

# Pulshöjande aktiviteter



Pulshöjande aktiviteter kan ni använda er av på skolan för att öka aktivitetsnivån hos barn och ungdomar och öka pulsen rejält. Genom att röra på oss mer förbättrar vi vår hälsa! Låt gärna eleverna vara med och leda pulsaktiviteter. Som Trivselskola har man tillgång till ett häfte med samlade pulsaktiviteter.

## Sol, vind och vatten

**Material:** Tre lekband i olika färger; gärna gul, grön och blå.

Utse tre personer som jagar: en är sol med gult lekband, en är vind med grönt lekband och en är vatten med blått lekband. Blir man tagen av sol ställer man sig med armarna rakt ut - för att bli räddad ska man få en kram av någon, alt. att armarna dras ner av någon. Blir man tagen av vind ställer man sig med benen isär - för att bli räddad ska någon krypa genom tunneln. Blir man tagen av vatten kryper man ihop som en sten - för att bli räddad ska någon hoppa över stenen. Jägarna kan inte ta en deltagare som befriar. Om alla blivit tagna har jägarna vunnit och man börjar från början med nya jägare. Om leken pågår länge kan man byta jägare efter en stund.

## Trean

**Material:** Ärtpåsar/bollar/band eller likande, 4 konor, rockring

**Lagindelning:** Knacka rygg

Dela in eleverna i 4 lag. Sätt upp 4 konor i en stor kvadrat. Varje lag ställer sig vid varsin kon. Bollarna läggs i mitten av planen i en rockring. På signal springer en från varje lag in i mitten, hämtar en boll, springer tillbaks och gör "high five" med nästa person som står på tur som springer in och hämtar en boll. När bollarna är slut får man istället börja ta från sina motståndare (de andra tre lagen). Man får inte hindra/ställa sig i vägen för de som ska stjäla bollarna. Ingen kroppskontakt alls! När ett lag har lyckat få tag i tre bollar ropar de "trean"! De har då vunnit ett poäng. När ett lag har ropat trean får ingen ta någon mer boll. Alla bollar samlas i mitten igen och nästa omgång börjar. Spela upp till 3 poäng sen byter man lag.

