



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En bold.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Ca. 3 minutter

Boldøvelser - Del 3:

Dyrene i animationen er taget fra bevægelsesmateriale 'Store bolde og små børn' (udgivet af A-Sport). I materialet er bolden i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor motorisk træning, bemestring, leg og kommunikation også er i fokus.

Man bliver aldrig for gammel til at lege, men man bliver gammel, hvis man holder op med at lege. Så få pustet liv i bolden og legen, så I sammen får pulsen op, sved på panden, smil om munden. Den gode følelse, kroppen belønner jer med, når I er bevægeaktive, sender positive emotioner og endorfiner rundt i hele personen både krop og sind.

SÅDAN GØR DU:



STEP: 1
Hoppe sammen med bolden.



STEP: 2
Hoppe rundt om bolden.



STEP: 3
Hoppe på et ben.



STEP: 4
Hoppe store og små hop.



STEP: 5
Hoppe baglæns rundt om bolden.

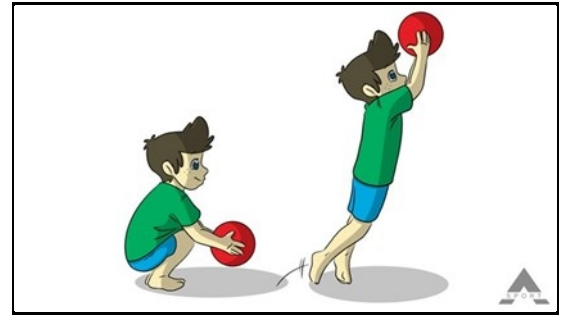


STEP: 6
Hoppe med bolden mellem benene.



STEP: 7

Hoppe som en kænguru med bolden mellem benene. Kan du hoppe korte eller lange hop?



STEP: 8

Hoppe med bolden så der bliver sendt raketter afsted. Start med bolden ved gulvet, hop høj op med bolden over hovedet.