



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Aktiv læring

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Ærteposesæt.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

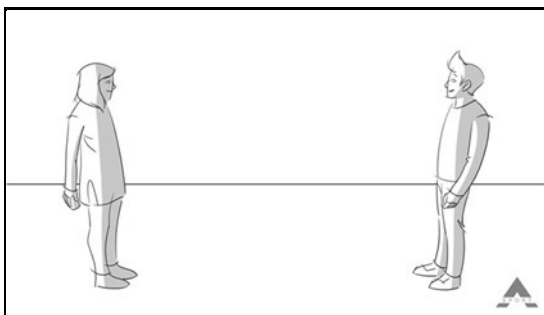
Fra 15 minutter

Smart Træning:

To kombattanter eller bevægelsespartnere har fx en ærtepose til rådighed og bruger den til skabe en lille træningsseance for både hoved og krop. Det er et samspil mellem det sensoriske, det motoriske og det logiske. Den ene står med posen og kaster samtidig med at han siger 1 og modparten griber med venstre hånd. Den anden siger 2, kaster og den første person griber med højre hånd. Sådan fortsætter aktiviteten med afleveringer og modtagninger parallelt med de ord/ordre ærteposen bliver sendt afsted med. Det er selvsagt for enkelt med to anvisninger så det er sjovest, hvis der er mindst 4-6 kropps handlinger, som ligger bag de sagte tal, der bliver sendt afsted sammen med ærteposen. 1 står for venstre hånd, 2 står for højre hånd, 3 står for venstre hånd og højre fod, 4 står for højre hånd og venstre fod, 5 står for venstre hånd og venstre fod og 6 står for højre hånd og højre fod. Når aktiviteten fungerer eller gennemføres problemfrit er det vigtigt at stoppe op og skabe nye relationer mellem tal og bevægelsehandlinger. Ikke for at ødelægge legen men for netop at træne nye forbindelser og samhandling mellem det sensoriske, motoriske og logiske.

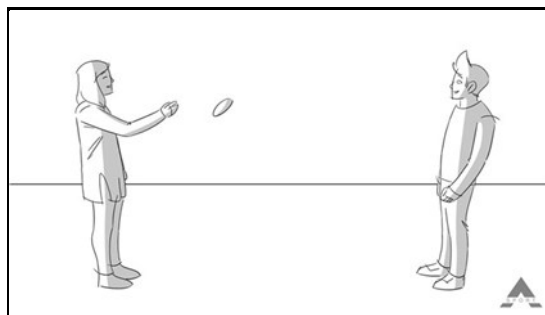
Variation: Når aktiviteten fungerer eller gennemføres problemfrit er det vigtigt at stoppe op og skabe nye relationer mellem tal og bevægelsehandlinger. Ikke for at ødelægge legen men for netop at træne nye forbindelser og samhandling mellem det sensoriske, motoriske og logiske.

SÅDAN GØR DU:



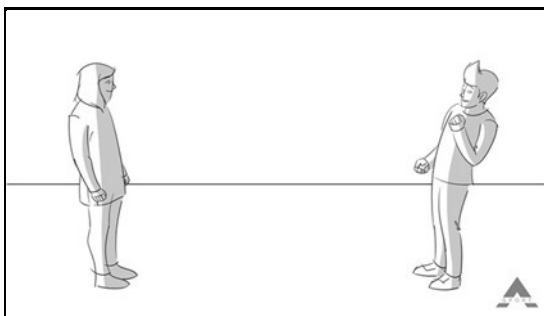
2 og 2

To kombattanter har fx en ærtepose til rådighed



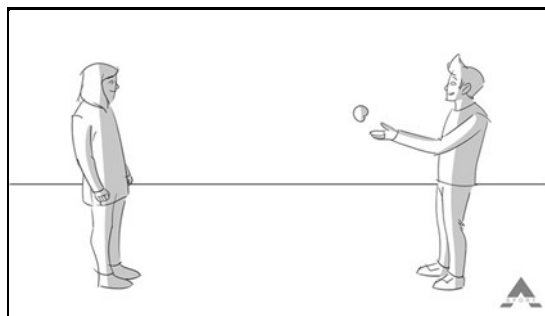
1. person siger tallet 1

Den ene står med posen og kaster samtidig med at han siger 1



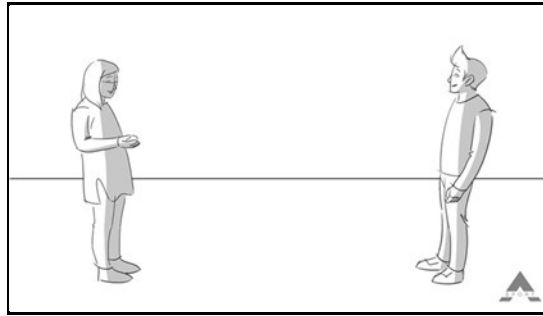
2. person

Modparten griber ærteposen med venstre hånd.



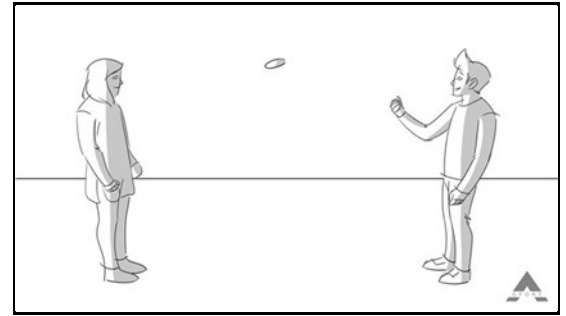
2. person siger tallet 2

Den anden siger 2 og kaster.



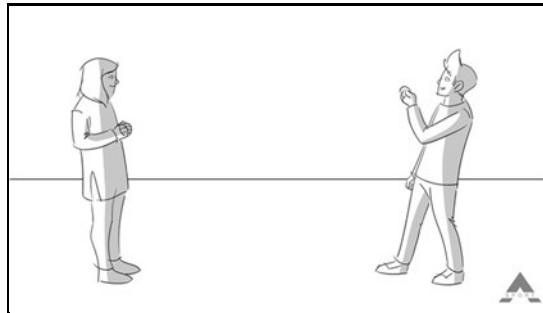
1. person

Den første person griber med højre hånd.



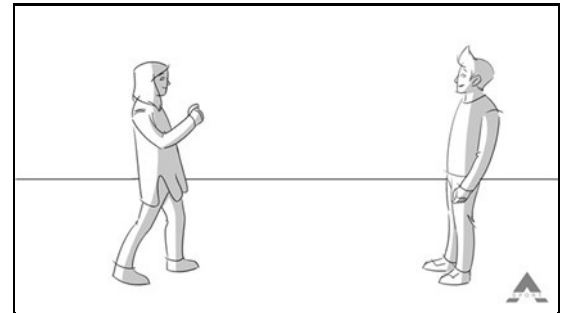
O.s.v.

Sådan fortsætter aktiviteten med afleveringer og modtagninger parallelt med de ord/ordre ærteposen bliver sendt afsted med.



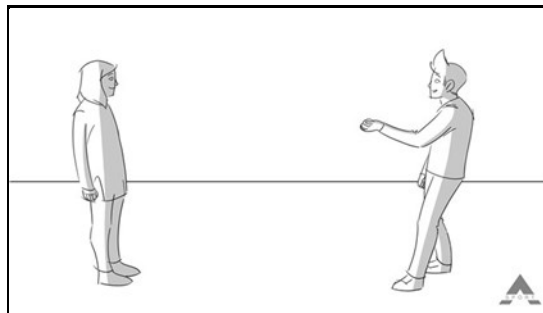
Tallet 3

Tallet 3 står for venstre hånd og højre fod.



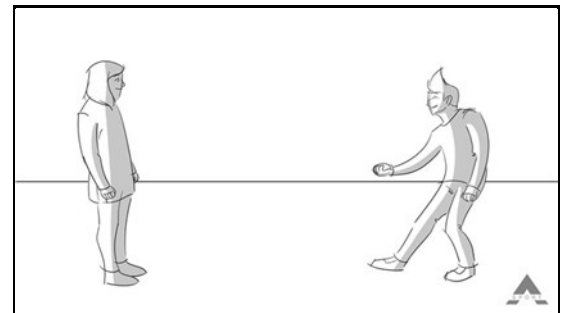
Tallet 4

4 står for højre hånd og venstre fod



Tallet 5

5 står for venstre hånd og venstre fod



Tallet 6

Tallet 6 står for højre hånd og højre fod.