyr. Erik och Charlie satt och pratade om allt roligt de skulle göra på lägret.

När Jenny kört halva vägen var det dags för en fikapaus med macka och dricka. När alla var mätta var det Johans tur att köra sista biten till lägerstugan.

Väl framme vid lägerplatsen sprang hela Junis-gruppen ut ur bussen och in i stugan där de skulle bo. På en av väggarna satte de upp en stor affisch med Toksam och på en annan sattes Junis grundsatser upp, demokrati, solidaritet och nykterhet.

Hela Junis-gruppen såg nu fram emot ett riktigt roligt läger!

En och en
halv timme

Bygg Toksam!

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Ut och handla

Rummet har förvandlats till ett shoppingcenter! Barnen ska hitta rätt sak i rätt affär. Varje hörn i rummet är en affär; en mataffär, en leksaksaffär, en blombutik och en skoaffär. Barnen samlas i mitten av rummet. Aktivitetsledaren säger en sak och barnen får snabbt lista ut var de hittar saken och springa till den affären/hörnet.

Junis hjärta – 10 min

Solidaritet – Sketch

Gör en sketch tillsammans med barnen som utspelar sig i ett klassrum eller på Junis-träffen. En ny person kommer till gruppen, från ett annat land. Börja sketchen med att ledare välkomnar den nya personen. Stanna upp sketchen och låt barnen komma med tankar kring hur den personen kanske upplever det att komma ny till en grupp, och hur barnen kan göra för att få personen att känna sig välkommen och som en del av gruppen.

Huvudaktivitet – 45 min

Bygg Toksam

Be barnen ta med olika material hemifrån som de kanske brukar slänga men som kan återanvändas, ex: toarullar, kartonger, burkar och plastflaskor. Ta fram en bild på Junis maskot Toksam, och använd materialen för att bygga er egen Toksam som kan smycka Junis-lokalen. Använd vattenfärg för att färglägga hen.

Avslutning – 15 min

Sagoringen

Sätt er i en ring. Aktivitetsledaren börjar berätta första meningen i en saga, exempelvis: "Det var en gång en liten flicka som hette Lisen.". Sedan får nästa person i ringen lägga till en mening och sedan nästa osv. Antingen slutar man när man kommit tillbaka till ledaren eller fortsätter så länge det behövs för att ge sagan ett bra slut!

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång.

En och en
halv timme

Rörelse till musik

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Dansstopp

När musiken stannar ska barnen stanna och stå helt stilla så fort som möjligt efter olika instruktioner, t.ex. stå på ett ben, ha hälen närmast taket, som ett djur i djungeln, som Zlatan, som en 100-åring, som en maträtt.

Junis hjärta – 10 min

Demokrati

Hur kan vi göra så att alla i gruppen får vara med och bestämma i kommande arbete med att göra en egen dans? Låt barnen komma med förslag som skrivs upp på post-it-lappar och sätts på väggen. Påminn barnen om dessa lappar under arbetet med dansen.

Huvudaktivitet – 45 min

Dans

Träna in en enkel dans (se beskrivning på sida 17).
Byt ut några av rörelserna och låt barnen i smågrupper göra en egen dans .

Avslutning – 15 min

Uppvisning

Uppvisning för de grupper/barn som vill visa sin dans.
Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång.

Exempel på enklare dans

Musik: Cotton Eye Joe med Rednex

Intro

Gå fyra steg (1-4) och gör sen en levande pose (5-8). Upprepas 4 gånger.

Dans (följande dansblock dansas 6 gånger innan det är dags för Utro)

Gå 3 steg framåt, börja med höger ben (1-3). Låg kick framåt med vänster ben samtidigt som båda armarna sträcks rakt upp i luften (4) och backa sedan tillbaka (5-8)

Rulla händer framför kroppen och snurra runt ett varv till vänster (1-8)

Rulla händer framför kroppen och snurra ett varv till höger (1-8)

Låtsas rida på häst 4 hoppande sidsteg till vänster (1-4) klappa sedan låret 4 ggr (5-8)

Låtsas rida på häst 4 hoppande sidsteg tillbaka (1-4) och klappa låret (5-8)

Sidsteg, ta ett steg till vänster med vänster fot och sätt sen höger fot intill (1-2) ta ett nytt steg till vänster med vänster fot och sätt höger fot intill (3-4). Ta ett steg till höger med höger fot och sätt sen vänster fot intill (5-6) ta ett nytt steg till höger med fot och sätt vänster fot intill (7-8)

Svinga "lasso" (1-3) kasta (4) dra i repet (5-8)

Utro

Gå fyra steg (1-4) och gör sen en levande pose (5-8)
Upprepas 4 gånger.

Partymasker

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Gissa-paret-leken

Se till att ni är jämnt antal (ledaren kan stå över eller vara med). Två personer går ut ur rummet. De andra delar upp sig två och två. När de två personerna kommer in igen ska paret gå och blinka till varandra. De som kommer in vet inte vilka som är par, utan ska gå och lista ut vilka som är ett par. När de gjort det så byter man par som går ut.

Junis hjärta – 15 min

Demokrati – Fatta demokratiskt beslut

Varje person får skriva ner tre saker hen tycker om. Sen sätter man barnen i små grupper om 2-3 personer som tillsammans får komma på något som de alla är överens om att de tycker om. Gör gruppen större och låt dem också komma överens om något de alla tycker om. Till slut har alla i gruppen tillsammans kommit överens om något de tycker om. Hur gick det med beslutsfattandet? Vad var svårt? Vad var lätt? Hur funkar demokratiska beslut?

Huvudaktivitet – 45 min

Gör egna partymasker

Se förklaring på sida 19.

Avslutning – 10 min

Röstning

Låt barnen använda maskerna i röstningar. Ledaren ställer en fråga (ex om barnen vill kolla på film nästa träff), om man tycker "ja" så tar man på sig sin mask, annars låter man den vara av. Låt barnen på så sätt få vara med och demokratiskt bestämma något som ska eller inte ska ske framöver.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång.

Gör egna partymasker

Material:

- Tomma äggkartonger (en kartong för sex ägg räcker till två masker)
- Målarfärg och penslar
- Tuschpennor
- Snöre (gärna elastiskt)
- Häftapparat eller tejp
- Sax
- Valfritt: Löst glitter och flytande lim för dekoration

Börja med att klippa bort locket från äggkartongen. Klipp sedan kartongbotten itu. De två bitarna kommer att utgöra basen för de två första maskerna. Trimma kartongbitarna och bestäm vilken form maskerna ska ha. Med lite fantasi så kan man hitta på en hel massa olika typer av roliga masker! Klipp ut ögonhålen ur maskerna. Det kan vara lite pilligt, så se till att vara försiktig med saxen och låt inte barnen använda saxen utan uppsikt av en vuxen.



Måla maskerna och låt torka. Mät ut snören. Se till så att snörena är långa nog för att du ska kunna knyta ihop masken på baksidan av huvudet. När maskerna torkat är det dags att dekorera dem. Använd tuschpennor, glitter, lim, fjädrar – det finns oändliga möjligheter! Tejpa eller häfta fast snörena.



En och en
halv timme

Rörelsebingo



Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Bläckfisk

Se beskrivning på sida 21.

Junis hjärta – 10 min

Nykterhet – Linjeövning

1. Miryam har lärt sig att det är farligt att röka. När hon kommer hem slänger hon mammas cigarettpaket. Gör hon rätt eller fel?
Rätt -- fel
2. Linas pappa har druckit tre glas vin. Då blir Lina allvarligt sjuk så pappa tar bilen och kör henne till sjukhuset. Gör pappa rätt eller fel?
Rätt --- fel
3. Det är viktigt att diskutera hemma om alkohol och tobak
Helt rätt--helt fel
4. Det är var och ens ensak om man vill dricka alkohol eller inte
Stämmer---stämmer inte

Huvudaktivitet – 45 min

Rörelsebingo

Se beskrivning på sida 21.

Avslutning – 15 min

Impulsen

Gruppen delas in i två grupper. Varje grupp ställer sig på en rad och håller händerna. Grupperna har cirka 2 meter mellan sig och tittar på varandra. Längst fram står en ledare med ett mynt och längst bak står en ledare och håller upp ett gosedjur. Ledaren singlar slant och visar myntet krona så ska första personen i varje lag skicka en impuls genom att trycka lätt i handen på sin kompis som skickar impulsen vidare i gruppen. Personen längst bak som får impulsen ska så snabbt som möjligt ta gosedjuret. Skickas en impuls trots att myntet inte visat krona vinner andra laget den omgången. Personerna som stod längst fram ställer sig längst bak.

Tack för idag och berätta vad som händer nästa gång.

Bläckfisk

Ett barn utses till bläckfisk och ställer sig mitt i rummet. De andra barnen ställer sig på ena kortsidan. Leken går ut på att barnen ska ta sig över till andra kortsidan utan att bli kullade av bläckfisken. Blir en kullad av bläckfisken blir en ett sjögräs. Sjögräset står precis där den blev kullad och får inte röra fötterna utan bara armarna för att hjälpa bläckfisken att kulla.

Ledarna kan ge instruktioner om att sjögräset får röra på sig genom att hoppa jämfota, på ett ben osv.

Rörelsebingo

Alla barn får en bingobricka. På bingobrickan finns 20 rutor där det står olika uppdrag de ska göra. Mitt i rummet ligger det lappar upp och ner så att barnen inte kan se vad som står skrivet.

Barnen tar en lapp, vänder och läser vad de ska göra och lägger sedan tillbaka lappen upp och ned. När uppgiften är klar kan de sätta ett kryss på sin bingobricka för uppdraget de utfört. När barnen har en rad ropar de bingo. När brickan är full kan de hjälpa sina kompisar.

Exempel på uppdrag:

- Spring 2 varv runt i rummet
- Gå balansgång på ett hopprep som ligger på golvet
- Gör high five med en ledare
- Gör 10 grodhopp
- Gå 20 steg på tå
- Gå 20 steg på hälar
- Gör high five med en Junis-kompis
- Rulla runt 5 varv
- Hoppa hopprep 20 hopp
- Kasta och fånga ett godsdjur 10 gånger
- Studsa en boll 10 gånger med höger hand
- Studsa en boll 10 gånger med vänster hand
- Hoppa hoppasteg ett varv runt salen
- Gör 5 armhävningar mot en vägg
- Balansera en pappersboll på huvudet och hälsa på 3 kompisar
- Nudda alla väggar i rummet
- Åla tvärs igenom rummet
- Kasta och fånga en pappersboll på 5 olika sätt
- Gör första bokstaven i ditt namn med kroppen
- Gå alla fyra tvärs igenom rummet
- Gå och säg till en ledare varför du tycker om Junis
- Ge någon en komplimang