



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. 10 minutter

Boldøvelser - Del 4:

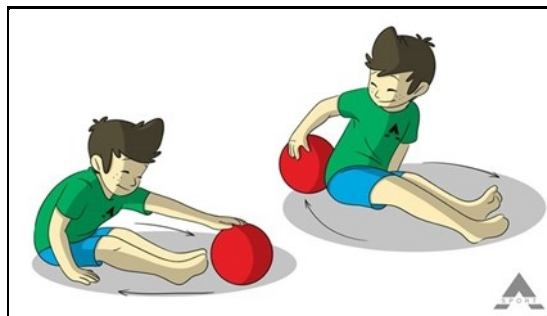
Dyrene i animationen er taget fra bevægelsesmateriale 'Store bolde og små børn' (udgivet af A-Sport). I materialet er bolden i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor motorisk træning, bemestring, leg og kommunikation også er i fokus.

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:



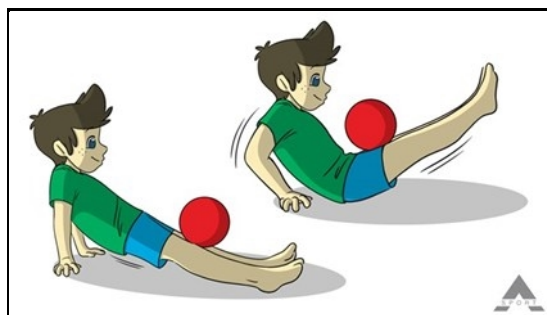
STEP: 1
Trille bold i otte tal i mellem benene.



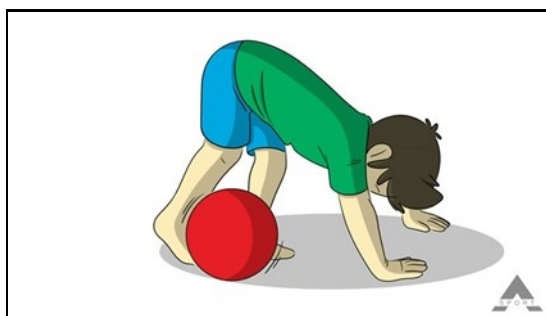
STEP: 2
Trille bolden rundt om kroppen siddende.



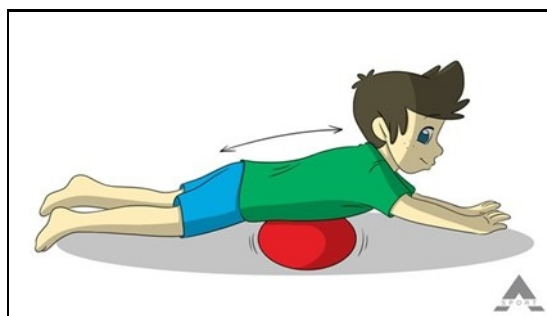
STEP: 3
Trille bolden op, ned og rundt på kroppen stående.



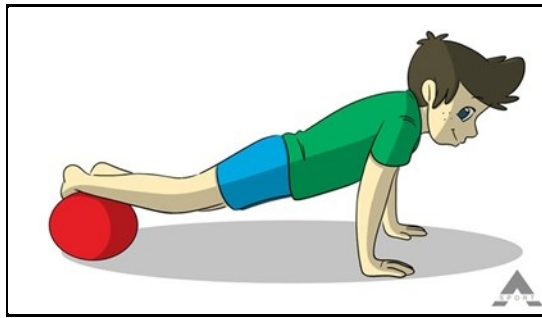
STEP: 4
Trille bolden ned til fødderne og tilbage igen til maven - sid med strakte ben.



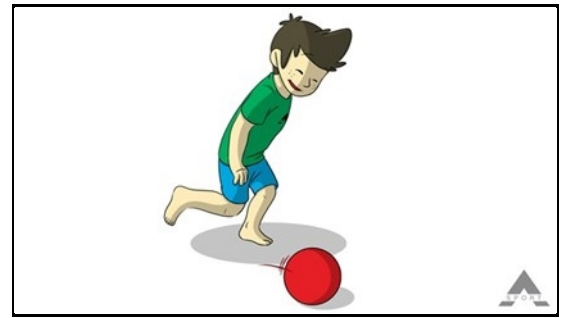
STEP: 5
Trille bolden med fødderne, mens du har hænderne på gulvet.



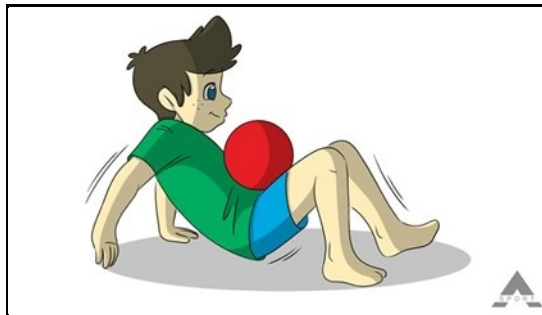
STEP: 6
Trille på bolden.

**STEP: 7**

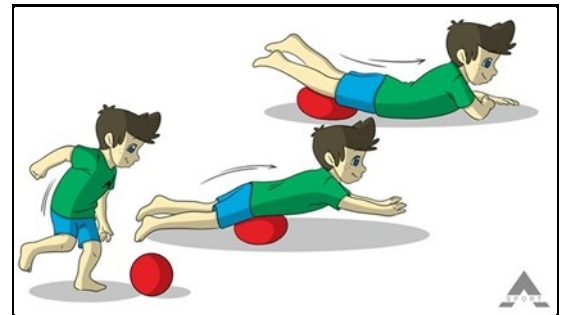
Lig på bolden og rul frem og tilbage. Gå frem på hænderne, så bolden til sidst rører fødder.

**STEP: 8**

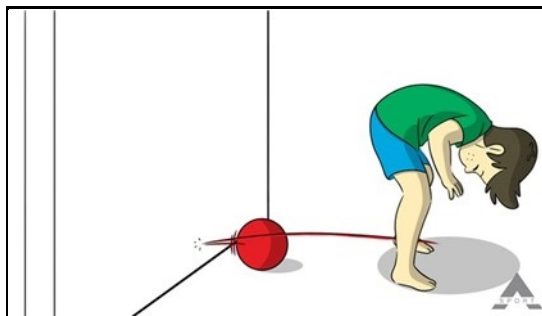
Tril bolden afsted og løb efter for at fange/stoppe den.

**STEP: 9**

Bolden har du mellem lår og mave. Kan du flytte dig uden bolden triller på gulvet.

**STEP: 10**

Trille eller rutsje på bolden.

**STEP: 11**

Trille bolden mellem benene og over mod væggen, så bolden rammer væggen og triller tilbage til dig.