KIN-BALL och SIX-BALL aktiviteter:

The giant bubblegum.

En eller två är tuggummin med var sin KIN-ball. De andra ska springa förbi tuggummina utan att bli träffad av KIN-ballarna. Tuggummina står i mitten och de andra står på kortsidan av planen. När tuggummina ropar ”Bubbelgum” ska alla försöka springa över till den motsatta sidan av planen. Om man blir träffad av KIN-BALLen, måste man stå kvar på stället utan att flytta fötterna och försöka kulla/datta de som springer förbi. De som blir kullade blir också tagna och hjälper de andra att kulla. Sist kvar att bli tagen av bollen eller kullarna vinner.

Tågrälsen med KIN-BALL

Man sätter sig mittemot varandra som i ett långt spår. Benen in mot mitten så fötterna möts. Händerna kan man stötta sig med. Samarbete krävs!

Nivå 1: Sätter sig ned ska flytta bollen med händerna fram och tillbaka
Nivå 2: Sitter ned och ska förflytta bollen med enbart huvudena. Bollen ska fram och tillbaka.
Nivå 3: Sitt ned och förflytta bollen med enbart fötterna fram och tillbaka
Nivå 4: Sitt ner och förflytta bollen med fötterna och spring och sätt er längst ned. eldklotet”.

Tågurspårningen

Alla ligger ned på golvet med ca 1 meters mellanrum. Ledaren eller annan elev transporterar bollen/tåget över eleverna som är järnvägssyllar. Så fort bollen paserat den bakersta syllen/eleven så får han resa sig och springa fram och bilda en ny syll längst fram på spåret. Ledaren börjar långsamt och ökar hastigheten efter ett tag. När eleverna inte längre hinner lägga sig först när bollen/tågert kommer sker utspårningen. Detta anpassar ledaren genom sin egen hastighet .

Cowboyen

Detta är en reaktionslek där du ska undgå att bli ”SKURK”. Alla ställer sig i en ring med händerna ned längs sidan. En står i mitten med en KIN-ball, och denna person är sheriff. Sheriffen ska antingen kasta bollen mot dig eller låtsas kasta. När sheriffen kastar, ska du ta upp händerna och slå tillbaka bollen. Om sheriffen låtsas kasta, ska du inte ta upp händerna för att skydda dig. Om du ändå gör detta, får du ett S. Nästa gång ett K och så vidare. Om du inte skyddar dig och får bollen på kroppen får du också en bokstav. Den som blir SKURK åker ut ur spelet.

Nord och syd

I denna aktivitet så spelar man krabbfotboll med den stora KIN-BALLen i lag. Alla deltagare placeras i en stor ring sittandes på golvet/marken. Ringen delas i mitten och hälften av deltagarna på samma sida gränsen/delningen av ringen blir lag Nord. Den andra hälften blir lag Syd. Alla deltagare i lag Nord resp. lag Syd ges en siffra mellan 1-5. Obs! Detta gäller för deltagare upp till 50 personer. Vid fler deltagare från 50-100 delas deltagarna in från 1ända upp till 10 beroende på hur många man vill se spela match samtidigt. Ett exempel: om det är 60 deltagare blir det 30 st i lag Nord och 30 st i Lag Syd. Dessa 30 från varje sida ges sifran 1-6. Dvs att det blir 5 st ettor 5 st tvåor 5 st treor osv från varje lag. Den stora KIN-BALLen slängs in i mitten av ringen samtidigt som en siffra mellan 1-6 utropas. Om siffran 2 ropas ut skall alla tvåor från lag Nord komma in i ringen och möta alla tvåor från lag Syd i en fotbollsmatch. Spelarna måste dock spela sittandes som en spindel/krabba med både fötter och händer i marken. Spelarna får röra sig i hela ringen. Det är endast tillåtet att sparka på bollen. Huvud och händer är inte tillåtet att använda som utespelare. Hur blir det mål? Om lag Nord sparkar bollen över ringen av spelare från lag Syd som inte är ute på planen dvs grupperna 1,3,4,5 och 6 så blir det ett poäng till lag Nord och en ny match startas med nya deltagare vars siffra ropas ut. Flera siffror kan ropas ut samtidigt!

Indiana Jones med KIN-BALL

Deltagarna ställer upp i två ringar. Den yttersta ringen står vänd inåt och den innersta står vänd utåt.
Det ska vara plats för en stor KIN-ball mellan ringarna. Personerna i ringarna hjälps åt att sätta fart på KIN-BALLen. Det är bara tillåtet att använda händerna. 1-8 elever blir jagade av KIN-BALLen mellan ringarna. De som blir jagade ska hålla varandra i händerna. De ska försöka klara att springa 3 varv utan att bli träffade av KIN-BALLen = ”det stora

Planeten med KIN-BALL

Deltagarna ställer upp i två ringar. Den yttersta ringen står vänd inåt och den innersta står vänd utåt. Det ska vara plats för en stor KIN-ball mellan ringarna. Personerna i ringarna hjälps åt att sätta fart på KIN-BALLen. Det är bara tillåtet att använda händerna. Ta tiden och försök att slå rekord tillsammans.

The Planet hunter

Deltagarna ställer upp i två ringar. Den yttersta ringen står vänd inåt och den innersta står vänd utåt. Det ska vara plats för en stor KIN-ball mellan ringarna. Personerna i ringarna hjälps åt att sätta fart på KIN-BALLen. Det är bara tillåtet att använda händerna. Planetjägaren försöker få tag planeten. Gruppen försöker hindra jägaren genom att slå bort bollen från jägaren. Om jägaren byter håll måste gruppen vara uppmärksam på att byta håll med bollen.

Sumo

Rita en cirkel på marken. Två personer står med KIN-BALLen mellan sig. Uppgiften är att försöka pressa den andre utanför ringen. Man kan också vara två mot två. Pass på så att man inte krockar om bollen skulle glida åt sidan! Spela två mot två.

Stafetter

(Händerna fria) mot varandra om man har två bollar. Om en boll på tid. Två, tre eller fyra spelare transporterar bollen en viss sträcka. Ge deltagarna olika utmaningar: tex minst två i gruppen måste hoppa på ett ben. Förflytta bollen med ryggarna emot varandra osv.

Monstertrucken

Rulla upp den stora KIN-BALLen på deltagarnas magar. Be dem spänna magmusklerna och slå ovanpå KIN-BALLen

ChewBaKa med SIX-BALL

Sätt upp 4 konor som bildar en kvadrat med lämplig storlek, ca 5 x 5 meter. 3 spelare ställer sig längs de 4 mållinjerna som bildas mellan konorna. Bestäm på förhand hur många det ska vara i varje lag, t ex 3 st. Spelarna längs en sida bildar ett lag. De övriga deltagarna ställer sig i ett långt led utanför planen.
Uppgiften är att försöka putta/rulla bollen förbi de andra lagens mållinje. Det lag som gör mål får ett poäng och det lag som får målet på sig åker ut och får ställa sig sist i ledet. När ett lag fått 5 poäng så måste de också ställa sig sist i det väntande ledet. Spelet börjar med ett lag ropar ”CHEWBACKA” rullar igång bollen.
Det är alltid de 3 som står först i kön som går in som nytt lag och sätter igång spelet. På så vis blir det nya konstellationer när nya spelare lag kommer in. Har leken redan börjat och man vill vara med ställer man sig bara sist i det väntande ledet.
Variant: Gör planen större, ha fler spelare i varje lag och två bollar.
Samarbeta med KIN-BALL i luften (gjorde vi inte)

Alla deltagare ska samarbeta i att försöka hålla KIN-BALLen i luften så länge som möjligt. 2-4 deltagare skall försöka slå ner KIN-BALLen i golvet. Klarar gruppen 50 touch innan KIN-BALLen går i golvet? 100? Spela med fler bollar samtidigt!

KIN-BALL över lina

Här ställer man upp i 2 lag och ska försöka kasta/slå KIN-BALLen till varandra och över linan till det andra laget. Spela match och då gäller det att få ner bollen på andra sidans mark/golv. Spela med fler bollar samtidigt!

Dattenboll

Sätt upp en bana på ca 6x6 meter. Dela in i två lag, i varje lag är man i par två och två och man måste hålla varandra i händerna. Det paret som har datten ska rulla KIN-BALLen på ett annat par och kulla dem. Bollen ska alltid rullas längst marken. Alla par måste röra sig och akta sig för bollen. Jägarna behöver inte hålla varandra i handen.

SIXBALL aktiviteter

https://www.youtube.com/watch?v=MHgu30HlEiE
https://www.youtube.com/watch?v=Dp96nblEK1I&NR=1

Nicka-fånga med SIX-BALL

Alla ställer sig i en stor ring. En person med boll går runt i ringen och fram till en i ringen och säger ex. Nicka. Då ska personen göra tvärtom och fånga bollen som kastas. Säger personen i mitten fånga ska man då nicka bollen tillbaka. Gör man fel förlorar man ett liv. Alla startar med tex 3-5 liv.

Sparkkungen med SIX-BALL

Markera upp ett område med konor som blir planen. Spela gärna på en fotbollsplan eller i en liten bandyrink.
En elev är ”sparkkungen”. Sparkkungen har som mål att få med flera elever i sitt lag. Detta gör sparkkungen genom att sparka bollen så den träffar en annan deltagare. Blir man träffad blir man sparkkungens medhjälpare. Blir man tagen springer man och hämtar ett band.
Medhjälparna kan på samma sätt som kungen bränna de andra eleverna genom att sparka bollen på dem. Händerna får inte användas. Bollen måste hela tiden hållas innanför området. Åker bollen utanför får alltid kungen/medhjälparna starta med bollen. Den som är kvar sist blir sparkkung nästa omgång.

Butterfly net

Dela gruppen i lag med 2 eller 3 spelare per lag. Alla lag har var sin rockring. Spelarna ska hålla i rockringen med bägge händerna hela tiden. KIN-BALLen ligger i ett av lagens rockring. En av spelarna som har KIN-BALLen sparkar underifrån upp bollen i luften. Ju lägre paret håller ringen, desto lättare är det att sparka. Alla de andra lagen ska försöka att ta ”lyra” med sin rockring innan bollen går i marken. Målet med spelet är att klara att fånga bollen så många gånger som möjligt.
Man får poäng på två sätt:
Ett lag klarar att få tag i KIN-BALLen, utan att den går i marken (då är det deras tur att sparka). Ett lag sparkar upp KIN-BALLen, och ingen klarar att ta ”lyra” före den går i marken. Då får laget som sparkade bollen poäng (om detta sker, sparkar laget på nytt).

Poison (gjorde vi inte)

https://www.youtube.com/watch?v=MHgu30HlEiE

- **Vad går leken ut på:**
  Att försöka träffa sina motspelare med **sixbollarna** (olika färger) utan att bli träffad själv. Det gäller att bli sist kvar.

- **Hur många bollar:**
  Det går att laborera med men 3-5 bollar på ca 25 elever kan vara lagom.

- **Regler:**

- Alla mot alla.
- Man bestämmer en viss yta där man spelar.
- Man sätter upp lite mattor, plintar eller annat som lite skydd.
- Bollen måste rullas fram med handen/fingrarna.

Hur man blir tagen:
- Vid direktträff utan studs.
- Om någon fångar din boll som du kastar.

Misstag:
-Om du går med bollen i handen.
- Om du rullar och tar upp bollen och sedan börjar rulla igen.
- Om du håller bollen i 10 s eller mer.
- Om du rullar med två bollar samtidigt. Alltid en boll åt gången.
- Om du kastar din boll och den studsar på någon/något och den tar dig eller du tar den igen så blir du tagen (förgiftad). Måste byta boll efter du haft en färg.
- Om du träffar någons huvud. Då blir båda tagna.
- Om du stjäl bollen när någon transporterar den med handen.

Hur man kommer tillbaka i spelet:
- När den som träffat dig blir tagen.
- Om du gör ett **Misstag** så får du vänta i 20 – 30 s vid sidan innan du återvänder och spelar igen.

Lycka till☺
Hans Granberg | www.skolsport.se |hans@skolsport.se | tel:0707-685988