

Tips till Rörelsepaket från Hållbar Generation

Sjalar:

Kasta och fånga sjalen i luften (rör dig samtidigt runt i "rummet")

Låt barnen testa att fånga sjalen på olika kroppsdelar, huvudet, foten, magen...

Utmana barnen: be dem klappa händerna och snurra runt innan hen fångar sjalen

Hopprep:

Lägg ut hopprepet som en linje på marken och låt barnen

- gå balans på hopprepet

-Hoppa över hopprepet på olika sätt, jämfota, på ett ben, framlänges och baklänges...

Utmana barnen: lägg en ärtpåse på huvudet och upprepa övningen

Två personer håller i varsin ända av hopprepet och vaggar hopprepet fram och tillbaka.

Låt barnen hoppa över repet först stillaståendes och därefter i rörelse (gåendes/springandes) .

Utmana barnen:

-Låt barnet prova att stå kvar och hoppa över repet flera gånger under tiden som hopprepet vaggas fram och tillbaka.

-Låt barnen prova hoppa två och två över hopprepet som vaggas fram och tillbaka.

Bygg en motorikbana

Använd hopprep, händer och fötter, ärtpåsar och plättarna.

En motorikbana kan varieras på många olika sätt. Förslagsvis planera vilka grundrörelser ni vill träna barnen på ex. kasta och fånga, balansera och hoppa och bygg därefter upp banan.

Förslag på motorikbana som tränar balans, hoppa, kasta och fånga:

Balans: följ utlagt hopprep, rakt eller kurvigt

Hoppa: hoppa mellan utlagda pättar, fötter och händer

Kasta/fånga: kasta ärtpåsar över ett utlagt hopprep, fånga ärtpåse från ledare