

PEDAGOGISKE & AKTIVE TIPS TIL BEVEGELSESPAKKE, ART.NR 140345

Sjal:

Kast og fang sjal/skjerf i luften samtidig som du beveger deg rundt i rommet. La barn og unge teste å fange sjal med ulike kroppsdelene; hodet, fot, arm, mage etc.

Lag ulike utfordringer for å gjøre oppgaven mer utfordrende. Eksempelvis å kaste sjalet opp i luften, klappe i hendene og snurre rundt før man igjen fanger sjalet.

Hoppetau:

Plasser ut hoppetauet som en rett linje på bakken og utfordre barn og unge til å:

- Gå rett og hold balansen på hoppetauet.
- Hoppe over tauet på ulike måter. Med bena samlet, på en fot, fremover, baklengs, med øynene lukket etc. For ekstra utfordring plasser en ertepose på hodet og gjenta øvelsene.

To personer holder i hver sin ende av hoppetauet og vugger repet frem og tilbake. La barn/unge hoppe over tauet først fra stillestående modus, og deretter i bevegelse (gående/løpende).

For ekstra utfordring:

- Forsøk å hoppe over tauet flere ganger mens hoppetauet vugger frem og tilbake.
- Forsøk å hoppe to og to over hoppetauet som vugges frem og tilbake.

Bygg en motorikkbane:

Bruk hoppetau, hender, føtter, erteposer og markeringsplater. En motorikkbane kan bygges og varieres på mange ulike måter. Start med å beslutte hvilke grunnbevegelser dere ønsker å trene. Eksempelvis kaste og fange, balansere og hoppe osv. Bygg banen basert på disse beslutningene. Et forslag på motorikkbane som trener balansen, å hoppe, kaste og fange:

- Balanse: Følg tauet som er lagt ut – rett eller svingete.
- Hoppe: Hopp mellom utlagte plater, hender og føtter.
- Kaste/fange: Kast erteposer over ett utlagt hoppetau og forsøk å fange erteposene fra hverandre.