



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

Minimum 1 stk. halebold, 1 kasse med gadekridt.

ANTAL:

1 el. flere

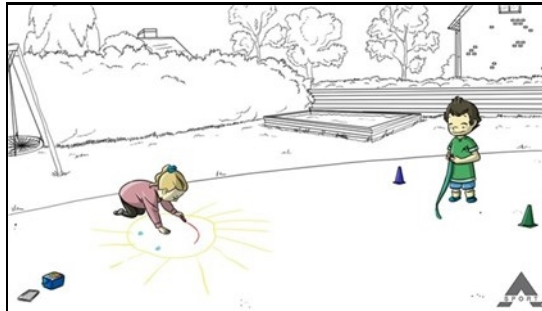
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Hale-bolde:

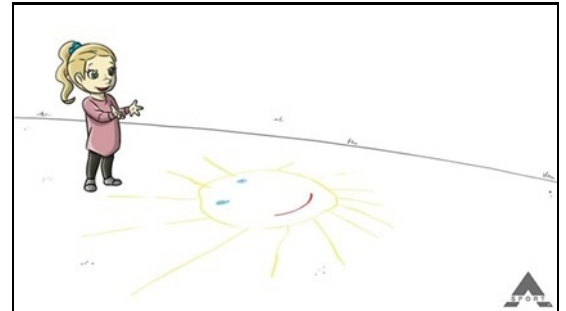
En sjov lille bold med lang stoffhale giver alle børn en helt anden reaktionstid, når de skal lære at gribe. Bolden er nem at følge i luften og som sagt dermed nemmere at gribe, men den er også sjov at følge. Visuelt er der skruet op for leg og stimulering. Inden børnene skal lære at kaste til hinanden og dermed altså at lære at gribe, er det oplagt at træne i at være en god kaster. En god kaster er en kaster, der kan variere kraft og præcision og ikke mindst at læse modtageren og dermed vise det hensyn og den hensigtsmæssige ideelle bold at gribe. Timing er en anden aspekt. At blive en god kaster kan man træne ved at sætte fokus på én ting ad gangen. Kan vi ramme i, over, under, på, ved siden af figurer man har tegnet på underlag med kridt eller med en pind i sandet. Kan vi aflæse modtageren, er han klar, har han hænderne fremme, er der fokus på opgaven og måske skal man lige tjekke at han er klar og har øjenkontakt. Nu kaster jeg! Kan vi variere kraft og dermed kaste langt, kort, lige til stregen, lige over stregen eller hen til fx en bjælke eller anden barriere. Kaste så langt som man kan og derefter måle op med skridt og prøve igen for at mærke kraften. Endelig er det oplagt at træne med sig selv inden modtageren er en opgave. Prøv at kaste bolden op i luften og selv forsøge at gribe bold eller hale. Så må det være tid til DIALOG og udveksling, men først med en bold ad gangen og når det går rimeligt så kan hastighed og længde tilføje variation og lystighed. Det er sjovt at følge den blafrende hale efter bolden og som sagt efterlader griberen meget længere reaktionstid. Får man ikke bolden, kan man gribe fat i halen. Det fornemste resultat eller kompetence er at erhverve en hånd-øje koordination, der kan overføres og videreudvikles til andre kaste og gribe situationer i både leg og spil. Boldene kan langt hen ad vejen erstatte ærteposer og andre 'langsomme' kaste genstande.

SÅDAN GØR DU:



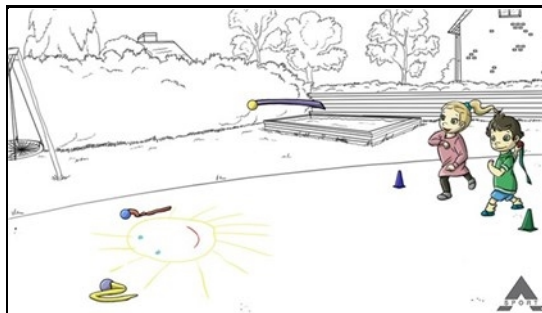
Kan vi ramme?

Kan vi ramme i, over, under, på, ved siden af figurer man har tegnet på underlag med kridt eller med en pind i sandet.



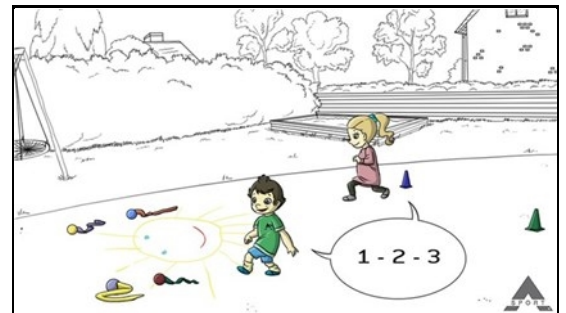
Kan vi aflæse modtageren?

Kan vi aflæse modtageren, er hun klar, har hun hænderne fremme, er der fokus på opgaven og måske skal man lige tjekke at hun er klar og har øjenkontakt. Nu kaster jeg!



Kan vi variere kraft?

Kan vi variere kraft og dermed kaste langt, kort, lige til stregen, lige over stregen eller hen til fx en bjælke eller anden barriere.



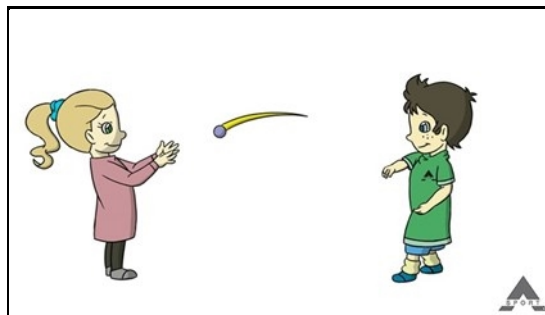
Mærke kraft...

Kaste så langt som man kan og derefter måle op med skridt og prøve igen for at mærke kraften.



Kaste op i luften.

Endelig er det oplagt at træne med sig selv inden modtageren er en opgave. Prøv at kaste bolden op i luften og selv forsøge at gribe bold eller hale.



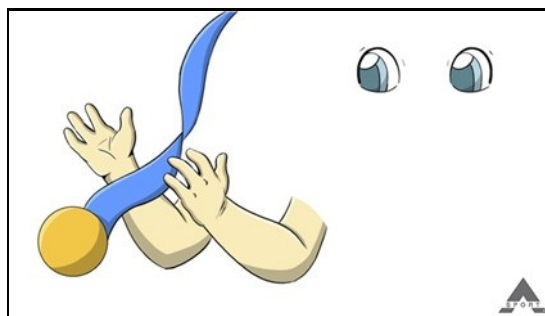
Dialog

Så må det være tid til DIALOG og udveksling, men først med en bold ad gangen og når det går rimeligt så kan hastighed og længde tilføje variation og lystighed.



Blafrende hale

Det er sjovt at følge den blafrende hale efter bolden og som sagt efterlader griberen meget længere reaktionstid. Får man ikke bolden, kan man gribe fat i halen.



Afrunding

Det fornemste resultat eller kompetence er at erhverve en øje-hånd koordination, der kan overføres og videreudvikles til andre kaste og gribe situationer i både leg og spil.