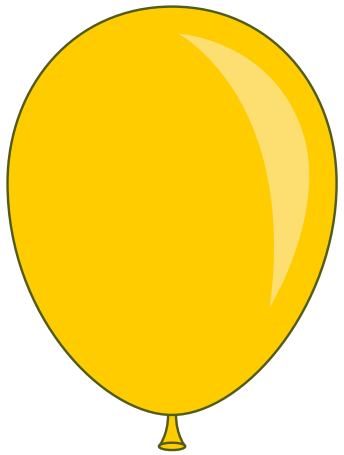


LEKBANK: 6-7 ÅR

LEKFULLA OCH UTMANANDE
AKTIVITETER FÖR UNGA
SQUASHSPELARE I TIDIG SKOLÅLDER



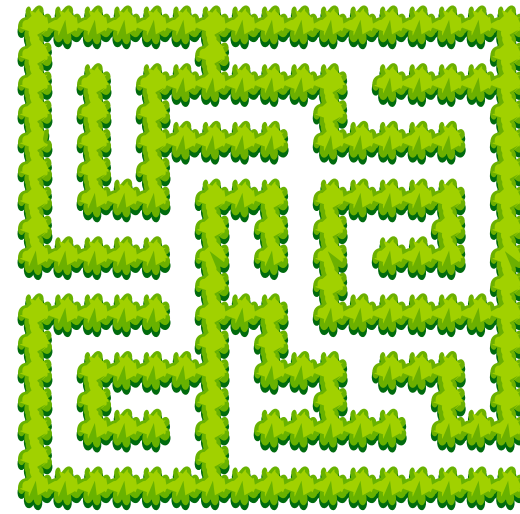
BALLONGLEK

Utrustning: Ballonger.

Beskrivning: Barnen håller ballongen i luften med händerna eller med racket – stående eller i rörelse.

Variationer: Två och två, springa med ballongen, växla mellan händer och racket, gå hinderbana samtidigt.

Utvecklingsfokus: Koordination, fokus.



BOLL-LABYRINT

Utrustning: Boll, koner eller andra hinder (t.ex. skumblock, rockringar).

Beskrivning: Barnen rullar en boll genom en bana byggd av koner – som en liten labyrint på golvet. Banan kan byggas av tränaren eller skapas av barnen själva i grupp.

Variationer: Skapa egna banor i grupp, olika svårighetsnivåer

Utvecklingsfokus: Kreativitet, planering.



RACKETSTAFETT

Utrustning: Skumbollar eller tygbollar, racket.

Beskrivning: Barnen genomför en stafett där de turas om att springa en bana med boll på racket och utför små uppdrag vid stationer. När ett barn är klar, springer nästa iväg.

Variationer:
Hoppa, snurra, starta från olika håll, slå boll i mål efter varje uppdrag, plocka upp uppdragslappar, bygg egna stationer, samla poäng.

Utvecklingsfokus: Balans, uthållighet.



RACKETBALANS

Utrustning: Barnracket och skumboll.

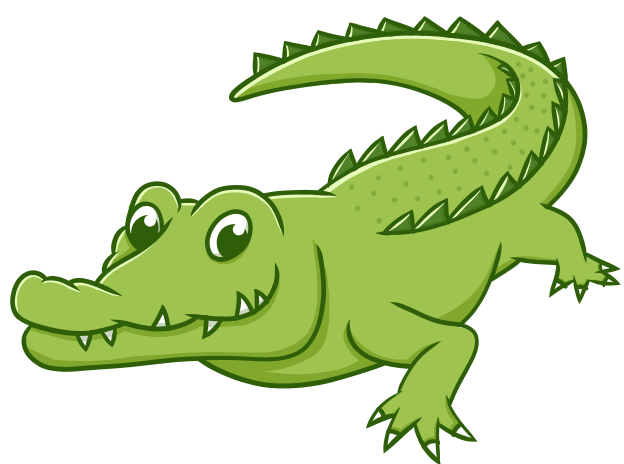
Beskrivning: Barnet balanserar en boll på sitt racket medan det går runt på banan.

Variationer:

- Gå bakåt
- Gå runt kottar/slalom
- Stoppa och vända
- Snurra runt

Utvecklingsfokus: Balans, koncentration, racketkontroll.

Se också Teknikmärkeshäftet (grön) sida 9-18 för fler variationer.



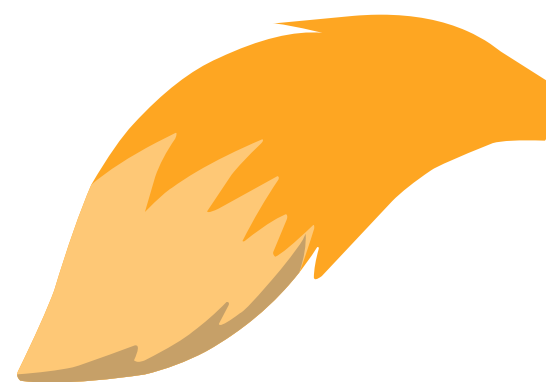
KROKODILEN KOMMER

Utrustning: Mattor, bänkar, koner, rockringar, bilder på farliga djur eller lava (kan skrivas ut och läggas på golvet).

Beskrivning: En eller flera "krokodiler" står i mitten. När tränaren ropar att krokodilen kommer ska de andra barnen ta sig över till andra sidan utan att bli tagna.

Variationer:
Skapa olika banor med varierande svårighetsgrad, arbeta i lag för att ta sig över tillsammans.

Utvecklingsfokus:
Balans, kroppskontroll, rumsuppfattning.



JAGA SVANSEN

Utrustning: Tygbitar eller band som kan fästas i byxlinningen

Beskrivning: Barnen springer runt och försöker fånga varandras svansar – t.ex. tygbitar som sitter i byxlinningen. Förlorar man sin svans, gör man först en liten övning (t.ex. fem hopp, snurra ett varv eller springa en runda) innan man får hämta en ny och fortsätta leken.

Utvecklingsfokus: Reaktion, smidighet, fart.

LEKBANK: 6-7 ÅR

LEKFULLA OCH UTMANANDE
AKTIVITETER FÖR UNGA
SQUASHSPELARE I TIDIG SKOLÅLDER



FÄRGLEKEN

Utrustning: Färgkort, koner.

Beskrivning: Tränaren visar eller ropar ut olika färger – varje färg motsvarar en rörelse som barnen ska utföra (t.ex. blå = hoppa, gul = snurra).

Variationer:

- Lägg till ljud eller rörelser med racket
- Blanda in hinder
- Spela som stafett eller i lag

Utvecklingsfokus: Minne, snabb reaktion.



KAST MOT MÅL

Utrustning: Bollar, mål (t.ex. koner, hinkar, rockringar).

Beskrivning: Barnen tränar precision genom att kasta bollar mot ett bestämt mål – det kan vara en ring, en hink eller en kon.

Varianter:

- Med racket
- Poängsystem
- olika storlek på mål/bollar
- Olika avstånd

Utvecklingsfokus: Precision, målinriktning.



KON-RACE

Utrustning: Koner, eventuellt racket och boll beroende på uppgiftens innehåll.

Beskrivning: Barnen turas om att springa till en kon, utföra en uppgift (t.ex. ett hopp, ett squashslag eller en balansrörelse) och springa tillbaka så nästa deltagare kan starta.

Variationer:

- I lag.
- Olika uppgifter.
- Använda olika redskap.
- Kombinera med kast eller balansmoment.

Utvecklingsfokus: Snabbhet, variation.



BOLLRÄDDAREN

Utrustning: Mjukboll, eventuell vägg, koner eller markerad målzon.

Beskrivning: Ett barn rullar eller slår en boll mot ett målområde eller mot väggen – det andra barnet agerar målvakt och försöker stoppa eller fånga bollen innan den når fram. Övningen kan också göras vid vägg där ett barn slår bollen och kompiserna fångar returen. Använd mjuk boll.

Varianter:

- Med en hand/racket.
- Spela mot vägg med fångst.
- Olika startpositioner.
- Fånga i luften eller efter studs.

Utvecklingsfokus: Reaktion, positionering, koordination.



STATYLEKEN

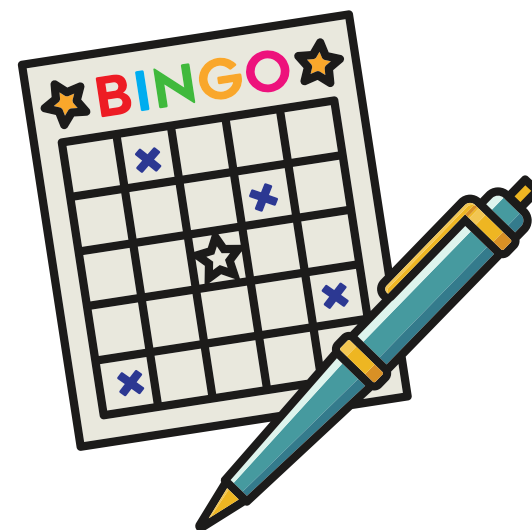
Utrustning: Musikspelare.

Beskrivning: Barnen rör sig fritt till musik och ska snabbt frysa i en pose när musiken stannar. Den som rör sig får antingen lämna leken eller utföra en kort uppgift (t.ex. hopp, snurra) för att komma tillbaka.

Variationer:

- Frysa i squashslag.
- Samarbete i par.
- Blunda och lyssna.

Utvecklingsfokus: Kroppskontroll, rytm, koncentration.



RÖRELSEBINGO

Utrustning: Bingoark (kan lamineras), penna eller klädnyppa.

Beskrivning: Varje barn får ett "bingoark" med olika rörelser (t.ex. hoppa, snurra, slå mot vägg). Under en viss tid rör de sig fritt i hallen och försöker utföra så många av uppgifterna som möjligt – i valfri ordning. Varje gång de slutfört en rörelse, kryssar de i rutan.

När någon får en hel rad (lodrät, vågrät eller diagonal), ropar hen "Bingo!" – men leken kan fortsätta så att fler hinner fylla sitt ark.

Variationer:

Grupputmaning, samarbete två och två, tävla om rader, tidssatt bingo.

Utvecklingsfokus: Variation, initiativ, rörelseglädje.

LEKBANK: 6-7 ÅR

LEKFULLA OCH UTMANANDE
AKTIVITETER FÖR UNGA
SQUASHSPELARE I TIDIG SKOLÅLDER



RAKETLOPP

Utrustning: En hatt eller påse.

Beskrivning: Tränaren har en "magisk hatt" - drar upp fantasiföremål (osynliga) och barnen ska röra sig som om de håller eller använder det (t.ex. "tung boll", "superhopp", "snabbhetsracket").

Variationer:
Barnen turas om att hitta på föremål, med musik.

Utvecklingsfokus: Fantasi, reaktionsförmåga, spontanitet.



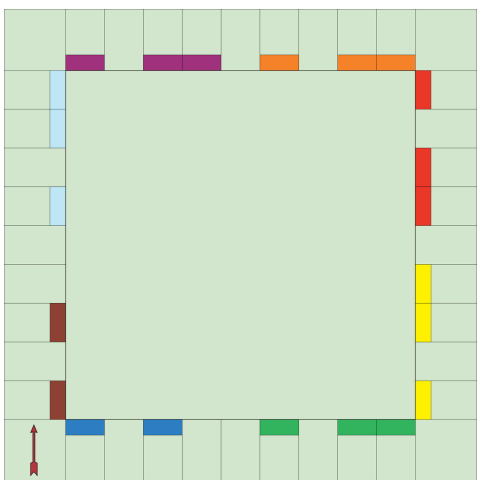
STIKKBOLL

Utrustning: Mjuk boll, tydligt spelområde.

Beskrivning: Ett eller flera barn kastar en mjuk boll mot de andra, som måste ducka, hoppa eller springa undan. Den som blir träffad gör först en uppgift (t.ex. balansövning, krypa genom ring eller slå mot vägg) innan hen får komma tillbaka in i spelet.

Variationer:
Flera kastare, spela i lag, tydliga frizoner och möjlighet till "friköp".

Utvecklingsfokus: Reaktion, koordination, rörelseglädje.



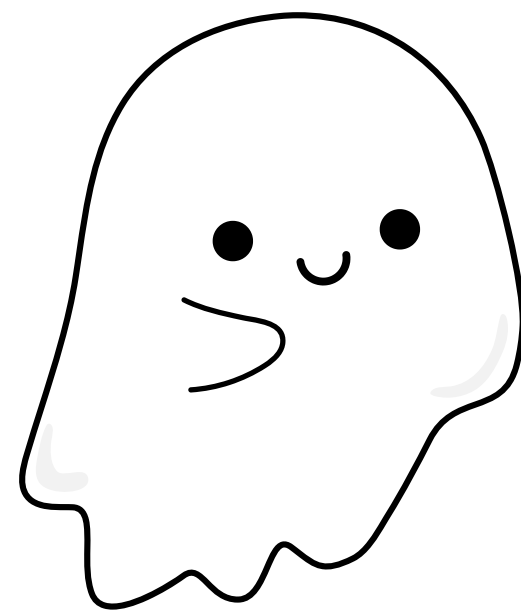
KLOTTRUNDA

Utrustning: Krita, tejp, rörelseidéer.

Beskrivning: Barnen ritar en bana direkt på golvet med krita eller tejp - som ett stort spelbräde. De skapar olika rutor med rörelseuppgifter (t.ex. "hoppa 3 gånger", "snurra", "klappa 5 gånger") och går eller hoppar sedan ruten tillsammans eller i turordning.

Variation: Lägg till uppgifter i rutorna, slå en tärning för att flytta, skapa temabanor (saga, rymd, djur).

Utvecklingsfokus: Kreativitet, variation, motorik.



SPÖK-GYM (GHOSTING FÖR BARN)

Utrustning: Eventuellt koner eller bilder på spöken.

Beskrivning: Barnen föreställer sig att de jagas av ett snällt spöke eller ska röra sig som ett osynligt spöke genom squashbanan - de rör sig snabbt till olika punkter på banan (fram, bak, sidled), stannar och viskar "boo!" på varje stopp. Lekfull introduktion till ghosting.

Variationer:
Lägg till ljudeffekter, bana med hinder, spökjakt i par.

Utvecklingsfokus: Rörelsemönster, fantasi, riktning/placering



RACKETKARUSELL

Utrustning: Racketar, mjuk boll.

Beskrivning: Barnen står i en cirkel och skickar en mjuk boll från racket till racket med mjuka, kontrollerade rörelser. Målet är att hålla bollen i rörelse hela vägen runt utan att den faller.

Variationer:
Byt håll, lägga till flera bollar, jobba i mindre grupper, barnen står på olika platser på banan och försöker spela bollen till varandra med racket.

Utvecklingsfokus: Rytm, fokus, samspel.



HEMLIGA UPPDRAGET

Utrustning: Uppdragskort (kan skrivas för hand), boll, koner, ev. rekvisita beroende på uppdrag.

Beskrivning: Alla barn deltar i samma lugna aktivitet - t.ex. spela mot vägg, balansövningar eller fri rörelse i hallen. Samtidigt får några (eller alla) barn ett hemligt uppdrag, som de ska utföra utan att avslöja sig.

Exempel på uppdrag:
• Träffa väggen 3 gånger utan att någon ser dig
• Smyg till kon A och frys i en rolig pose
• Ge en high five till någon som inte märker det

Efteråt gissar gruppen vem som hade vilka uppdrag. Alla får både prova att utföra och att gissa.

Varianter: Låt barnen skriva uppdrag till varandra, skapa "teamuppdrag", kombinera med hinderbana.

Utvecklingsfokus: Fantasi, kroppskontroll, lekfullhet.