

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

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 studsa 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 berättar 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.