



Junis-träffar

i samarbete med Generation Pep

Varje träff innehåller uppvärmning, lek, huvudaktivitet och utvärdering. Tidsåtgången är 75 minuter per träff och träffarna följer upplägget i Junis-ramen.



Junis Sport-träffar

I Junis är sporten eller aktiviteterna vi använder oss av verktyg för att nå vårt mål "Kul för alla barn" men också för att Junis ska bidra till ökad rörelse. Därför spelar det inte så stor roll vilka aktiviteter vi använder oss av så länge barnen har kul, rör på sig och får alla de positiva effekter som följer med fysisk aktivitet. Nationella riktlinjer rekommenderar att barn ska röra sig med måttlig till hög intensitet, minst 60 minuter per dag.

Generation PEP

Barns och ungas hälsa är långt ifrån på topp. Enligt Generation Peps senaste undersökning, Pep-rapporten 2020, är det endast 2 av 10 svenska barn och ungdomar som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag. Aldrig tidigare har det varit så viktigt att engagera sig för att främja rörelseglädje och hälsosamma kostvanor som nu. Junis är en del av Generation Peps folkrörelse för att inspirera fler barn och unga till en hälsosam livsstil.

Junis hjärta

Använd Junis hjärta som en checklista vid planering av aktiviteterna. Är det en aktivitet som fungerar **för alla barn**?

Finns det övningar som behöver anpassas så att det finns alternativ som alla kan klara av samtidigt som det finns alternativ som är **roliga och utvecklande** för barnen?

När barnen rört på sig utomhus och blivit svettiga kyls de fort ner om de står stilla. Försök därför att få in så mycket fysisk aktivitet som möjligt även i denna delen av träffen. Det kan handla om en promenad som uppvärmning eller nedvarvning där barnen två och två diskuterar olika ämnen utifrån demokrati, solidaritet och nykterhet. Har ni många påstående som ska diskuteras så byt kompis så barnen får prata med flera i gruppen. Andra sätt är att ha linjeövningar eller 4-hörnsövningar där barnen ska ta ställning och samtidigt klara en rörelseuppgift t.ex. stå på ett ben, jogga på stället eller hoppa upp och ner.

Låt barnen utvärdera aktiviteterna ni gjort på träffen. Det blir dels en utvärdering där ni ledare ser vad barnen tyckte var roligt men också en chans för barnen att ta ställning och påverka kommande träffars innehåll. Försök få in rörelse även här genom att olika rörelser representerar olika omdömen.

Effekter av att röra på sig

De fysiska och psykiska effekterna av att röra på sig skulle kunna fylla många böcker. Målet med Junis-träffarna är såklart att barnen känner att det är så roligt och utvecklande att de rör sig nästan utan att de tänker på det. Det kan dock vara bra att som ledare känna till några av effekterna av fysisk aktivitet för att ytterligare kunna motivera barnen att vara aktiva under träffen.

Fysisk aktivitet förebygger sjukdomar, förbättrar koncentration och inlärningsförmåga samt främjar mental hälsa och välbefinnande. Ni kan öka er kunskap om rörelsens effekter genom att läsa mer på Generation Pep:s hemsida.

Att tänka på!

Junis Sport-träffar

Ledare i sport och rörelse

Att vara ledare i sport och rörelse är en utmaning och en inspirerande uppgift för många ledare. Att som ledare se glädjen i barnens ansikten när de lyckas med något de tränat på är fantastiskt. Likaså kan den härliga tröttheten som kommer efter ett roligt och bra sportpass ge en härlig känsla för både ledare och barn att vi tillsammans gjort något bra för både den fysiska och psykiska hälsan.

Uppdraget kan också i en del fall ställa större krav på säkerhetstänk och anpassning av övningar för att det ska bli en bra verksamhet där alla barn kan uppleva glädjen i att röra på sig.

Möjlighet till mer inspiration och genomgång av övningar finns på www.junis.se/ledare/utbildning.

Utveckling

I Junis Sport vill vi att barnen ska få utveckla sin rörelseförmåga utan fokus på prestation. Ett bra sätt att låta barnen uppmärksamma sin egen utveckling är att våga erbjuda samma övningar flera träffar. Genom att upprepa övningar flera gånger kommer barnen finna en trygghet i verksamheten och rörelseförmågan utvecklas.

Kul för alla barn

Junis Sport är precis som Junis andra verksamheter för ALLA BARN. Eftersom fokus på träffarna är att barnen ska ha roligt och röra på sig så kan vi nå även de barn som ännu inte hittat någon sportaktivitet att engagera sig i.

Ibland kan instruktioner och regler i olika övningar vara en utmaning för barnen. Tipsa barnen om hemsidan där de kan se filmer på flera av övningarna i materialet.

Tips för att alla ska känna sig inkluderade

- Tänk på att barn har olika fysiska förutsättningar. Hitta gärna på uppgifter/ övningar där alla kan känna att de lyckas. T.ex. rör dig så knasigt du kan.
- Ta tid på er att förklara så att alla förstår.
- Undvik svåra ord.
- Använd gärna en liten whiteboard-tavla vid genomgång av t.ex. övningar och lekar.
- Låt barnen vara med och bestämma övningar och lekar.
- Skapa ett klimat där prestationen inte är i fokus utan snarare hur vi peppar och hejar på varandra.

Indelning i lag och grupper

Vid alla träffar är det viktigt att det är ni som ledare som gör lagindelning, även när barnen ska vara två och två. Inget barn ska känna oro/rädsla för att inte ha någon att vara med. Hitta gärna flera olika sätt att prestigelöst dela in lagen. 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 lägger ingen vikt 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

I Junis Sport kommer en del utrustning att behövas. Det kan handla om klubbor, bollar, skyddsglasögon, frisbees, fotbollar, koner och målburar m.m. Det viktiga är att våga se lösningar. Ett exempel kan vara att om inga mål finns att tillgå kan fantasin göra att vi tar två träd eller två skor som målstolpar. Det viktigaste är alltid att barnen rör på sig och har roligt!

Säker verksamhet

Varje år är det många människor som skadar sig i samband med fysiska aktiviteter. Lekar med mycket rörelse och olika redskap innebär en ökad risk för olyckshändelser och skador. Var uppmärksam på olycksrisker i aktiviteterna ni planerar och genomför alltid någon form av uppvärmning. Uppvärmningen förbereder kroppen både fysiskt och psykiskt för kommande övningar och kan göra att skador undviks.

Vanliga anledningar till skador är att barn trillar, krockar med varandra eller med olika föremål samt tacklingar och knuffar. Kontakta alltid sjukvård vid behov. Är det akut så ring 112, berätta vad som hänt och var ni befinner er. Vid mindre skada, hjälp barnet och berätta för målsman vad som hänt. Ring gärna och fråga hur junisen mår efter några dagar.

Tänk på att ha en utrustad sjukvårdsväska. Exempel på vad som kan finnas med:

- Elastisk linda
- Ispåse
- Tejp
- Sax
- Plåster
- Kompress till sår
- Handsprit
- Sårtvätt
- Gummihandskar
- Viktiga telefonnummer

Tips och råd för säkerhetsfrämjande verksamhet:

- Kontrollera utrustning, skydd och anläggningen där ni ska ha verksamhet.
- Påminn barnen om reglerna i aktiviteten.
- Barnen ska bara delta i verksamhet när de känner sig fullt friska.
- Genomför alltid uppvärmning.
- Varva ner i samband med Junis hjärta och avslutningen på träffen.

Regler och riktlinjer

Regler i de olika aktiviteterna är viktigt så att verksamheten blir så säker som möjligt, tänk förhållningsregler oavsett vilken aktivitet ni väljer. 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.

Förslag på varianter när vi utövar sporten

När barnen provar respektive sport kan det ibland behövas några varianter för att alla barn ska bli delaktiga. Några alternativ inom exempelvis bollsporter kan vara:

- Spela med flera bollar.
- Spela med flera mål.
- Alla i laget ska ha rört bollen innan man får göra mål.
- Minst tre passningar i rad inom laget innan man får göra mål.

Kläder efter väder

Många gånger är det vi ledare som fryser mest vid uteaktiviteter med barn. Barnen är i gång och rör på sig och får snabbt upp värmen medan vi ledare ofta har en mindre rörlig roll. Redan vid inbjudan till barnen kan det vara bra med lite tips på hur de kan klä sig på ett bra sätt för aktiviteten. Utgå från lager på lager-principen, det blir då lättare att reglera klädseln efter aktivitetsnivå.

Upplägg med tre stationer för maximal rörelseglädje

1. Börja träffen med att se alla barn och fyll i närvarolistan.
2. Nästa steg är uppvärmning som kan vara gemensam. Ett annat alternativ är att direkt dela in barnen i de grupper de kommer att vara i på hela träffen och sen genomför de uppvärmningen i mindre grupper men samtidigt.
3. Dela upp planen i tre ytor, en för prova på, en för teknik och en för rörelse. Prova på betyder att barnen får testa sportgrenen som den är tänkt. Dela sedan in barnen i tre eller fyra grupper beroende på hur många ni är. Det blir roligast för barnen om det inte är för många i varje lag när de ska testa, de blir då mer delaktiga. Två grupper börjar prova på, den tredje gruppen tränar teknik och den fjärde är på rörelsestationen.

Byter man station fyra gånger under träffen så får alla vara på prova på två gånger, en gång på rörelse och en gång på teknik. Se schema nedan.

Skulle ni välja att bara göra tre grupper men behålla tre stationer kan ni använda anpassat schema för det. Det blir då en av stationerna som står tom och blir därför tätare byte så att alla ska hinna vara överallt.

Ett enkelt alternativ om ni bara gör tre grupper är att ta bort teknik eller rörelsestationen och bara ha två stationer. Den grupp som inte provar på är på teknik/rörelsestationen.

Schema för fyra grupper på tre stationer

Teknik	Prova på	Rörelse
Grupp 1	Grupp 2 och 3	Grupp 4
Grupp 4	Grupp 1 och 2	Grupp 3
Grupp 3	Grupp 4 och 1	Grupp 2
Grupp 2	Grupp 3 och 4	Grupp 1

Schema för tre grupper på tre stationer

Teknik	Prova på	Rörelse
Grupp 1	Grupp 2 och 3	
	Grupp 1 och 2	Grupp 3
	Grupp 2 och 3	Grupp 1
	Grupp 1 och 3	Grupp 2
Grupp 3	Grupp 2 och 1	
Grupp 2	Grupp 1 och 3	

75 minuter



Junis Sport

Se alla – 5 min

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

För att: Varje barn ska bli sedd och lyssnad till.

Uppvärmning – 15 min

Gör en uppvärmningslek/övning

För att: Förebygga skador och lära känna varandra.

Huvudaktivitet – 40 min

Dagens sportaktiviteter

Upplägg med tre stationer, prova på, teknik och rörelse.

Gör gärna samma övning flera träffar i rad så att barnen känner att de utvecklas.

För att: Röra sig och ha kul tillsammans. Utveckla självkänsla, självförtroende och gemenskap i gruppen.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Lyft fram en del ur Junis hjärta i en rörlig övning.

**Tänk på att lyfta fram alla delar under terminen;
demokrati, solidaritet och nykterhet**

För att: Prata om barnens tankar och känslor.

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

För att: Barnen blir delaktiga i innehållet för Junis-träffarna.
Gemensamma Junis-rutiner ökar tryggheten för alla.

75 minuter



Streethockey Träff 1

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Upp med blicken

Jogga med klubba och boll runt planen. När barnen joggat några varv kan halva gruppen springa motsols och halva medsols. De får då träna sig på att få upp blicken så att de inte krockar.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Cirka åtta minuter på varje station, byt fyra gånger så att alla grupper får vara på prova på två gånger, en gång på teknik och en gång på rörelse.

1. Prova på
2. Teknik – passningsövning
3. Rörelse – enkel hinderbana

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis hjärta - Walk and talk

Barnen ställer sig två och två på ett led. Gå en promenad som nedvärning där barnen får diskutera följande frågor:

1. Vad är det roligaste med Streethockey?
2. Varför är det så bra att röra på sig?
3. Vad menas med ordet demokrati?
4. I Junis får barnen vara med och bestämma, vad skulle du vilja bestämma om?

Utvärdering

Vilket betyg får de olika aktiviteterna? Låt barnen visa med rörelser.

Kan bli roligare = hoppa jämfota upp och ner

Ganska kul = gå på stället

Jättekul = spring på stället

Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.

75 minuter



Streethockey

Träff 2

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Nummerboll

Dela in barnen i fyra grupper och ge dem en yta att vara på. Varje barn i gruppen får en siffra, ett till fem eller så många de är i gruppen. Barnen ska sedan röra sig runt hullen om buller och samtidigt passa bandybollen mellan sig. Barnet som fått nummer ett passar alltid till nummer två och nummer två alltid till nummer tre osv. Prova efter en stund att byta håll. Nummer fem passar nummer fyra, fyra passar till tre osv.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Cirka åtta minuter på varje station, byt fyra gånger så att alla grupper får vara på prova på två gånger, en gång på teknik och en gång på rörelse.

1. Prova på.
2. Teknik – Bana: spring mellan koner, gå baklänges, snurra runt och prova skjuta mål.
3. Rörelse – Magiskt dansgolv, sätt på en låt och be barnen dansa. När ledaren pausar musiken ska alla stå stilla. Ropa ut vilken egenskap golvet har när musiken startar igen. Till exempel jättehalt, klistrigt, studsigt, vasst, gropigt, isigt, het sand, uppförsbacke eller mjukt.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis hjärta

Gör "Droger gör dig passiv", prata om texten och att den handlar om Junis tre grundsatser; demokrati, solidaritet och nykterhet.

Utvärdering

Vilket betyg får de olika aktiviteterna? Barnen ska springa och ställa sig på olika ställen beroende på vilket betyg de vill ge de olika aktiviteterna, uppvärmning, match, teknik och rörelse. Vilka aktiviteter vill de göra igen?

Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.

75 minuter



Streethockey

Träff 3

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Ta hand om din boll

Gör upp två planer med tydliga begränsningar. Hälften av barnen rör sig inom det ena området och hälften inom det andra. Övningen går ut på att barnen ska ta hand om sin boll och se till så att den håller sig innanför området samtidigt som ledarna försiktigt försöker ta bollen och skjuta ut den. Går bollen utanför planen går man över till andra området. Ingen åker ut, bara byter plan.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Cirka åtta minuter på varje station. Byt fyra gånger så att alla grupper får vara på prova på två gånger, en gång på teknik och en gång på rörelse.

1. Prova på
2. Teknik – prova skjuta på liggande boll och på boll som passas från ledaren.
3. Rörelse – 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 och avslutning – 15 min

Junis hjärta - Rörlig linjeövning

Läs upp följande påståenden och be barnen ställa sig på linjen men samtidigt göra en rörelse.

1. Svante har lärt sig att det är farligt att snusa. När han kommer hem slänger han pappas snusdosa. Gör han 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 var och ens ensak om man vill dricka alkohol eller inte.

Stämmer – stämmer inte

Utvärdering

Samla ihop deltagarna. Vad var roligast idag? Berätta vad som händer nästa gång.

75 minuter



Fotboll Träff 1

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Hälften har boll

Barnen ska röra sig inom ett bestämt område (större plan) och de ska försöka sprida ut sig så mycket som möjligt, hitta fria ytor. Alla ska röra sig hela tiden. Hälften av barnen har en boll. Övningen går ut på att de som har boll ska passa sin boll till de som inte har någon när de får ögonkontakt. Den som får bollen får sedan söka ögonkontakt med någon annan som inte har boll.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Cirka åtta minuter på varje station, byt fyra gånger så att alla grupper får vara på prova på två gånger, en gång på teknik och en gång på rörelse.

1. Prova på
2. Teknik – Prova att trixa och kom på minst en fint.
3. Rörelse – Jogga två varv runt planen i eget tempo, gör 15 X-hopp, försök att stå på ett ben 30 sek, byt ben 30 sek (en utmaning är att blunda samtidigt). Upprepa!

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Solidaritet

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

Utvärdering

Ställ frågor om dagens aktivitet där barnen får utvärdera genom att springa till station "Kul! Det vill jag göra igen" eller "Nä, jag gör hellre något annat". Ställ frågorna rätt så snabbt så barnen får springa från en startpunkt till det alternativ de väljer och sen tillbaka till startpunkten igen innan nästa fråga ställs. T.ex. "Vad tyckte du om uppvärmningen idag?"

Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.

75 minuter



Fotboll Träff 2

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Evolutionsspelet

Alla deltagare börjar göra knäböj där de ser ut som ett ägg. De letar sedan reda på ett annat ägg och gör sten, sax, påse. Vinnaren går vidare i evolutionen och blir kyckling. De behöver då hitta en annan kyckling för att återigen göra sten, sax, påse. Vinnaren går vidare i evolutionen och förloraren åker tillbaka i evolutionen. När de blivit Superhjälte börjar de om som ägg. De olika stegen i evolutionen är; Ägg, Kyckling, Höna, Krokodil och Superhjälte.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Cirka åtta minuter på varje station, byt fyra gånger så att alla grupper får vara på prova på två gånger, en gång på teknik och en gång på rörelse.

1. Prova på
2. Teknik – Passningar tre och tre
3. Rörelse – Enkel hinderbana, hoppa på ett ben, hoppa över "dike", hoppa över hopprep cirka 40 cm högt, spring slalom, hoppa på sidan, gå baklänges (försiktigt)

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Demokrati

Här kan ledarna ställa barnen inför två (eller flera om gruppen är stor) alternativ i vad för slags avslutningsövning ni kör på träffen, alternativen kan vara "Utvärdering genom prickskytte", "Utvärdering genom diskussion" eller "Utvärdering genom konstant rörelse".

När barnen ställt sig på sitt svar kan ni gå igenom varför det alternativet med flest svar blir det som görs i slutet av denna träff (var beredda på att kunna köra alla tre alternativen!) Skulle två alternativ få samma antal svar får ni göra om övningen men ta bort det alternativet med minst svar så det bara finns två att välja bland. Skulle det bli lika då kan ni be barnen argumentera för "sitt" alternativ och se om något barn väljer att byta sida. Kör på tills ett alternativ har flest röster och förklara lite att det är så demokrati fungerar.

Utvärdering

Gå igenom lite hur barnen upplevt träffen genom det alternativ som ovan bestämts av gruppen.

Prickskytte kan innebära att de ska sparka en fotboll till det alternativ som markerats ut.

Diskussion kan innebära att barnen två och två får gå runt en liten bana och prata kring hur de tyckte träffen var. Utvärdering genom konstant rörelse kan vara att två ledare ställer sig en bit från varandra, där ledare 1 ställer enkla frågor om fotboll "tycker du dagens pass var kul?" och sen får barnen springa till ledare 2 för att svara. Ha kanske 5 frågor kring träffen som är enkla att svara på.

Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.

75 minuter



Fotboll Träff 3

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Fotbollsstopp

Barnen rör sig med boll inom ett större begränsat område. Det gäller för barnen att röra sig hela tiden och hitta "fria ytor". När ledaren ger signal ska alla stå helt stilla. Instruktioner till barnen. Stanna med höger fot på bollen, vänster fot på bollen. Med bollen bakom dig, med bollen till höger om dig, sittande på bollen osv.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Cirka åtta minuter på varje station, byt fyra gånger så att alla grupper får vara på prova på två gånger, en gång på teknik och en gång på rörelse.

1. Prova på
2. Teknik – Testa att skjuta med höger och vänster fot.
3. Rörelse – Hoppa hopprep

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Nykterhet

Heta stolen

- Alla som gillar att titta på Melodifestivalen.
- Sommaren är bästa årstiden.
- Lakrits är godaste godiset.
- Jag tror många röker för att verka vuxna.
- Rött är finaste färgen.
- Med en muta från sina föräldrar är det lättare att inte börja röka eller snusa.
- Det är okej att föräldrar tittar igenom barnens jackfickor för att se om det finns cigaretter där.
- Taco är godare än pizza.
- Föräldrar som själva röker har svårare att neka barnen att börja röka.
- Det är lätt att sluta röka eller snusa bara man vill.
- Alla kan bli beroende av tobak.
- Det är lätt för ungdomar under 18 år att få tag i tobak.

Utvärdering

Ställ frågor om dagens aktivitet där barnen får utvärdera genom att springa till station "Kul! Det vill jag göra igen" eller "Nä, jag gör hellre något annat". Ställ frågorna rätt så snabbt så barnen får springa från en startpunkt till det alternativ de väljer och sen tillbaka till startpunkten igen innan nästa fråga ställs. T.ex. "Vad tyckte du om uppvärmningen idag?"

Samla ihop deltagarna. Berätta vad som händer nästa gång.

75 minuter



Pingis Träff 1

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Ringen

Junisarna ställer sig i en stor ring runt ledarna som står i mitten. Ledarna gör olika uppvärmningsrörelser som barnen följer, jogga på stället, höga knän, snurra armarna framåt/bakåt m.m.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Dela gruppen i tre mindre och byt station så att alla får prova på alla stationer.

1. Prova på – Spela (singel eller dubbel)
2. Teknik – Barnen jobbar två och två och slår bollen till varandra utan pingisbord. Klarar de tio slag utan att den rör golvet? Prova på olika avstånd mellan varandra.
3. Rörelse – Enkel hinderbana, hoppa på ett ben, hoppa över "dike", hoppa över hopprep cirka 40 cm högt, spring slalom, hoppa på sidan, gå baklänges (försiktigt).

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Solidaritet

Om likheter och olikheter. Dela upp medlemmarna i grupper om tre per grupp. Be grupperna att hitta en sak som de alla har gemensamt. Kan vara en glass, en bok eller en TV-serie eller något helt annat. När alla grupper är klara så får de gå en runda och berätta vad de hade gemensamt. Be sedan alla grupper hitta en grej som de tycker olika om, kan vara sporter, böcker, TV-serier eller något helt annat. Be alla grupper att berätta vad de tyckte olika om. Sammanfatta med att alla är olika och det finns saker vi tycker lika om och saker vi tycker olika om.

Utvärdering

Barnen får visa vad de tyckte om aktiviteterna på träffen genom att visa röd eller svart sida på racketen. Svart sida betyder "håller med", röd sida betyder "håller inte med" och kanten på racket betyder "pass".

Exempel på påståenden:

- Uppvärmningen idag var jätterolig
- Jag har fått röra på mig mycket idag
- Jag har lärt mig något nytt

75 minuter



Pingis Träff 2

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Rundpingis

Ledaren står på ena sidan av bordet och barnen står i led på andra sidan. Ledaren slår en boll till första barnet som slår tillbaka och springer sedan en bestämd runda i lokalen för att sedan ställa sig i ledet igen. Under tiden som första barnet springer runt hinner flera andra barn returnera ledarens slag och ger sig ut på banan att springa.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Dela gruppen i tre mindre och byt station så att alla får prova på alla stationer.

1. Prova på – Spela (singel eller dubbel).
2. Teknik – Hälften trixar med bollen på racket och hälften försöker studsas bollen med hjälp av racket i golvet. Byt uppgift efter halva tiden.
3. Rörelse – Count up, barnen går/joggar runt i ett avgränsat område. De ska som grupp räkna till tio utan att två barn säger samma siffra samtidigt.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Nykterhet

Skriv ner ordet nykterhet. Låt barnen hämta olika saker som börjar på bokstäverna i ordet. T.ex. nyckelring, yatzy, kopp, osv. När de har gjort det berätta att det är en av de tre delarna i Junis hjärta och vad det innebär.

Utvärdering

Barnen får visa vad de tyckte om aktiviteterna på träffen genom att visa röd eller svart sida på racketen. Svart sida betyder "håller med", röd sida betyder "håller inte med" och kanten på racket betyder "pass".

Exempel på påståenden:

- Uppvärmningen idag var jätterolig.
- Jag har fått röra på mig mycket idag.
- Jag har lärt mig något nytt.

75 minuter



Pingis Träff 3

Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Nummerboll

Dela in barnen i mindre grupper med cirka åtta barn i varje grupp och ge dem en yta att vara på. Varje barn i gruppen får en siffra, ett till åtta eller så många de är i gruppen. Barnen ska sedan röra sig runt hullen om buller och samtidigt passa en pingisboll mellan sig. Barnet som fått nummer ett passar alltid till nummer två och nummer två alltid till nummer tre osv. Prova efter en stund att byta håll. Nummer fem passar nummer fyra, fyra passar till tre osv.

Prova också att lägga till ett gosedjur som ska lämnas (inte kastas) mellan barnen. Se om bollen och gosedjuret kan gå runt samtidigt.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer

Dela gruppen i tre mindre och byt station så att alla får prova på alla stationer.

1. Prova på – Spela (singel eller dubbel).
2. Teknik – Träna forehand på mindre bord.
3. Rörelse – Barnen följer ett schema av övningar t.ex. lägg bollen på marken och hoppa över den 20 gånger, kasta och fånga bollen tio gånger, kasta upp bollen-klappa händerna två gånger – fånga, balansera med bollen på handryggen i tio sekunder, kasta från ena handen till den andra, gör 20 skidhopp med din boll i handen.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta–Demokrati

Barnen står i en ring och en ledare läser upp påståenden. De barn som håller med om påståendet byter plats. Om en är osäker eller inte håller med står en kvar. "Junis är kul". "Barn ska få bestämma mer i skolan". "Det är viktigt att alla får prata utan att bli avbrutna". "Jag har rätt att må bra". "De vuxna bestämmer för mycket". "Jag vill bestämma mer". Låt de som vill berätta hur de tänkte efter varje påstående.

Utvärdering

Lägg ut fyra korgar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan försöka slå eller kasta sin boll i den korg som de tyckte träffen motsvarade.

75 minuter

Frisbee-golf Träff 1



Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Dopp-frisbee

Alla springer runt i gruppen. Två frisbees är med. Man ropar namnet till den man ska kasta till. När man fångar frisbeen måste man doppa den i marken för att ropa på nästa person och kasta den till den. Här gäller det för barnen att vara uppmärksamma på frisbeens bana så att den inte svänger och träffar någon annan som inte är beredd.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer med frisbee-övningar

Station 1 Kasta frisbeen rakt. På denna station är målet att man ska lära sig kasta iväg frisbeen så rakt som man bara kan utan att den vobblar för mycket.

Station 2 Träffa ringar. På denna station ska man kasta frisbeen så att den träffar utlagda mål, t.ex. rockringar. Här får barnen även känna på hur hårt de behöver kasta.

Station 3 Sväng frisbeen. Kasta frisbeen och få den att svänga åt det håll man vill.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis hjärta – nykterhet

Ja-Nej-Kanske

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

Utvärdering

Lägg ut fyra ringar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan kasta sin frisbee i den ring som dom tyckte träffen motsvarade.

75 minuter

Frisbee-golf Träff 2



Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Frisbee maniac

Dela upp barnen i två "lag". Sprid ut alla frisbees på en yta. Hälften ligger åt rätt håll och hälften ligger upp och ner. Lagen ska nu springa runt och vända på frisbeena åt det håll laget har blivit åtsagda att ha dom. Ena laget vill alltså ha frisbeen rätt och andra laget vill ha den fel.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer med frisbee-övningar

Station 1 Omvänt kast. Kasta frisbeen med frisbeen på utsidan om kroppen.

Station 2 Sväng med omvänt kast. Kasta frisbeen på utsidan om kroppen och få den att svänga dit du vill.

Station 3 Kasta med springstart. Kontrollera utkastet i den tänkta banans utgångspunkt med en springstart för att få iväg frisbeen så långt som möjligt mot det tänkta målet.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta–Solidaritet

Vad försvinner först?

Nu ska vi testa hur lång tid det tar för olika saker att brytas ner i jorden. Vi väljer ut fem olika saker som vi vill testa, det kan t.ex. vara ett bananskal, ett godispapper, en glasspinne, en plastmugg, toalettpapper och en glasbit. Vi ska ha minst fyra exemplar av varje sak. Vi gräver nu fyra lika djupa hål i marken (ca 20 cm djupa) bredvid varandra och fördelar sakerna så att det finns ett exemplar av varje sak i hålen. Nu gräver vi igen hålen och märker ut dem ordentligt så att vi lätt kan hitta tillbaka. Vi markerar sedan tillsammans i almanackan fyra tillfällen det kommande året, då vi ska gräva upp ett av hålen och se vad som hänt med sakerna vi grävt ner. Diskutera kring vad som hänt och varför det har blivit som det blivit.

Utvärdering

Lägg ut fyra ringar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan kasta sin frisbee i den ring som dom tyckte träffen motsvarade.

75 minuter

Frisbee-golf Träff 3



Se alla – 5 min

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

Uppvärmning – 15 min

Frisbeekull

Vanlig kull där fyra frisbees ligger utlagda på lekytan. Har man en fot på en frisbee så är man fri från att bli kullad. Det kan endast stå en person åt gången på en frisbee. Blir man kullad så hjälps man åt att kulla tills alla blivit tagna.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer med frisbee-övningar

Station 1 Träffa korg. Träffa mål-korgen från olika distanser rakt framifrån.

Station 2 Träffa korg med svängande bana. Träffa mål-korgen med en svängande bana på frisbeen, gärna runt ett träd eller pinne.

Egen bana Testa att placera ut startposition för en bana och mål-korg där man ser vad för olika hinder som kan framträda på vägen.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Demokrati

Linjeövning

Frisbees med tänkt siffra 1–6 läggs på marken. Barnen ställer sig vid den frisbeen som de anser stämmer bäst med alternativet. Utifrån barnens svar kan ni i gruppen demokratiskt komma överens om hur ni ska agera.

I skolan frågar Elin om hon får följa med till Junis. Moa som inte gillar Elin säger att det inte finns plats för en till. Om Elin börjar tänker Moa sluta. Gör Moa rätt som säger till Elin att det inte finns plats? **Helt rätt – helt fel**

På läger får junisarna vara uppe hur sent de vill för sina ledare. Är det bra eller dåligt av ledarna? **Mycket bra – mycket dåligt**

Anders berättar för en ledare att en äldre junismedlem smygröker. Tycker du att det är bra gjort av Anders? **Ja, absolut – nej, absolut inte**

Utvärdering

Lägg ut fyra ringar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan kasta sin frisbee i den ring som dom tyckte träffen motsvarade.

Checklista material

Streethockey

Klubbor

Bollar

Mål

Koner

Glasögon

Västar/band

Material till egen utformad hinderbana

Fotboll

Bollar

Koner

Västar/band

Mål

Material till egen utformad hinderbana

Pingis

Pingisracket

Pingisbord eller nät som kan spännas upp på ett bord

Bollar

Material till egen utformad hinderbana

Frisbee

Frisbees

Målkorgar

Rockringar eller liknande

Material till egen utformad hinderbana