



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

Multimatte.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Multimatte - Dreje:

I stående stilling midt på matten hoppes der i lidt bredstående stilling med armene i vandret højre eller venstre rundt. Med hjælp fra blikket styres hoppene til henholdsvis kvarte, halve eller hele omgange/cirkler.

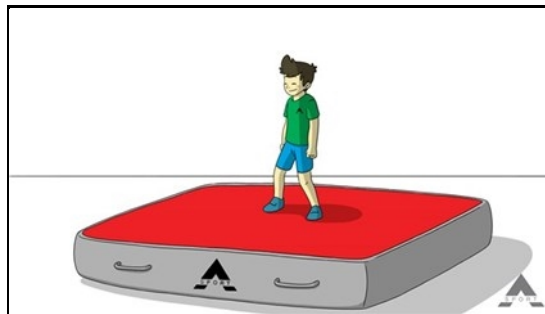
Formål: Træning af grundmotorik - sansetræning og fysisk træning.

SÅDAN GØR DU:



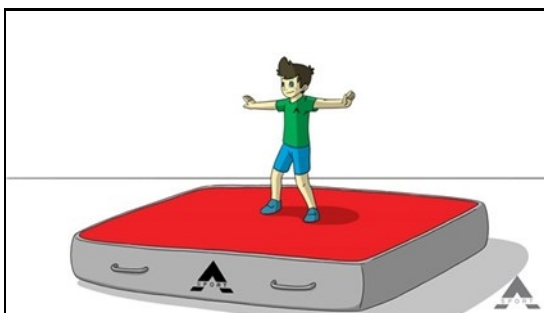
Multimatte

I pumper multimatten op. Den fyldes til ønsket hårdhed - lidt mere end forventet.



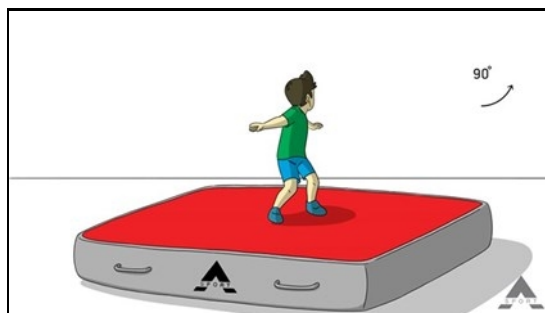
Max 3 børn

I stående stilling på matten hoppes der i bredstående stilling. Der hoppes højre eller venstre rundt.



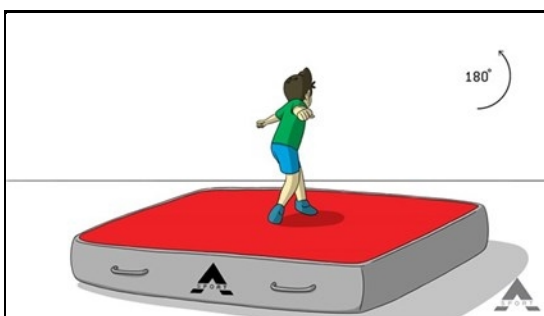
Arme

Få nu armene i vandret og der hoppes igen. Husk god kvalitet i bevægelsen.



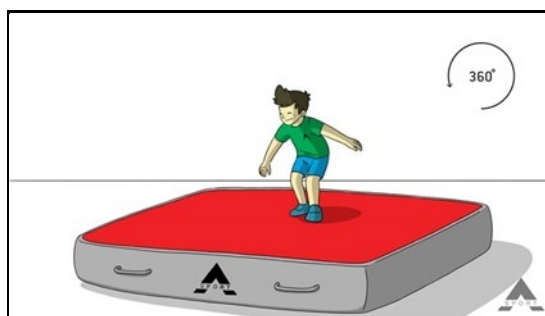
Kvarte

Med hjælp fra blikket styres hoppene til henholdsvis kvarte omgange.



Halve

Nu stoppes der ved halve cirkler.



En hel drejning

Prøv evt. med en hel drejning. Efter lille pause ved hver drejning hopper du/l evt. flere i træk.