



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

Gymnastikbænk 3 meter.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Motorikøvelser - gymnastikbænken:

Stimulering af de tre primære sanser - Labyrinth-/vestibulærsansen, muskel-ledsansen og taktil-/følesansen. Der er et utal af forskellige øvelser til motoriktræning på gymnastikbænken - her viser vi dig nogle stykker. Her træner vi balancen, og øvelserne på motorikbænken kan bruges som "arbejdselv"/returløbsstation ved andre springaktiviteter.

SÅDAN GØR DU:



Forlæns/baglæns
Gå forlæns/baglæns på line.



Ærtepose
Gå forlæns/baglæns på line med ærtepose på hovedet.



Kravl henover
Kravl henover med hænder og fødder på bænken samtidig.



Hop skiftevis
Hop skiftevis op på bænken og ned på den anden side med begge hænder placeret på bænken.



Hoppe over
Hoppe over bænken med begge hænder placeret på bænken.



Imod hinanden
2 børn går imod hinanden på bænken og forbi hinanden, uden at falde ned.