

# 10 färdiga Friskus-träffar

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



## Friskus-träffar

### Indelning i lag och grupper

I många av lekarna/övningarna i häftet så ska junisarna delas in i olika lag och olika grupper. Det är alltid ledarna som ansvarar för indelningen. Vill ni att slumpen ska avgöra indelningen så går det bra att använda en kortlek och alla barn får dra ett kort. Alla som får spader är i en grupp och alla som får ruter i en annan grupp osv. Det gäller bara att ha räknat ut hur många av varje färg eller tecken som behövs.

### Vinna och förlora

I Junis fokuserar vi ledare på att det ska vara aktiviteter som är kul för alla barn. Vi fokuserar därför inte alls på vilken grupp som gjort flest mål, blivit först klara med en uppgift osv. Vi fokuserar på hela gruppens uppgift och ger uppmuntrande feedback till hela gruppen. I Junis är alla barn som haft kul de riktiga vinnarna.

### Utrustning

En del lekar och övningar i häftet kräver utrustning såsom koner, bollar, frisbees, hopprep m.m. I andra övningar kan det handla om att spela fotboll på fyra mål samtidigt. Eftersom vi spelar för att ha roligt och inte "riktig" fotboll går det bra att göra upp mål med vad som helst. Det kan vara så enkelt som två skor som blir stolpar.

### Säkerhet

Lekar med mycket rörelse och olika redskap kan innebära en ökad risk för olyckshändelser och skador. Var uppmärksam på olycksrisker och tänk på att uppdatera er första förbandsväska så att ni kan linda om sår, stukade fötter m.m.

### Regler och riktlinjer

Regler i olika aktiviteter är viktiga då många av reglerna i en aktivitet är till för att aktiviteten ska bli så säker som möjligt. Eftersom vi i Junis många gånger ändrar bollspel, lekar m.m. för att de ska passa våra riktlinjer för lek så behöver vi dock inte alla regler som det "riktiga" spelet kräver. Det viktiga är att spelet/leken flyter på så barnen får uppleva rörelseglädje och att leken/spelet sker på ett säkert sätt. Låt gärna junisarna vara med och påverka!

## 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. När en gör värderingsövningar är det viktigt att deltagarna får öva sig i att resonera, argumentera och lyssna på andras argument, för att sen eventuellt ändra ståndpunkt. Därför är det viktigt att övningarna inte bara blir en redovisning av hur barnen tycker, utan att en låter dem prata med varandra och berätta hur de tänker. Starta gärna med några enkla påståenden som uppvärmning.

Viktigt att komma ihåg:

- Ledaren ska inte berätta hur en 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.
- En har alltid rätt att ändra sig eller passa.

### 4-hörnsövning

Markera ut fyra hörn på platsen ni är på. Varje hörn 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. Det ska alltid finnas ett "övrigt"-alternativ. Det kan också vara ett femte alternativ.

### Ja-Nej-Kanske

Lägg ut lappar med orden "Ja", "Kanske" och "Nej" på marken eller häng i träd så de syns tydligt. 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 marken, 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

# Flagglek!

**Se alla – 5 min**

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

**Uppvärmning – 15 min**

## Larven tappar huvudet

Gruppen ställer sig på ett led med cirka två meters mellanrum. Barnet som är först i ledet börjar jogga LÅNGSAMT. Det är personen längst fram som styr och de andra följer efter. När som helst kan person nummer två i ledet välja en annan väg och då följer hela ledet efter denna personen istället. Personen som varit längst fram upptäcker detta efter en stund och ställer sig nu längst bak.

**Junis hjärta – 10 min**

## Solidaritet

Hur kan vi hjälpa varandra i olika lekar och övningar för att Junisträffarna ska bli så roliga och rättvisa som möjligt? Varför är det bra att ha regler? Tycker du att det är bra att en får "passa" i Junis?

**Huvudaktivitet – 45 min**

## Flaggorna

Se beskrivning på sida 5.

**Avslutning – 15 min**

## Här kommer vi

Se beskrivning på sida 6.

**Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.**

## Flaggorna

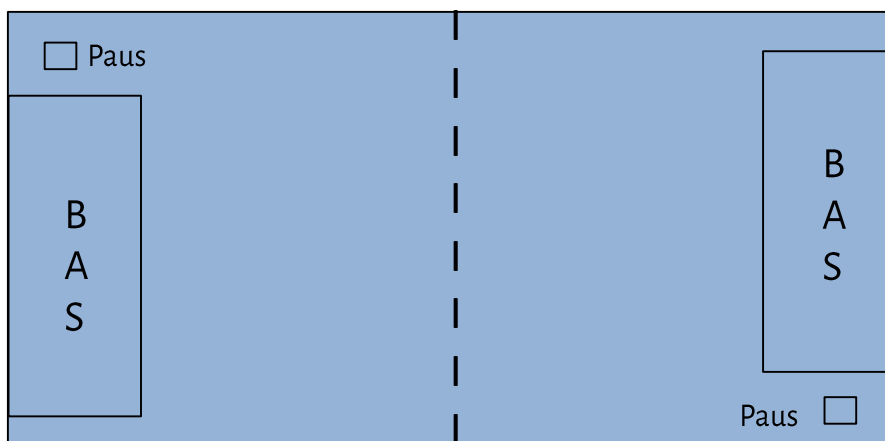
Två lag, flaggor (20-30 st) i två olika färger, en större lekyta delad i två lika stora planhalvor. Varje planhalva har en bas i borte änden där lagets flaggor placeras, samt en paus-ruta markerad med t.ex. en kon en bit ifrån basen. Leken går ut på att ta flaggor ur det andra lagets bas, springa över till sin egen bas och lägga flaggan där. Leken pågår under 3 x 5-10 min och ledaren får som ansvar att lägga till flaggor i respektive bas när de börjar ta slut. Varje lag får räkna ihop sina flaggor efter första omgången och sedan försöka samla fler de återstående två omgångarna.

På sin egen planhalva och i basen på motståndarnas planhalva är en säker och kan inte bli kullad. Blir en tagen på motståndarnas sida får en gå till paus-rutan.

Blir en kullad på väg tillbaka till sin egen planhalva med en flagga i handen läggs flaggan tillbaka i basen och personen som blivit kullad går till paus-rutan.

Laget kan få ut sina lagkompisar från paus-rutan genom att sträcka upp armen i luften på sin egen planhalva för att visa att en ska hämta en lagkompis. Person med armen upp i luften kan inte bli kullad men får heller inte hämta en flagga. En person hämtas åt gången.

## Mittlinje



### **Här kommer vi**

Halva gruppen ställer sig med cirka två meters mellanrum på en linje. Andra halvan av gruppen ställer sig på samma sätt 15-20 meter ifrån andra gruppen, stående så att de kan se varandra.

Du som ledare bestämmer eller tillsammans i gruppen bestämmer ni ett ämne som ni ska jobba med. Det kan vara, yrke, maträtt, frukt m.m.

Väljer ni t.ex. yrke så ska gruppen som ska börja tyst komma överens om ett yrke som de ska visa/skådespela för den andra gruppen. När gruppen bestämt sig börjar de gå framåt i takt så att alla går på en linje samtidigt som de högt upprepar frasen "här kommer vi". Gruppen fortsätter framåt tills andra gruppen säger "Stopp, inte ett steg närmre förrän ni visar vilka ni är". Gruppen som då kommit på ett yrke visar då på olika sätt yrket de valt medan den andra gruppen gissar. Så fort gruppen gissar rätt ska gruppen som visat yrket snabbt springa tillbaka till sin linje. Gruppen som gissade rätt ska snabbt försöka kulla de andra innan de hinner till sin linje. Kullad deltagare går över till andra gruppen. Nu är det andra gruppens tur att välja och visa ett yrke.

En och en  
halv timme

# Hinderbana

**Se alla – 5 min**

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

**Uppvärmning – 15 min**

## Långhopprep

Se beskrivning på sida 8.

## Hoppa och ducka

Se beskrivning på sida 8.

**Huvudaktivitet – 45 min**

## Hinderbana

Se beskrivning på sida 9.

**Junis hjärta – 10 min**

## Demokrati

I en demokrati är det okej att tycka olika, och alla har rätt att säga vad hen tycker.

- Alla som tyckte "gå baklänges" var roligast, räck upp en hand. Fråga om de olika momenten i hinderbanan. Fråga om "roligast", "lättast", "trixigast" m.m.
- Be barnen ställa sig på den station i hinderbanan som de tyckte mest om, se var flest barn ställer sig (hänvisa till demokrati)

**Avslutning – 15 min**

## Count up i ring

Barnen ställer sig i en ring med cirka två meters mellanrum. Leken går ut på att barnen ska klara av att räkna till tio tillsammans samtidigt som de blundar. En person får bara säga en siffra i taget. Skulle två barn säga samma siffra samtidigt får gruppen börja om från ett. Exempel: Barnen står i ring och blundar och ett av barnen säger "ett". Ett annat barn säger "två" och ett tredje barn säger "tre". Två barn säger sedan "fyra" samtidigt och gruppen får börja om från "ett" igen.

**Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.**

### **Långhopprep**

Lite olika övningar att prova på:

- Veva repet lågt fram och tillbaka som en "vagga" och låt barnen hoppa över till andra sidan.
- Låt barnen prova att hoppa in och hoppa x antal hopp för att sedan hoppa ut.
- Låt flera junisar hoppa in efter varandra och se om de kan hoppa t.ex. tre stycken samtidigt.
- Snurra repet hela varvet runt och låt barnen springa igenom.
- Prova hoppa in och hoppa ut.

### **Hoppa och ducka**

Använd ett rep i tyg som läggs mellan två koner.

Junisarna ställer sig på ett led två och två med cirka två meters mellanrum till den som junisen står bredvid och den som står framför.

Paret som står längst fram springer fram och tar tag i varsin ände av repet. De ska nu springa tillbaka till de andra med repet längs marken och de andra i gruppen ska hoppa över repet. När sista paret hoppat över repet ska de som håller i repet ta upp det i luften och föra de över alla junisars huvuden och springa och lämna tillbaka det mellan konerna. För att underlätta för de med repet ska alla i gruppen ducka. De par som hållit i repet ställer sig sist och det blir nästa pars tur.

Låt gruppen tävla med sig själva, kan de förbättra sin tid genom ökat samarbete?



## Hinderbana

Hinderbanan består av följande stationer:

1. Springa slalom runt koner
2. Hoppa över pinnar
3. Gå baklänges mellan två koner
4. Hoppa på ett ben mellan två koner
5. Rulla mellan två koner
6. Springa på alla fyra mellan två koner
7. Balansgång på ett rep
8. Krypa under ett rep (som förslagsvis ledarna håller upp)

Till detta behövs: koner, rep (ex hopprep) samt pinnar för att hoppa över. Finns ej koner i föreningen kan barnen själva få hämta ex stenar till detta innan start. Fantasin kan avgöra vad som används istället för koner.

Börja med att alla får testa på de olika stationerna, sedan kan med fördel hinderbanan köras i 3 x 5 min, sedan en liten paus innan de själva får välja en favoritdel av banan och köra endast den stationen en stund.

Tips till ledarna: Tänk kvalitet istället för kvantitet, hinderbanan är ingen tävling/träning utan kul att lära sig motoriska moment.

En och en  
halv timme

# Frisbee

## Se alla – 5 min

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

## Uppvärmning – 15 min

### Kasta på olika sätt

Visa olika sätt som frisbeen kan kastas och låt junisarna prova samt komma med egna förslag.

Det kan vara lagom med 4-5 barn per grupp och frisbee.

## Huvudaktivitet – 45 min

### Spela frisbee

Se beskrivning på sida 11.

## Junis hjärta – 10 min

### Nykterhet – Ja-Nej-Kanske

1. Jag skulle vilja testa frisbee fler gånger
2. Det är viktigt att äta och dricka nyttigt om en vill må bra
3. Glass är gott ibland
4. Det finns dricka som inte är bra för kroppen
5. Det märks på en person om hen är påverkad av alkohol
6. Många vuxna dricker alkohol
7. En blir glad av alkohol
8. Det är bra att Junis-ledare aldrig dricker alkohol
9. Det borde vara förbjudet att dricka alkohol
10. Mjölk är godare än apelsinjuice
11. Det är god mat i skolan

## Avslutning – 15 min

### Flyger, flyger inte

Alla sitter i en ring. Ett barn eller en ledare (variera gärna) sätter sig i mitten av ringen. Den som sitter i mitten av ringen ska säga ett djur. Om djuret kan flyga så ska en ställa sig upp så snabbt som möjligt, om det inte kan det så sitter en kvar. Byt efter en stund ut den som sitter i mitten.

**Samla ihop deltagarna och berätta vad som händer nästa gång.**

## Spela frisbee

Junisarna delas in i två lag och ställer upp på varsin planhalva. Spelet går ut på att passa frisbeen mellan sig i laget så att frisbeen flyttas framåt i planen och laget kan passa en medspelare i sin egen målzon. Blir det mål får andra laget börja med frisbeen.

Några regler:

- Spelare som håller i frisbeen får bara stå stilla. Inte springa med frisbeen.
- Frisbeen får bara hållas 4 sekunder annars är det andra lagets frisbee.
- Försvarande spelare får inte stå närmre än 1,5 meter från anfallande spelare.
- Ingen kroppskontakt tillåten.
- Går frisbeen i marken efter en passning är det andra lagets frisbee.

Tips! Är ni många junisar kan det vara bättre att göra flera små planer än en stor, då blir fler delaktiga.

## Spelplan:



En och en  
halv timme



# Frisbeegolf

## Se alla – 5 min

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

## Junis hjärta – 10 min

### Demokrati

Se beskrivning på sida 13.

## Uppvärmning – 15 min

### Bygg banor

Dela in barnen i mindre grupper. Varje grupp får material för att kunna sätta ut en utslagsplats och en "flagga" för sitt frisbeegolfhåll.

Varje grupp visar sitt golfhåll för de andra så att alla vet var de olika hålen finns.

Det kan vara lagom med 3-4 barn som bygger varje golfhåll. Utslagsplatsen kan markeras med koner eller något annat som syns tydligt. Kanske kan gruppen hitta material från naturen.

## Huvudaktivitet – 45 min

### Frisbeegolf

Junisarna börjar med att "spela" sitt eget håll för att sedan gå vidare till nästa. Finns det inte en frisbee till alla går det bra att spela tillsammans i ett lag och kasta varannan gång.

## Avslutning – 15 min

### Samla ihop deltagarna och utvärdera träffen.

Exempel på frågor: Vad var roligast idag? Var det något som var svårt? Skulle du vilja spela frisbeegolf någon mer gång?

**Berätta vad som händer nästa gång.**

## Demokrati-Linjeövning

Under en skattjakt så är alla i Junis-gruppen överens om vart en ska gå, utom Klara. Hon säger att "ni kan gå vart ni vill, men jag tänker ändå gå åt mitt håll". För att inte gruppen ska delas följer alla andra med Klara.

Tycker du att Klara gör rätt?

Ja, absolut ----- Nej, absolut inte

Tycker du att gruppen gör rätt?

Ja, absolut ----- Nej, absolut inte

Olle, 10 år, Lina, 11 år och Ahmed, 13 år, har fått i uppgift att planera ett Junis-kalas för att fira att föreningen dubblat antalet medlemmar. Ahmed är äldst av de tre och har ofta coolast idéer och därför tycker han att han ska få bestämma typ allt. Olle och Lina kan få köpa popcorn.

Håller du med Ahmed?

Ja, absolut ----- Nej, absolut inte

Det är dags för Junis-föreningen att ha filmkväll! Ledare och barn får rösta mellan två filmer att titta på. Det är två ledare och sju barn i gruppen. Alla sju barn röstar på film nr. 1 och de två ledarna röstar på film nr. 2. Ledarna tycker att deras röst väger lite tyngre eftersom de är ledare så de sätter på film nr. 2.

Gjorde ledarna rätt?

Ja, absolut ----- Nej, absolut inte

# Poängjakt

**Se alla – 5 min**

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

**Uppvärmning – 15 min**

## Tvärsan

Sätt ut koner som en stor kvadrat. Låt barnen värma upp genom att springa några varv runt kvadraten (medsols). En ledare springer (motsols) inne i kvadraten och visar rörelser som barnen härmar t.ex. höga knän och sidhopp. Alla barn ställer sig sedan på en av sidorna. En ledare eller ett barn ställer sig mitt i kvadraten och är "jägare". När "jägaren" ropar "Tvärsan" så ska alla barn springa tvärs över till den andra sidan och "jägaren" försöker kulla så många som möjligt. Den junis som blir kullad blir också "jägare". Efter några omgångar är alla "kullade"

**Huvudaktivitet – 40 min**

## Poängjakt

Se beskrivning på sida 15.

**Junis hjärta – 15 min**

## Solidaritet

Vilken skada kan glas, metall och plast göra för djur och natur?

Låt barnen vara med och gissa hur lång tid det tar för olika saker att brytas ner i naturen. Tuggummi 20-25 år, fimpar 1-100 år, glas 1 000 000 år, äpple 1 månad, aluminiumburk 200-500 år, PET- flaskor 450-1000 år.

**Avslutning – 15 min**

## Pinngång

Alla barnen ska hjälpas åt att hämta pinnar under 5 min, sedan ska de bygga en lång rad av dessa pinnar och gå balansgång. När alla är på plats efter balansgången blir det jubel och applåder!

**Samla ihop deltagarna och utvärdera träffen.**

**Berätta vad som händer nästa gång.**

## Poängjakt

Syftet med dagens träff är att skapa rörelse samt en diskussion kring hur vi behandlar vår natur. Idag ska barnen som en hel grupp samla in poäng från naturen runtomkring. Är det många barn så kan barnen delas in i mindre grupper. Lägg sedan ihop gruppernas poäng.

### Poängen ser ut som följer:

Kotte, 1 p

Pinne, 1 p

Sten, 1 p

Blad, 1 p

Barr, 2 p

Blomma, 5 p

Plast, 10 p

Metall, 15 p

Glas, 20 p

Något vitt, 5 p

Något blått, 5 p

Något gult, 5 p

Valfri sak som EJ hör hemma i naturen, 20 p

Skriv en dikt som innehåller tre av de saker ni samlat in, 10 p

Kom på en sång som redan finns, som innehåller något av orden i poänglistan, 10 p

Gör en dans på temat natur, 10 p

### **Mål: Att tillsammans samla in visst antal poäng!**

*(bestäm efter antal barn i gruppen, de ska vinna varje gång men med en viss utmaning så klart 😊)*

En och en  
halv timme

# Fotboll

## Se alla – 5 min

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

## Uppvärmning – 15 min

### Följa John

Dela in gruppen i mindre grupper med cirka 4 i varje grupp. Varje grupp ställer sig på ett led och första person i ledet leder de andra som följer efter. Det kan vara jogging, hoppa på sidan, höga knän m.m. Varje barn leder i cirka 2 min.

Visa barnen hur de kan passa bollen i fotboll och låt dem prova.

## Huvudaktivitet – 45 min

### Fotboll med flera bollar och flera mål

Se beskrivning på sida 17.

## Junis hjärta – 10 min

### Solidaritet

Se beskrivning på sida 17.

## Avslutning – 15 min

### Utvärderingspassning

Alla junisar och ledare ställer sig i en ring med cirka två meters mellanrum. Ledaren passar bollen till en av junisarna som får berätta vad hen tycker varit roligast på dagens träff samt vilken favorit idrott/rörelseaktivitet hen har. Junisen passar sedan vidare till en kompis. Bollen passas tillbaka till ledarna när alla junisarna fått säga något.

**Samla ihop deltagarna och berätta vad som händer nästa gång.**



### Fotboll med flera bollar

Sätt upp en plan med 4 mål, ett i varje hörn. Dela upp gruppen i två lag. Lag 1 försvarar två mål diagonalt och gör mål på de andra två, också diagonalt. Använd några olika bollar t.ex. fotbollar, innebandybollar och tennisbollar. Kasta in bollarna när spelet börjar. När en junis gör mål ska hen hämta ut bollen ur målet och komma med den till ledarna som kan kasta in den igen.

Tänk på! Barn som gör många mål kommer att komma till ledarna flera gånger och får då bekräftelse. Tänk på att berömma alla i gruppen och även hela gruppen för deras engagemang och rörelse på planen.



### Solidaritet - Linjeövning

Alla kan vara med och spela fotboll

Stämmer ----- Stämmer inte

Tjejer är bättre än killar på fotboll

Stämmer ----- Stämmer inte

Vi behandlar tjejer och killar lika

Stämmer ----- Stämmer inte

Tjejer är känsligare än killar

Stämmer ----- Stämmer inte

Det är svårt för tjejer och killar att vara kompisar

Stämmer ----- Stämmer inte

Tjejer och killar är i grunden lika

Stämmer ----- Stämmer inte

Om en kille vill gå till skolan i en klänning ska han få det

Stämmer ----- Stämmer inte

Det blir roligare om en grupp består av både tjejer och killar

Stämmer ----- Stämmer inte

## Se alla – 5 min

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

## Uppvärmning – 15 min

### Mycket att tänka på!

Se beskrivning på sida 19.

## Huvudaktivitet – 45 min

### Stationer

1. Hopprep (framåt, bakåt, dubbelhopp).
2. Kasta och fånga boll eller gosedjur (kasta upp bollen och se hur många gånger du hinner klappa innan du fångar bollen igen. Kasta upp bollen, snurra ett varv och fånga).
3. Studsa boll (höger hand, vänster hand, studsa högt, studsa lågt).
4. Kasta och pricka boll i spann (utmana genom att justera avståndet).
5. Förflytta dig 10 meter (Rulla, åla, spring på alla fyra, hoppa på ett ben, hoppa jämfota m.m.).

### Ludde och Lubbe

Se beskrivning på sida 19.

## Junis hjärta – 10 min

### Nykterhet – 4- hörnsövning

Varför tror du att alla Junis-ledare tackar nej till alkohol?

- För att alkohol är dyrt
- För att det är coolt att vara nykter
- För att de mår bra av att inte dricka alkohol
- Eget alternativ

Daniel, 16 år är på disco och några äldre killar tar fram öl som de bjuder honom på.

Vad tycker du att han ska göra?

- Tacka ja
- Tacka nej
- Gå därifrån
- Eget alternativ

## Avslutning – 15 min

### Skaka loss

- Sträck upp armarna i luften och gunga försiktigt som ett träd i vinden.
- Krama dig själv så hårt du kan ett par sekunder, skaka sedan loss armarna.
- Gå ett varv på hälar, tills du kommer tillbaka till din plats.
- Ge varandra en applåd.

**Samla ihop deltagarna och utvärdera träffen.**

**Berätta vad som händer nästa gång.**

### Mycket att tänka på!

Junisarna ställer sig två och två på ett led. Cirka en meters mellanrum. Ledaren joggar långsamt/går längst fram. Ledaren ropar sedan olika siffror/gör rörelser/ljud som är kopplade till olika rörelser. Gå igenom siffror och rörelser med barnen innan ni startar. Förslag på siffror/ljud och rörelser.

1 = Alla hoppar en gång

2 = Snurra ett varv

3 = Lägg dig ner

4 = Hoppa fem hopp på sidan

5 = Spring med höga knän

Klapp i händerna = byt plats med kompis du springer bredvid

Två klapp i händerna = byt plats två gånger

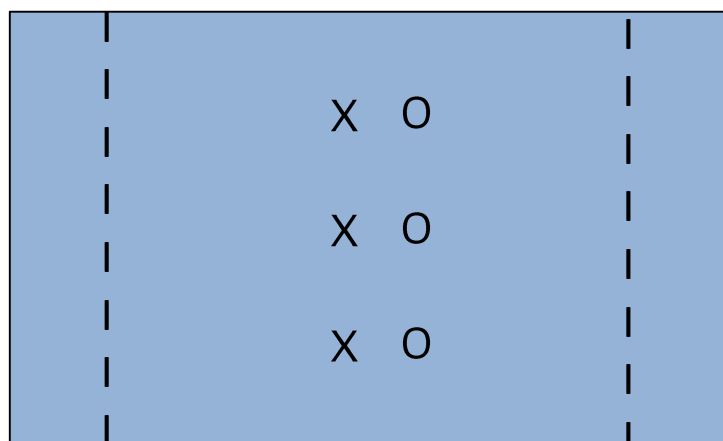
Ni kan också låta barnen komma på rörelser.

### Ludde och Lubbe

Junisarna står med ryggarna mot varandra i två led. Lagom avstånd är cirka en meter. Junisarna i det ena ledet får namnet Ludde och junisarna i andra ledet Lubbe. Ledaren ropar sedan något av namnen. Ropar ledaren Ludde så ska alla junisar som fått det namnet snabbt springa framåt och ta sig förbi sin begränsningslinje. Junisarna som fått namnet Lubbe ska så fort som möjligt vända sig om och försöka "kulla" Ludde. När ledaren ropar Lubbe är det ombytta roller. Låt junisarna prova att stå med ryggen mot olika kompisar.

X= junisar som fått namnet Ludde

O= junisar som fått namnet Lubbe



Linje för Ludde att ta sig över

Linje för Lubbe att ta sig över



# Fler-brännboll

## Se alla – 5 min

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

## Uppvärmning – 15 min

### Fantasijoggen

Junisarna står i en stor ring, minst två meters avstånd. Ledarna står i mitten och ger instruktioner. Alla barn joggar på stället och låtsas att de är ute i skogen. När ledarna ropar sten hoppar alla barn för att undvika springa på stenen. När ledaren ropar gren, duckar alla. Ni kan också komma till en sjö och alla får simma m.m.

Barnen kan också prova vara i mitten.

## Huvudaktivitet – 45 min

### Fler-brännboll

Se beskrivning på sida 21.

## Junis hjärta – 10 min

### Solidaritet

Se beskrivning på sida 21.

## Avslutning – 15 min

### Gå på tidning

Bestäm två punkter på platsen ni är på, inte för långt ifrån varandra. Gruppen ska stå vid den ena punkten och genom att gå på tidningar (anpassa antalet tidningar efter gruppens storlek) ta sig till andra punkten, och tillbaka igen. Gruppen får inte prata när de förflyttar sig, och får inte nudda mark, bara tidningar. Går det enkelt så ta bort en tidning så blir det svårare.

**Samla ihop deltagarna och utvärdera träffen.**

**Berätta vad som händer nästa gång.**

### **Fler-brännboll**

Variant 1) Spela brännboll men erbjud flera olika "rack" att slå ut tennisbollen med. Det kan vara ett litet tennissrack, en bandyklubba, en kastrull eller något annat som kan vara roligt. Det kan också vara en möjlighet att välja att kasta ut en frisbee eller skjuta ut en fotboll istället för att skjuta ut tennisbollen.

Variant 2) Vid många deltagare är en möjlighet att ha t.ex. tre eller flera som skjuter ut, kastar och sparkar ut bollar. Lägg brännbollsrack och tennissrack i en rockring, frisbee i en annan och en fotboll i den tredje. Rejält med avstånd mellan. Den som ska slå med brännbollsrocket börjar. Så fort hen träffar bollen börjar hen att springa och nästa person kastar ut frisbeen och den tredje personen skjuter ut bollen. Skulle den som slår med brännbollsrocket inte träffa på tre försök så kastar hen ut bollen med sin icke dominanta hand.

Utelagets uppgift blir nu att samla in både tennisboll, frisbee och fotboll i respektive rockring. När alla bollar och frisbeen ligger på rätt plats så ropar laget bränd.

### **Solidaritet – Parövning**

Låt deltagarna sitta två och två och försöka komma på saker som de har gemensamt. Saker som gör dem lika. Det kan handla om utseendet eller om vad de tycker om. Sedan får varje par berätta om de hittade en likhet som de inte visste om. Vad var det i så fall?

Diskutera efteråt:

Är det svårt att hitta likheter med varandra?

Är det viktigt att vara lika?

Hur skulle det vara om alla var likadana?

Hur skulle det vara om alla killar hette Killen? Eller om alla tjejer hette Tjejen?

En och en  
halv timme

# Vattenskoj

**Se alla – 5 min**

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

**Uppvärmning – 15 min**

## Ballongbana

Gör en enkel bana med hjälp av exempelvis koner eller pinnar som du ställer så att det syns tydligt. Ge barnen var sin ballong. Låt dem blåsa upp ballongen och knyta den. Barnen ska ha ballongen mellan benen och ta sig genom banan utan att tappa den. Tappar en sin ballong så får en börja om. Peppa barnen att heja på varandra! Det går att göra leken ännu svårare genom att låta barnen leka följa John samtidigt så att den som går först i ledet gör en rörelse som de andra ska härma.

**Huvudaktivitet – 45 min**

## Vattenskoj

Se beskrivning på sida 23.

**Junis hjärta – 10 min**

## Solidaritet

Se beskrivning på sida 24.

**Avslutning – 15 min**

## Gissa yrket

Alla sätter sig i en ring. Två personer går iväg så att de inte hör. Övriga bestämmer ett yrke som de har. Sen får de som gick ut ur rummet komma tillbaka och ställa ja- och nej-frågor till dem i ringen för att försöka lista ut yrket. När de listat ut det så får två nya gå iväg och sen gissa.

**Samla ihop deltagarna och berätta vad som händer nästa gång.**

## Vattenskoj

### **Vattenmuggsstaffett;**

Dela upp gruppen i två lag och bilda ett led för varje lag. Vid varje lag står det en hink med vatten, och engångsmuggar. En bit framför varje lag står det en markör, exempelvis en stol. Personen som står längst fram i varje led fyller en mugg med vatten (använd händerna för att doppa muggen) och bär sedan muggen med munnen (händerna bakom ryggen).

Personen rundar stolen och går tillbaka till sitt lag och sätter sig ner. Då tar nästa person en ny mugg och gör samma sak. Om en tappar muggen på vägen så får en börja om från start. Det lag där alla sitter ner först, vinner.

### **Disktraserace;**

Lagen ställer upp sig på led. En hink med vatten och disktrasor placeras framför varje led och en tom hink placeras längst bak. Hinken som placeras bak är lika stor för båda lagen, och nivåmarkerade. När stafetten börjar tar den som står först i ledet en disktrasa i taget och "fyller" med så mycket vatten som möjligt och skickar den sedan bakåt i ledet. Första personen skickar trasan över huvudet, nästa skickar mellan benen, nästa över huvudet o.s.v. till trasan når sista personen. Sista personen kramar ur disktrasan i hinken och springer och ställer sig längst fram i ledet. Första laget som når nivåmarkeringen med vatten i hinken längst bak, vinner.

### **Vattenballonglek;**

Alla står i en ring, med cirka två meter mellan varje person. Vid en person står en hink med vattenballonger, och i mitten av ringen står en tom hink. Personen tar upp en vattenballong och kastar försiktigt till personen bredvid. Ballongen ska gå mellan alla i ringen innan den sista personen försöker pricka hinken i mitten med ballongen. Går den sönder så får gruppen ta en ny och börja om. Detta görs på tid. Variera vem som tar ballongen först. Hur många ballonger fick vi i hinken på den tiden? Kan vi samarbeta på något sätt så att fler ballonger hamnar i hinken på samma tid?

## Solidaritet

Vatten är viktigt för alla människor och vi gör per person av med minst 140 liter vatten per dygn. Vad behöver vi vatten till? Hur är tillgången till rent vatten i olika länder? Hur kan vi bli vattensmarta och spara vatten i vardagen?

Fakta:

**140 liter vatten**, minst, per dag gör en person i Sverige av med i snitt. Av detta går 30 liter åt för spolning på toaletten och 60 liter går åt för din personliga hygien.

**12 liter** vatten varje per minut rinner ur din vattenkran när den står på.

**150 liter** vatten går åt för att fylla ett badkar.

**36 liter** vatten går åt när du duschar i 3 minuter.

**100 liter** vatten slösas bort när en familj på fyra personer borstar tänderna under rinnande vatten.

**50 000 liter** vatten på ett år kan en rinnande toa läcka.

**120 liter** vatten går åt om du skalar potatis under rinnande vatten i 10 minuter.

**50 liter** vatten går åt för en tvätt med maskin.

Tag gärna med ett tomt mjölkpaket på träffen och ersätt liter med antal mjölkpaket för att göra det ännu tydligare för barnen.



En och en  
halv timme

# Basket

**Se alla – 5 min**

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

**Uppvärmning – 15 min**

**Doppboll**

Se beskrivning på sida 26.

**Huvudaktivitet – 45 min**

**Basket**

Prova skjuta skott mot korgen på flera olika sätt. Vad fungerar bäst? Kolla hur många skott gruppen kan sätta på 3 minuter och låt dem sedan få chansen igen för att försöka få i fler bollar.

Prova spela. Antingen på helplan eller dela upp gruppen i fyra lag och låt två lag mötas på samma korg.

**Junis hjärta – 10 min**

**Nykterhet**

Ta fram Junis medlemslöfte, läs upp och diskutera med barnen. Varför har vi ett medlemslöfte? Vad betyder medlemslöftet?

**Avslutning – 15 min**

**Samla ihop deltagarna och utvärdera träffen.**

Exempel på frågor: Vad var roligast idag? Var det något som var svårt? Skulle du vilja spela basket någon mer gång?

**Berätta vad som händer nästa gång.**

## Doppboll

Junisarna delas in i två lag och ställer upp på varsin planhalva. Spelet går ut på att passa en boll mellan sig i laget så att bollen når fram till någon av lagets två doppzoner. Laget får poäng när bollen "doppas" i doppzonen. Motståndarlaget försöker hindra bollen från att nå doppzonerna. När ett lag fått poäng får andra laget börja med bollen.

Några regler:

- Spelare som håller i bollen får inte gå eller springa.
- Bollen måste "doppas" i marken innan den passas vidare.
- Bollen får bara hållas 4 sekunder annars är det andra lagets boll.
- Försvarande spelare får inte stå närmare än en meter från anfallande spelare.
- Ingen kroppskontakt tillåten
- Går bollen i marken efter en passning är det andra lagets boll.

Tips! Är ni många junisar kan det vara bättre att göra flera små planer än en stor då fler blir delaktiga.

## Spelplan:

