

Tips fra Holdbar Generation art 140345

Sjaler:

Kast og fang sjalet i luften (flyt dig samtidigt rundt i "rummet")

Lad børnene prøve at fange sjalet på forskellige kropsdele, hovedet, foden, maven...

Udfordre børnene: Bed dem om at klappe i hænderne og dreje rundt, før de fanger sjalet.

Sjippetov:

Læg sjippetovet ud som en line på jorden og lad børnene.

- Balancere på sjippetovet

- Hoppe over sjippetovet på forskellige måder, først med begge fødder samtidigt, så på det ene ben, fremad og bagud...

Udfordre børnene: læg en ærtepose på hovedet og gentag øvelsen

To personer holder hver den ene ende af sjippetovet og rækker sjippetovet frem og tilbage.

Lad børnene hoppe over rebet først stilstående og derefter i bevægelse (gå/løbe).

Udfordre børnene:

-Lad barnet prøve at stå stille og hoppe over rebet flere gange, mens sjippetovet vugges frem og tilbage.

-Lad børnene prøve at hoppe to-og-to over sjippetovet, der vugges frem og tilbage.

Byg en motorikbane

Brug sjippetov, hænder og fødder, ærteposer og step stones.

En motorikbane kan varieres på mange forskellige måder. Planlæg gerne hvilke grundbevægelser du vil træne børnene i, fx at kaste og gribe, balancere og hoppe og byg derefter banen op.

Forslag til en motorikbane, der træner balance, spring, kast og greb:

Balance: Følg udlagt sjippetov, lige eller kurvet.

Hop: Spring mellem udlagte step stones, fødder og hænder.

Kast / fang: Kast ærteposer over et udlagt sjippetov, fang ærtepose fra lederen.