



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

**IDETYPE:**

Motorik og sanser

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 3 år

**REKVISITTER:**

En bold.

**ANTAL:**

1 el. flere

**VARIGHED:**

Ca. 10 minutter

**Boldøvelser - Del 2:**

Dyrene i animationen er taget fra bevægelsesmateriale 'Store bolde og små børn' (udgivet af A-Sport). I materialet er bolden i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor motorisk træning, bemestring, leg og kommunikation også er i fokus.

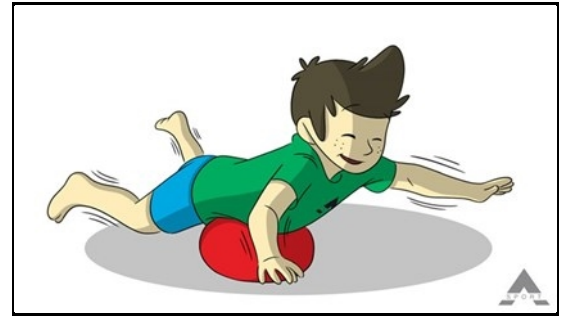
Man bliver aldrig for gammel til at lege, men man bliver gammel, hvis man holder op med at lege. Så få pustet liv i bolden og legen, så I sammen får pulsen op, sved på panden, smil om munden. Den gode følelse, kroppen belønner jer med, når I er bevægeaktive, sender positive emotioner og endorfiner rundt i hele personen både krop og sind.

**SÅDAN GØR DU:**



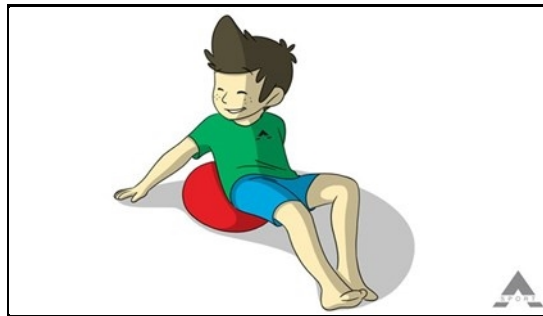
**STEP: 1**

Ligge på bolden på maven.



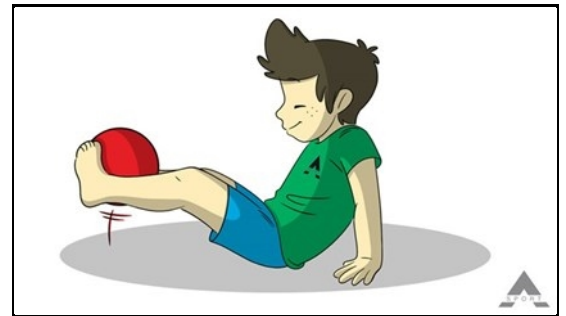
**STEP: 2**

Lig med maven på bolden og prøv at løfte hænder og fødder fra gulvet samtidig.



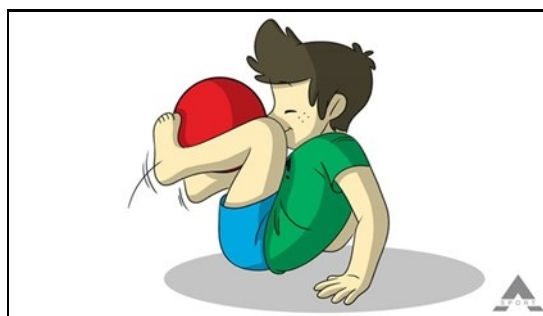
**STEP: 3**

Ligge på bolden på ryggen.



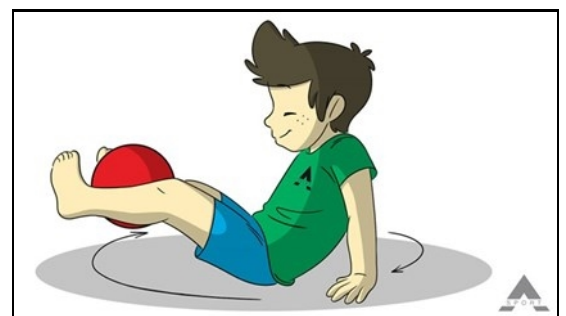
**STEP: 4**

Løfte bolden med fødderne op i luften.



**STEP: 5**

Løfte bolden med fødderne op til næsen.



**STEP: 6**

Drej rundt på numsen med bolden mellem fødderne.