

INNEHÅLL

Förord	5	Cirkeltestet	66
Barns synpunkter	6	Veckoplan 42	67
Bilder	8	Hopprep Allround	68
Värdegrund	10	Redskapsbana B	69
Plan Höst	11	Musikstegen	70
Veckorna 44, 8 och 13 saknas i veckoplanerna då dessa är lovveckor.		Plintboll	71
Veckoplan 34	12	Veckoplan 43	72
Inledande övningar	13	Leklektion A	73
Lekar. Samarbetsövningar	14	Leklektion B	74
Konditionspass Höst	15	Uppvärmning Non Stop	75
Färgstegen 400 m	16	Korgboll	76
Fröidrottslektion A	17	Momentlöpning B	77
Tokkampen	18	Badmintonlektion	78
Veckoplan 35	19	Rundbadminton	79
Frisbee	20	Volleyfotboll	81
Färgstegen 800 m	21	Veckoplan 45	82
Fröidrottslektion B	22	Idrottsstegen	83
Fröidrottslektion C	23	Vattenpasset	85
Veckoplan 36	24	Fisksim	88
Fröidrottslektion D	25	Hopprensprogram B	92
Fotbollsparbrännboll	26	Bollekar	93
Alternativ brännboll	27	Tempolektion A	95
Spänstbana Fröidrott	28	Veckoplan 46	96
Färgstegen 1000 m	29	Redskapsbana G	97
Veckoplan 37	30	Hopprensprogram A	98
Pedagogiska mom. fröidrott ..	31	Ansatsstråning Hopp	99
Uppvärmning Stjärnan	32	Hoppbana 96	100
Bollteknik	33	Tempolektion B	101
Färgstegen 2000 m	35	Veckoplan 47	102
Fröidrottslektion E	36	Redskapsgymnastik	103
Veckoplan 38	37	Lek 5 – kamp	107
Fem – Ettan	38	Gatloppet	108
Salskampen	40	Hopprensprogram C	109
Att bilda lag	41	Tempoboll	110
Råd till domaren	42	Stafett med rörelsetärning	111
Doppboll	44	Cirkelträning 2	112
Hinderboll	45	Veckoplan 48	113
Veckoplan 39	46	Djungelbanan	114
Pedagogiska kontr.ol.	47	Uppvärmning Uppryckaren	115
Lagkamp 1. Fröidrott	48	Motorik Prick och precision	116
Skattjakt 1	49	Veckoplan 49	117
Cirkelträning 1	50	Jullekar	118
Linjeboll	51	Simning Intervallen	120
Veckoplan 40	52	Simning Pinnsim	121
Simlektion 25:an 1 o 2	53	Fia med knuff	122
Skattjakt 2	54	Poängplintbasket	123
Uppvärmning 1	55	Plintstudsboll	124
Mångtempoboll	56	Veckoplan 50	125
Veckoplan 41	58	Motorik Hinderbana	126
Momentlöpning A	59	Fångarna i gympasalen	127
Tornboll	60	Motorik Balans och bollbana	135
Hoppmångkampen	61	Skeppsbrott	136

Plan Vår	137	Veckoplan 12	192
Veckoplan 2	138	Ballongboll	193
Redskapsbana A	139	Sim på Beting	194
Sals 5 – kampen	140	Simning Tväran 1	195
Stafett med olika redskap	143	Simning Tväran 2	196
Landhockeylektion	144	Uppvärmningsbana 2	197
Veckoplan 3	146	Veckoplan 14	198
Hopprep Takten	147	Lagkamp Hopp	199
Klubboll	148	Simning Parsim	200
Simuppdraget	149	Konjakten	201
Racketlektion	150	Veckoplan 15	202
Statisk träning	151	Bollhinderbana	203
Ärtpåsebrännboll	152	Motorikbana C	205
Veckoplan 4	153	Veckoplan 16	206
Vinterolympiaden	154	Redskapsbana E	207
Simning Maran	155	Häckboll	208
Tempolektion C	156	Rundbanesim	209
Veckoplan 5	157	Veckoplan 17	210
Mattserien	158	Redskapsbana M	211
Hopp – Cirkelträning	161	Uppvärmning Ryck	212
Veckoplan 6	162	Volleybrännboll	213
Lagkamp 2	163	Intervallrephopp	215
Ribbstolsövningar	164	Veckoplan 18	216
Veckoplan 7	165	Innebrännboll Tap Hit	217
Skridskojägerboll	166	Konditionspass Vår	218
Skridskoslombana	167	Frisbeespelet	219
Skridskoövningar 1	168	Veckoplan 19	220
Skridskoövningar 2	169	Uppvärmning Cirkeln	221
Skridsko Teknikbana 1	170	Hopprens 5 – kampen	222
Skridsko Teknikbana 2	171	Parbrännboll	223
Simning Teknik och Hindersim ...	172	Veckoplan 20	224
Rygglektion	173	Teknikbana Cykel	225
Konboll	174	Uppvärmningsbana A	226
Veckoplan 9	175	Fotbollsbrännboll	227
Tamburinboll	176	Basebrännboll Lektion A	228
Uppvärmning 21	177	Veckoplan 21	229
Cirkelträning 3	178	Flaggboll	230
Uppvärmningsbana 1	179	Basebrännboll Lektion B	231
Knubbollen	180	Uppvärmningsbana B	232
Veckoplan 10	181	Basebrännboll	233
Redskapsbana F	182	Veckoplan 22	234
Kulkampen	183	Vattenbrännboll	235
Uppvärmning Udden	184	Luftboll	236
Cirkelträning Duellen	185	Mångstafetten	237
Veckoplan 11	186	Register	238
Djungelsagan	187	Bilagor Kopieringsunderlag	240