



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 3 år

REKVISITTER:

En bold.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Boldøvelser - Del 6:

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:



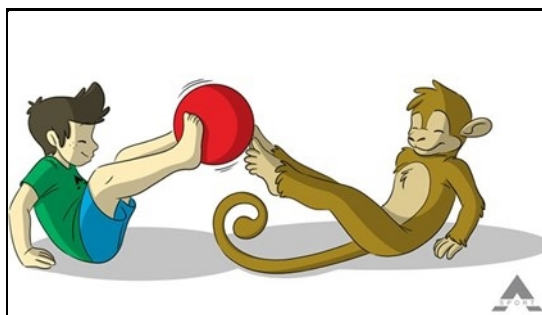
Pingvin - Step: 1

Hold bolden imellem jer. Ryg mod ryg.



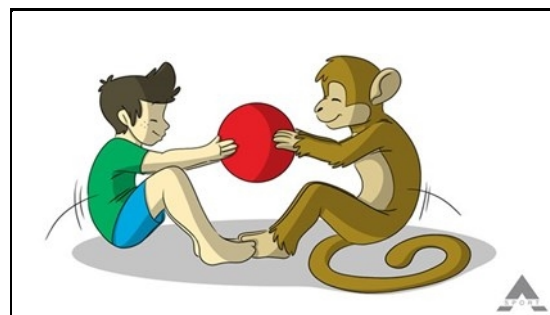
Pingvin - Step: 2

Hold bolden imellem jer. Mave mod mave. Kan I danse, uden bolden falder ned på gulvet.



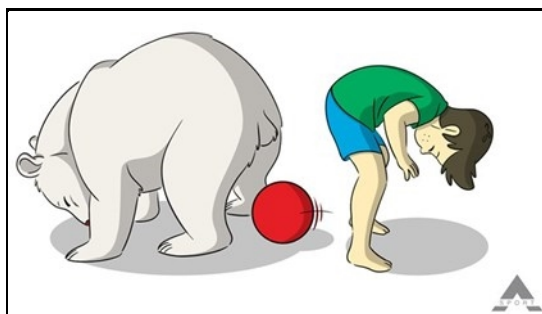
Aben - Step: 3

Prøv om I kan løfte bolden med fødderne.



Aben - Step: 4

Lig på ryggen. Den ene har bolden over hovedet. I ruller begge op og aflevere bolden til hinanden, inden I ruller tilbage på ryggen igen. Nu har den anden bolden over hovedet.



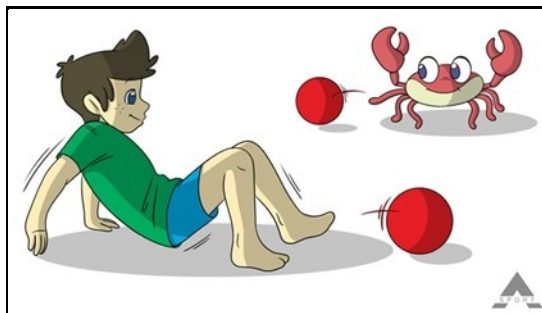
Isbjørn - Step: 5

Stå med ryggen til hinanden. Tril bolden frem og tilbage mellem benene.



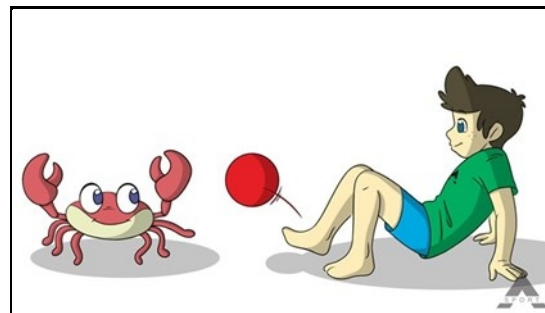
Isbjørn - Step: 6

Stå med ryggen til hinanden. Aflevere bolden over hovedet til hinanden og før bolden ned så I aflevere bolden mellem benene til hinanden.



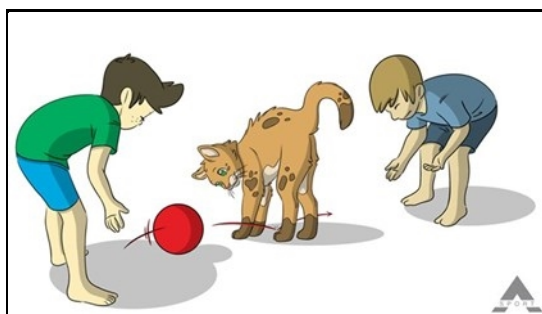
Krabbe - Step: 7

Spark til bolden, mens du bevæger dig som en krabbe.



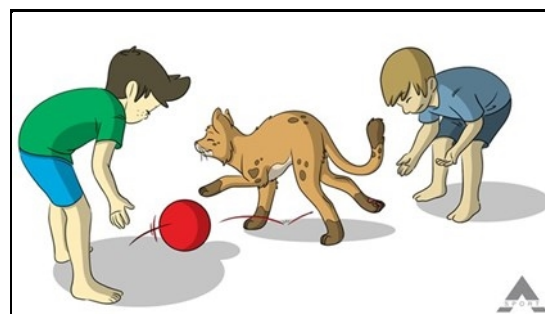
Krabbe - Step: 8

Spil til hinanden både med fødder, hænder og numse.



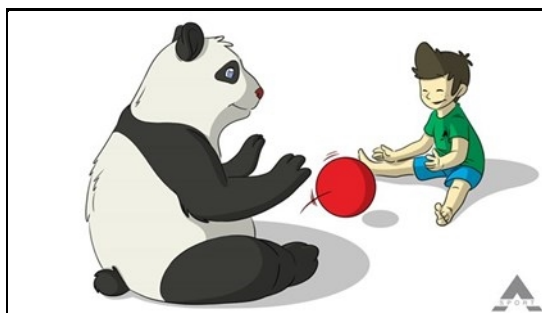
Kat - Step: 9

Den ene laver bro, og de andre triller bolden igennem.



Kat - Step: 10

Prøv at lave forskellige broer og kan du trille bolden, uden den rører broen?



Panda - Step: 11

- Sæt jer overfor hinanden på numsen og tril bolden frem og tilbage.



Panda - Step: 12

Den ene triller bolden, og den anden mærker, hvor på kroppen bolden er.