

AKTIVITETS BANK – Heng og sleng



Lette øvelser:

- Heng i tauet, lag sirkler med bena
- Heng i ringene, prøv å få bena opp
- Heng i en ring, snurr rundt
- Stå på kassedel, heng i et tau og sving over til ny kassedel
- Heng i ringene, sving bena opp og lag en bro



Vanskelige øvelser:

- Heng i ringene, sving bena opp til stupheng
- Prøv å klatre oppover tauet
- Heng i ringene, sving bena opp og rundt (hjulomsving bakover)



TIPS!

- a) Slenge seg fra kasse til kasse
- b) Frakte erteposer m/bena
- c) Henge og treffe ringen med ballen
- d) Lage taubane



Å klatre og svinge i tau/ringer er kjempespennende! De minste barna vil synes det er gøy bare å svinge fram og tilbake, mens de større barna kan få større utfordringer;

- hjulomsving bakover i ringer gir stor mestringsopplevelse og - glede
- å slenge seg fra kassedel til kassedel er også gøy

Hva skal man passe på ?

Matter under ringene
Unngå at de minste henger i knehasene
Pass på "farten" – og rommet rundt