

AKTIVITETSBANK – Kasse & springbrett

Aktiviteter med spenst og balanse

Lette øvelser med hopp fra kassa

- Hopp ned og land på føttene
- Hopp så langt du klarer
- Hopp så høyt du klarer
- Hopp og bli stående etter landing (tell til 1-2-3)
- Hopp og fly med armene
- Hopp gjennom rokkering som holdes horisontalt i lufta
- Hopp og land i rokkering på dynematta



Vanskelige øvelser med hopp fra kassa:

- STREKK DEG opp når du hopper
- Hopp med halv vending"
- Hopp –land – rull forover
- Hopp gjennom rokkering som holdes horisontalt (lenger unna og høyere opp)
- Hopp og ta imot ball som kastes til deg



SPRINGBRETT

Springbrettene er ofte for store og harde for små barn, derfor brukes det ofte bare som "hindring" de kan løpe på eller rulle over. La de prøve seg!

Lette øvelser:

- Stå på brettet, armene i kassa: hopp opp og ned. Prøv å få rompa opp fra gulvet.
- Stå på brettet, armene i kassa: hopp opp og ned. Land med knærne på kassa. Hopp ned fra kassa.



Vanskelige øvelser:

- Stå på brettet, armene i kassa: hopp opp og ned. Hodekråke på kassa (kassa på langs). Strekkhopp ned fra kassa