



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

**IDETYPE:**

Motorik og sanser

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 3 år

**REKVISITTER:**

En bold.

**ANTAL:**

1 el. flere

**VARIGHED:**

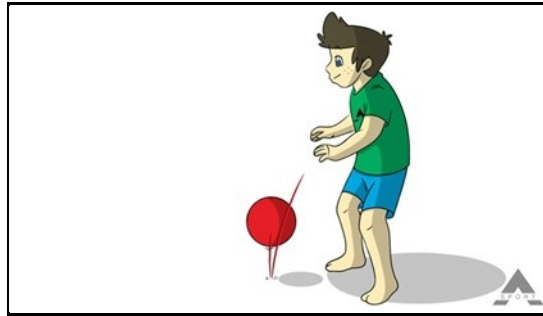
Ca. 10 minutter

**Boldøvelser - Del 5:**

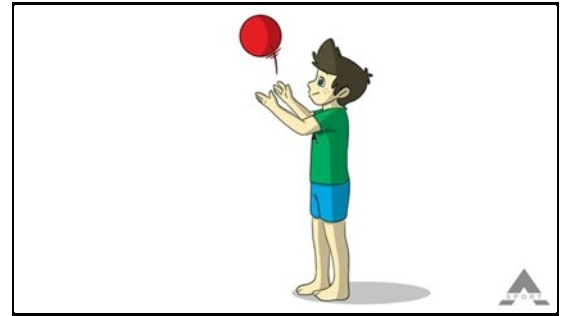
Dyrene i animationen er taget fra bevægelsesmateriale 'Store bolde og små børn' (udgivet af A-Sport). I materialet er bolden i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor motorisk træning, bemestring, leg og kommunikation også er i fokus.

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.

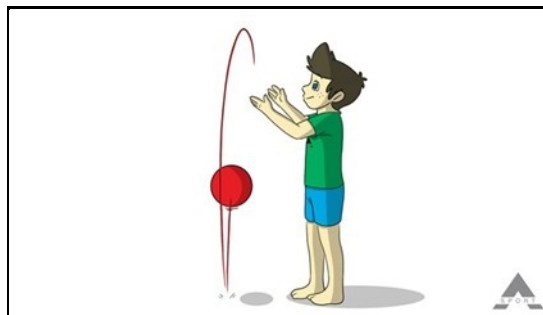
**SÅDAN GØR DU:**



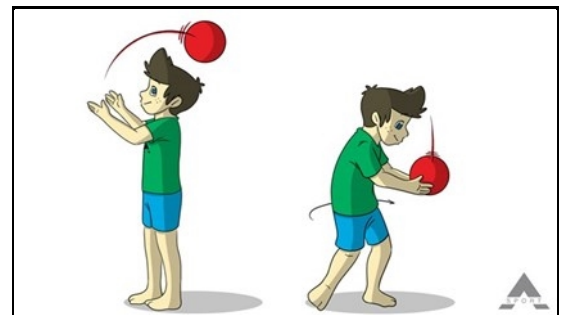
**STEP: 1**  
Kaste bold i jorden og gribe den.



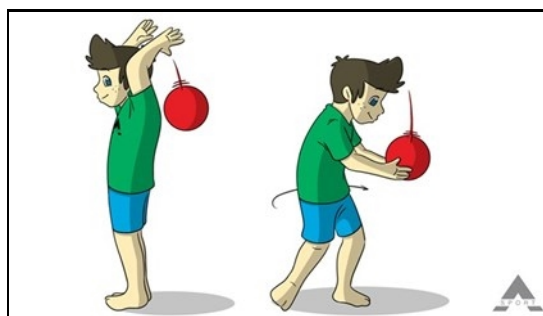
**STEP: 2**  
Kast bolden i luften og gribe den.



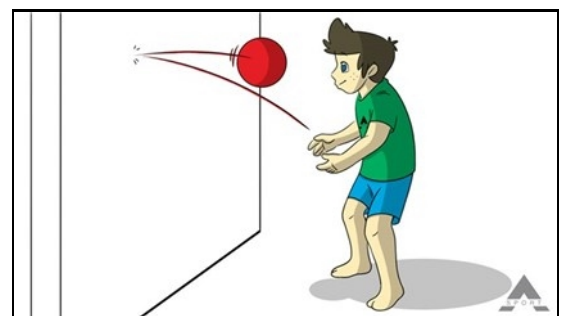
**STEP: 3**  
Kast bolden op og lad den hoppe 1 gang på gulvet, inden du griber den.



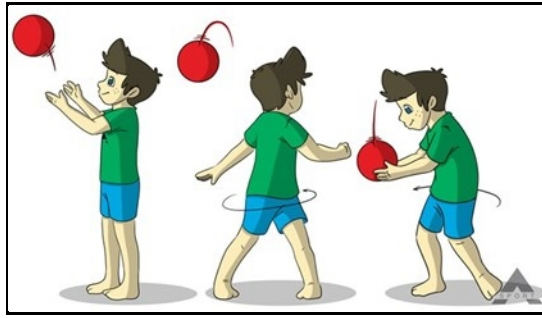
**STEP: 4**  
Kast bolden op i luften og kan du dreje rundt inden du griber den igen.



**STEP: 5**  
Hold bolden over hovedet. Tab den bag ryggen og drej rundt for at gribe bolden igen.



**STEP: 6**  
- Kast bolden op ad en væg og grib den.

**STEP: 7**

Kast bolden op i luften, drej rundt om dig selv og grib den igen.