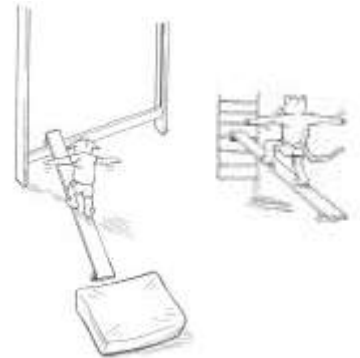


AKTIVITETSBANK – BENK

Aktiviteter med vekt på balanseferdigheter

LETTE øvelser - benker på tvers

- Gå over benker, varièr armbruken; opp, ut, på hodet, langs siden, en opp og en ned
- Løp over benken
- Gå sidelengs
- Gå bakover
- Gå med ertepose på hodet



Benker på langs med vekt på tyngdeoverføring:

- Kryp over benken
- Hendene på benken, sving bena fra side til side

Benker i en firekant med den brede siden opp:

- Løp etter hverandre – på stoppsignal: gå høyt på tå
- Løp over erteposer som ligger på benkene

Benkøvelser med vekt på ”styrkeøvelser”:

- Gå opp på benken, høyt hopp ut
- Ligg på magen og dra deg over med armene

VANSKELIGE øvelser - smalsiden opp:

- Gå på tå, løp over benken
- To sammen, holder handa. Den ene på gulv, den andre på benk. På signal bytter de plass på benken

Benker på langs med vekt på tyngdeoverføring:

- Hendene på benken, hopp med samla ben fra side til side
- Hendene på benken, bena på hver side av benken, hopp til huksitt
- Gå på alle fire over benken

Benkøvelser med vekt på ”styrkeøvelser”

- Gå på huk opp på benken
- En fot på hver side, gå i sittestilling bortover



Balansere opp og tiki ned.