

## 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 rokking som holdes horisontalt i lufta
- Hopp og land i rokking på dynematta



#### Vanskelige øvelser med hopp fra kassa:

- STREKK DEG opp når du hopper
- Hopp med halv vending
- Hopp –land – rull forover
- Hopp gjennom rokking 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