



Har du strumpor som tappat sitt par eller blivit för små? De fungerar perfekt som ärtpåsar. Med ärtpåsar kan man båda träna balans och motorik samtidigt som de fungerar som roliga leksaker.

För att tillverka egna ärtpåsar behöver du:

- » Några strumpor
- » Torkade ärter
- » Ett glas

Trä strumpan över ett glas och fyll på med önskad mängd torkade ärter. Slå knut på strumpan när den är fylld med ärter och ta ut strumpan ur glaset.

Vill man använda ärtpåsarna till gårdslekar tillsammans med ett syskon eller en kompis är det bra om man har några strumpor i samma kulörer. På så sätt kan man dela in ärtstrumporna så att man håller skillnad på vems som är vems i leken. Har ni inte torkade ärter hemma kan man även sätta andra torkade baljväxter i strumporna.

På nästa sida hittar du olika övningar och lekar.



ÖVNINGAR

Kasta/Fånga

Kasta ärtpåsen upp i luften och fånga den med båda händerna. Variera med att fånga med en hand. Sedan kan du kasta ärtpåsen med vänster hand och fånga med höger. Låt påsen gå i en båge ovanför huvudet.

Kasta ärtpåsen uppåt och bakåt, fånga påsen bakom din rygg.

Kasta påsen under ditt böjda knä turvis höger/vänster så det blir en rörelse som en åtta.

Placera ärtpåsen på foten och sparka upp den i luften. Försök fånga påsen med båda händerna. Prova sedan fånga den med bara en hand.

Placera ärtpåsen på huvudet och nicka så att påsen faller ner. Fånga ärtpåsen med händerna före den når golvet.

Balansera med ärtpåsen

Placera ärtpåsen på huvudet. Förflytta dig sedan framåt och bakåt, samt rör dig i sidled till höger och vänster.

Håll påsen på huvudet. Lagg dig på mage utan att påsen faller. Res dig sedan upp tillbaka till stående. Gör samma men lagg dig på rygg. Försök balansera påsen under förflyttning på armbågen, på ett knä, på foten, på hälen, på rumpan, på ryggen, på magen osv.

Pricka prick

Placera ut ett ämbar, tunnband eller någon hink. Ställ dig sedan en bit ifrån och försök kasta prick.

Gör olika figurer med tex målartejp på golvet eller krita på asfalten och försök pricka dessa.

Placera en ärtpåse mellan knäna och hoppa fram 10 m och sedan tillbaka igen.



GÅRDSLEKAR

Låt den inte stanna

Alla deltagarna står i en ring. Börja med att hitta ett mönster, så att ärtpåsen kastas från var och en så att alla är med. Viktigt är att minnas att du alltid kastar ärtpåsen till samma person och får den från samma person.

Rytmramsa

Stå i en ring och placera ärtpåsen i din vänstra hand, så att alla har ärtpåsen i vänster hand. På ett givet kommando ger alla sedan ärtpåsen till den som står till vänster. Här kan man göra olika serier t.ex. med att föra händerna ovanför huvudet och byta ärtpåsen där.

Plocka svamp

Ledaren placerar ut en korg med ärtpåsar i mitten av utrymmet/spelplanen. Deltagarna står utplacerade på lekområdet. Leken går ut på att ledaren slänger ut en påse åt gången på spelplanen och deltagarna plockar upp och hämtar en påse åt gången till korgen. Ledaren skall försöka tömma sin korg medan deltagarna skall försöka hämta tillbaka ärtpåsar så snabbt de kan. Obs. de får bara bära en påse åt gången. Deltagarna skall försöka fylla svampkorgen medan ledaren försöker tömma den.

Reaktionslek parvis

Ligg på golvet parvis mot varandra. Håll armarna bredvid på sidorna. Sätt tre olika färgade ärtpåsar mellan er. Säg sedan turvis någon färg som skall fångas.

Äggstafetten

Placera ut två ämbar/rockringar med ca. 5 m mellan. Sätt sedan 5-10 ärtpåsar per ämbar/ring. Leken går ut på att försöka stjäla så många ärtpåsar som möjligt från det andra laget.

Ärtpåsejakten

Dela in alla deltagare i lika stora lag och be dem ställa upp sig på ett led vid en startlinje. Några meter från startlinjen ligger en hög med ärtpåsar. På kommando rusar den första från varje led och tar en ärtpåse och återvänder till sitt led med ärtpåsen. Sedan är det följandes tur. Så fortsätter jakten tills alla ärtpåsar är hämtade. Det lag som har flest ärtpåsar är vinnare.