



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

En bold.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Rumtræningscenter Space X - del 3:

I et meget betydningsfuldt rumtræningscenter SpaceX træner astronauterne i at gribe, fordi der ikke er den samme tyngdekraft ude i rummet. Astronauterne skal fx lære at time og gribe de svævende ting i deres raket. De skal lære at registrere hvad der er op/ned og højre eller venstre. I dette center er der opbygget en træningsbane i trin, som bliver sværere og sværere.

SÅDAN GØR DU:



Over hovedet under benene

Du står med ryggen til din makker med en bold i hænderne. I afleverer bolden til hinanden skiftevis mellem benene og over hovedet. I skal holde med begge hænder om bolden. I skal aflevere bolde mindst 7-10 gange.



Bolden til venstre

Du og din makker står med ryggen til hinanden. Du fører bolden med begge hænder til venstre til din makker, der modtager og han fortsætter foran kroppen og bolden videre rundt til venstre til dig, der drejer for at modtage bolden. I skal lave bevægelsen 7-10 gange og derefter den modsatte vej rundt - altså aflevere til højre side.



Bold i 8-taller

I står på samme måde som i trin 2, men I fører bolden rundt i et otte-tal. Den ene af jer drejer til venstre den anden til højre. Husk at holde god kontakt til underlaget med begge fødder, spredte ben og let bøjede knæ. I må ikke trippe med med fødderne i drejningen, men netop rotere i rygsøjlen.