

Lekolar®

71324 | Svävboll

Svävbollarna kan användas både inomhus och utomhus. Se till att skydda dem från t.ex. vassa kanter och spetsiga föremål. Användning utomhus bör endast ske lugna dagar – som extra säkerhet kan en lina fästas i bollen som förankring.

Pumpning

- För effektivast pumpning bör elektrisk pump eller lövblåsare användas.
- Manuell pumpning tar lång tid eftersom det är en stor volym som ska fyllas.
- Pumpens munstycke sätts in i blixtlåsets öppning.
- Eftersom bollarna inte har innerblåsa kommer de att tappa luft vid lekens början men kan återfyllas på ett par minuter.

Mål

Samtidigt som man har roligt med bollarna tränas en rad olika förmågor såsom kasta/fånga, reaktionsförmåga, öga-handkoordination, samarbetsförmåga och rumsuppfattning.

Spel och övningar

Kasta ensam

Att helt enkelt kasta upp bollen och fånga den efter det långsamma fallet är kul i sig, men variera dig genom att göra olika tricks: snurra runt på stället, lägg dig snabbt innan du ställer dig upp och fångar bollen, fånga den på ryggen, nicka etc.

Balansering

Balansera bollen så länge som möjligt på en hand eller på huvudet utan att röra fötterna.

Kasta två och två

Kasta eller rulla bollen mellan er. Variera med övningarna ovan eller studsa tillbaka bollen.

Kasta i cirkel

Ställ er i cirkel och håll bollen i luften mellan er. Låt den inte nå golvet. Variera med övningar eller flera bollar samtidigt.

Långsam volleyboll

Spela som volleyboll över ett lågt nät.

Jonglering

Kasta först en boll rakt upp och omedelbart efter ytterligare en. Detta kan också göras med ett visst avstånd mellan bollarna så att du måste springa fram och tillbaka för att hinna fånga dem innan de når golvet.