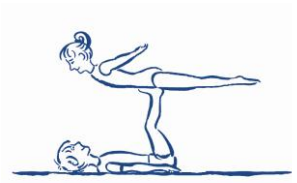




Idrettens Grunnstige 2

- idèer til kroppsøvlingslæreren



Med Idrettens Grunnstige ønsker Norges Gymnastikk- og Turnforbund å hjelpe lærere som underviser i kroppsøving til å oppfylle kravene i læreplanen. Gymnastikk og Turn inneholder aktiviteter som gir barn og unge stor bevegelseserfaring. Idrettens Grunnstige 2 består av nærmere 400 øvelser fordelt på 10 ulike øvelsesgrupper.

Idrettens Grunnstige 2 består av følgende 10 øvelsesgrupper:

- Koordinasjon
- Balanse
- Styrke og bevegelighet
- Rytme
- Ball og ring
- Matte
- Hopp
- Trampett
- Ringer og svingstang
- Akrobatikk



Innenfor hver av disse gruppene er det 10 øvelser som går fra det helt enkle til det mer «avanserte». Alle øvelsene har tre forøvelser /metodiske hjelpeøvelser. Det gjør at du som lærer enkelt kan tilrettelegge for at alle får utfordringer de kan mestre.

Alle øvelsene er tegnet, med unntak av rytmekapitlet. Trinnene i rytmekapitlet er filmet og man kan kjøpe DVD og CD med musikksporene. Her kan man blant annet lære å marsjere, danse polka, rock/twist, gresk dans og valsetrinn.