

# Så här är materialet upplagt

**Materialet utgår från 10 vanliga lekar. Först beskrivs leken, sedan utgår vi från rubrikerna:**

**Tänk på** – Tips till dig som är ledare för att fler ska vilja, våga och kunna vara med i leken.

**Varianter** – Förslag på hur du som ledare kan förändra vanliga lekar så att de blir mer inkluderande och utmanande men ändå med utgångspunkt från grundleken. Det här arbets sättet kan du sedan använda på alla lekar du vill i framtiden.

**Fråga deltagarna** – För att få barnen mer motiverade är deras delaktighet viktig. Att samtala om vad som händer när man ändrar i leken är dessutom utvecklande. När det är dags att ta med barnen i planeringen får du som ledare avgöra.

## Viktigt att röra sig på många olika sätt

En viktig pusselbit i rörelseförståelse är att röra sig på så många sätt som möjligt. Då tränas alla de rörelser som kroppen behöver kunna. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv. På nästa sida ser du som inspiration alla de grovmotoriska grundrörelserna.

