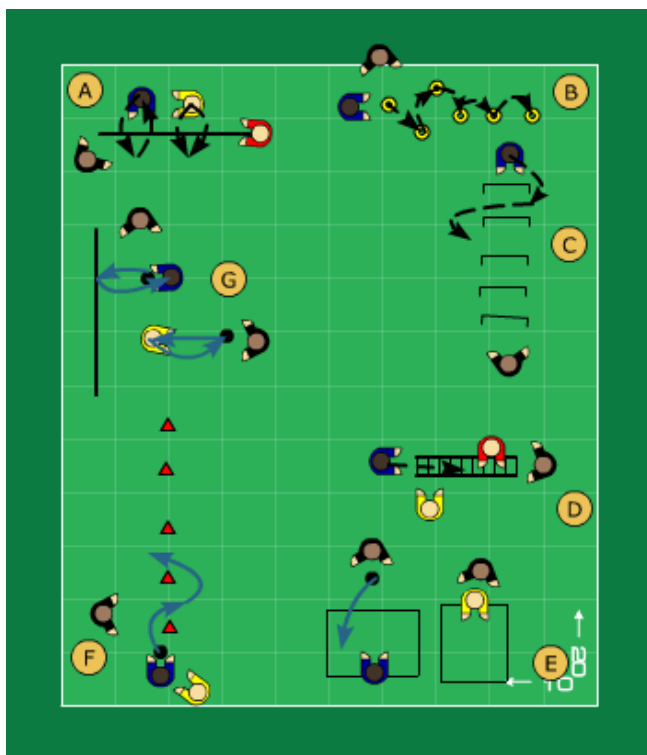


Äventyrsbana.



Organisation - Anvisning:

Ett antal olika enkla motoriska övningar som stärker koordination, kroppskontroll och motorik.

Övningarna kan med fördel slås ihop till en bana - Äventyrsbana.

Gärna föräldramedverkan - en eller flera föräldrar/station/övning.

Använd linje eller käpp, plattor (platta gummikonor), mjukmattor, bänkar etc.

Inlärningsmoment:

Rörelseglädje - Kroppskontroll, koordination, motorik

Instruktionspunkter

Inte så mycket instruktioner utan mer rörelseglädje och allsidig motorisk träning. Upplevelse, rörelse och glädje är nyckelord.

Det behöver inte gå så fort utan utför övningen i lugn och ro.

Variationer

Del A: Linjenövningar

1. Balansgång på linje
2. Hoppa jämfota i sidled över linjen
3. Hoppa jämfota framåt och bakåt över linjen

Del B: Plattor

4. Stå på ett ben (ev. också blunda)
5. Hoppa jämfota på plattorna
6. Hoppa/spring med nedsättning på plattorna

Del C: Häckar

7. Varannan över och varannan under
8. Löpskolning med en eller två isättningar mellan varje häck
9. Spring mellan häckarna (framåt, bakåt eller i sidled)

Del D: Koordinationsstege

10. Jämfotahopp (jfr hoppa hage)
11. En eller två isättningar
12. Sidled
13. Framåt och bakåt

Del E: Målvakt (gärna på mjukt underlag t.ex. mjukmatta eller gräs)

14. Kullebytta eller rulla runt (utan boll)
15. Fånga i skopan eller greppet
16. Stå på knä och "kasta dig" och fånga bollen

Del F: Slalom

17. Driva mellan koner (med boll)
18. Springa fram- och baklänges
19. Studsa bollen med händerna (en eller båda)

Del G: Med förälder eller bänkar

20. Passningar (1 tillslag med förälder)
21. Passning och mottagning (2 tillslag med förälder)
22. Passa mot bänk