



Övningar/Lekar

Här kommer ett urval av olika övningar och lekar som kan användas för stora och små. Alltifrån hur du går i vattnet, olika vattenvaneövningar, gruppövningar till hur man tar sig upp ur vattnet.

Fyll gärna på här med dina egna övningar och lekar.

Gruppövningar/lekar 1:

- ”Stafetter”
Här kan man försöka göra de moment man just nu tränar på. Se till att man inte är för många i varje lag, det är tråkigt att vänta!
- ”Följa John”
En är John och bestämmer hur man ska ta sig fram i vattnet. Ev. kan olika hinder läggas ut så som rockringar, plattor, bollar m.m.
- ”Tvålen och bacillen”
(Tunneldatten) En eller fler är kullare och jagar de andra, ”bacillen”. Blir man tagen måste man stå still tills någon befriar en, ”tvålen”, genom att dyka genom benen.
- ”Under hökens vingar”
En är hök och står i mitten av bassängen vänd från de andra och ropar; Under hökens vingar kom! Vilken färg? Gul, (eller vilken färg höken bestämmer sig för). Alla som har den färg som höken valde får frigång över till andra sidan, den som inte har färgen får höken lov att fånga, kulla. Till slut kom mer alla att vara hökar.
- ”Gammalgäddan”
Gammalgäddan lurar i mitten av bassängen, i olika hörn finns fiskar, t.ex. abborrar, sikar, torskar eller vad man kommer på.
Alla torskar ut!
Barnen som är torskar springer eller simmar runt gammalgäddan.
Gammalgäddan kommer!
Gammalgäddan försöker fånga, kulla så många fiskar han kan medan de försöker ta sig tillbaka till sitt bo.
- ”Vem är rädd för hajen?”
Hajen står i mitten med ryggen mot kamraterna, får inte vända sig om förrän han ser kamrater vid sidan av sig.
Vem är rädd för hajen?
Inte jag!
Alla försöker springa över till andra sidan utan att bli tagen av hajen. De som blir tagna blir också hajar.



- ”Katt och råtta”
Stå i ring och håll varandra i händerna, En är katt och börjar utanför ringen. En är råtta och börja inne i ringen. Man kallar på katten som börjar jaga råttan. Alla i ringen får bestämma om man öppnar eller stänger vägen in och ut. När katten tagit råttan väljer man ny katt och ny råtta.
- ”Posten går”
Vi står i ring och ledaren bestämmer att ;
Posten går mellan ”Kalle” och ”Lisa”....som byter plats på det sätt man bestämt, spring, simma, flyt/
glid, hoppa m.m.
Kan lekas på land eller vatten. Bra namnlek.
- ”Brunnen”
Barnen står i ring, en står i mitten, ledaren och barnen säger;
Nämen ”Oskar” har du trillat ner i brunnen, hur många meter har du trillat?
Barnet säger en siffra mellan 1 och 10, alla hoppar så många gånger som bestämts.
Vem skall dra upp dig?
”Nils”.
Barnet väljer ett annat barn som drar upp en men samtidigt själv faller i.
Bra namnlek!

