



- eit fyrstårn i vest

Aktivitetshefte

Gruppeaktivitetar/leikar med og utan utstyr



Utarbeida av fysioterapeutar i Øygarden kommune
i samband med prosjektet «Helsefremjande skule».

OYGARDEN.KOMMUNE.NO

Innhald

Hensikt med prosjektet	2
GRUPPEAKTIVITET/LEIKAR, utan utstyr	3
GRUPPEAKTIVITET/LEIKAR, med utstyr	6
Tips til utandørsaktivitetar ved dagar i naturen	9
Kjelder	11
Vedlegg:	
Vedlegg 1 – Øvingar for bol og skulderstabilitet	
Vedlegg 2 – Balanseøvingar	
Vedlegg 3 – Tøyningsøvingar	

Hensikt med prosjektet

Hensikta til prosjektet er å arbeide tverrfagleg og systematisk for å skape bevisstheit om fysisk aktivitet og smart mat for god helse hos føresette, elevar og tilsette i skulen og gjennom dette bidra til læring, trivsel og eit godt psykososialt miljø.

Målet innan fysisk aktivitet er at barna er i fysisk aktivitet i minst ein time i løpet av skuledagen.

GRUPPEAKTIVITET/LEIKAR, utan utstyr

Mål: få opp pulsen, aktivt friminutt, aktiv på SFO

1. FISKEN I DET RAUDE HAV	Eitt av borna er «fisken i det raude hav» og stiller seg i enden av området der leiken skal vere. Ein annan må vere hai som skal fange, denne stiller seg på midten av området. Alle dei andre borna stiller seg langs ei linje i den andre enden av området. Så ropar borna som står samla: «Fisken i det raude hav, kva farge må vi ha for å komme over, sjølv om fisken søv?» «Fisken i det raude hav» som står i enden av området, ropar ein farge, og dei som har denne fargen på kleda sine, kan gå fritt over, medan dei andre må prøve å komme seg over utan å bli teken av haien. Dei som vert tekne, blir hai og med på å fange resten. Leiken held fram til éin er att. Denne kan då vere «fisken i det raude hav» i neste omgang og bestemme kva farge som skal ropast opp.
2. STIV HEKS	Avgrens eit område. Ein deltakar «har den» (dersom stor gruppe kan fleire «ha den» samtidig) og skal fryse dei andre ved å ta på dei og sei «stiv heks». Dei som blir tatt må stille seg i frysposisjon med beina frå kvarandre. Dei deltakarane som ikkje er blitt tatt kan befri dei andre ved å krype mellom beina deira. Dei som held på å befri nokon kan ikkje bli tatt. Variasjon: Her kan en variere måten alle skal bevege seg på. Til dømes kan ein bevege seg ved å hinke, hoppe, krype, rygge osv. Ein kan òg variere måten ein befri andre på. T.d. kan ein gjere det ved å springe rundt personen to gongar, «spegle» personen si stilling, hoppe bukk over den andre sin rygg, osv.
3. ALFABETLEIKEN	Barna spreier seg rundt omkring i aktivitetsområdet. På signal skal barna bevege seg rundt i området slik du seier (gå, krabbe, kravle, hoppe osv.). Dei skal bevege seg heilt til du seier ein bokstav. Når dei høyrer ein bokstav skal dei straks gå saman to og to og lage denne bokstaven. Når alle har laga bokstav, seier du «alfabet», og alle reiser seg opp og beveg seg igjen. Deretter seier du ein ny bokstav. Tips: det er greitt å innføre ein regel om at ein alltid må finne ein ny person å lage bokstav med. Du kan skilje mellom store og små bokstavar, og barna kan t.d. lage bokstavane ståande i staden for liggande
4. STAFETT	Springe, hoppe, hinke, rygge, gå som bjørn, springe sidelengs, osv. La gjerne borna få bestemme måten. Ha gjerne fleire lag for å redusere venting i kø.

5. HAIEN KJEM	<p>Her blir ein person ståande i midten som «haien», medan resten deler seg inn i grupper, og stiller seg gruppevis rundt haien. Før leiken byrjar finn gruppene namn på kva/kven dei er. Dette kan vere fiskenamn, dyrenamn osv., alt etter kva ein ønskjer. Leiken går ut på at «haien» står i midten og ropar ut laga etter tur, og så skal dei «svømme» rundt haien. Når dei har svømt rundt ei stund ropar haien: «HAIEN KJEM» og då må alle springe heim til plassen sin før haien klarar å fange nokon. Dei som blir tekne vert òg haiar, og hjelper til med å fange fleire neste runde. Etter kvart som fleire og fleire blir tekne, er det vanskelegare for dei som er att å kome seg heim før haiane tek dei. Dersom det er mange deltakarar kan det vere lurt å utvide leikeområdet. Varier retninga fiskane må symje rundt haifeltet. Hugs å ha gruppene sin «heim» tydeleg merkt slik at det ikkje blir diskusjon på om ein er komen heim eller ikkje når haien kjem.</p> <p>Variasjon: For å gjere leiken meir krevjande kan deltakarane få beskjed om at dei berre kan springe når dei er utanfor basen sin, det er ikkje lov å gå. Ein kan og finne andre måtar å bevege seg på, som t.d. å krabbe, hoppe, rygge osv. La gjerne borna få bestemme måten.</p>
6. TOALETTLEIKEN	<p>Marker eit aktivitetsområde. Dette er ein sistenleik der eitt-tre barn «har den», mens dei andre barna er frie. Viss eit fritt barn blir tatt av den som har den, blir det til eit toalett! Barnet må då sitte med eitt kne i bakken og det andre kneet peikande framover for å kunne lage eit toalett med eit toalettsete. I tillegg må ein arm opp i været, slik at det går an å spyle ned. For å bli fri igjen etter å ha blitt tatt, må eit av dei frie barna sette seg ned på toalettsetet og trekke i spylehandtaket. Klarar den eller dei som har den å forvandle alle barna til toalett? Tips: vil du at leiken skal gå fortare, blir det høgare intensitet dersom barna ikkje må sette seg når dei blir tatt, men fortset å stå oppreist med ein arm ut til sida. Det er verdt å nemne for dei mest ivrige barna at ein ikkje treng å dra skuldra til andre barn ut av leidd for å spyle.</p>
7. HAUK OG DUE	<p>Ein deltakar vert vald til hauk, ein til duemor og resten er duer. Hauken står i midten, duemor på den eine sida, og duene på den andre sida av eit område som er avgrensa på kvar side, der duene er "fri" frå å kunne bli tekne av hauken. Storleiken på området er avhengig av kor stor gruppe ein har. 20-40 meter er god fråstand mellom linjene. Duemor ropar: "Alle mine duer kom heim og et!" Duene svarar: "Vi tør ikkje for hauken tek oss". Duemor: "Kom likevel!" Då spring duene. Duene skal springe frå ein strek eller eit felt over til eit anna utan å bli teken på av hauken. Dei som blir teken av hauken blir sjølvve haukar og skal fange dei andre duene. Det kan være naudsynt at ein vaksen hjelper til å få i gang ropet frå duemor og svara frå dueungane. Det er viktig å hugse på at den som er duemor vert ståande mykje i ro, så det kan vere lurt å byte på denne rolla slik at alle får rørt på seg. Variasjon: For å gjere leiken meir utfordrande kan ein auke avstanden mellom duene og duemor.</p>

8. JUNGELTUREN	Avgrens eit aktivitetsområde. Forklar at barna skal late som dei spring gjennom jungelen. Der møter dei på forskjellige dyr og merkelege ting som dei enten må komme seg unna, snakke med e.l. Deretter byrjar barna å jogge innan aktivitetsområdet. Når du gir ein kommando, skal dei gjere ein bevegelse eller lage ein lyd som passar. Fortel gjerne ei historie der kommandoane passar inn. Kommandoar kan t.d. vere: hopp over tømmerstokkane, dukk under greinene, spring alt du kan frå tigeren, høge kneløft gjennom kvikksanden, snakk med apene på apespråk, sving i lianane osv. Tips: denne leiken fungerer godt òg når svært mange barn skal leike samtidig.
9. OPP, NED, STOPP OG GÅ!	Denne leiken krev god konsentrasjon. Når du som leiar gir kommandoar, skal barna gjere følgjande innan aktivitetsområdet: på «gå» skal barna stå stille. På «stopp» skal dei springe fort. På «opp» skal dei legge seg ned og på «ned» skal dei strekke seg mot taket/himmelen. Tips: det går an å organisere leiken slik at dei som gjer feil bevegelse til ein kommando går ut, og at ein står igjen med ein vinnar til slutt.
10. HOPPEBALANSE	Del barna inn i par. Partnerane skal stå med armene i kors og hinke. Målet er å hinke og dytte den andre ut av balanse. Tips: Denne aktiviteten kan arrangerast som turnering.

GRUPPEAKTIVITET/LEIKAR, med utstyr

Mål: få opp pulsen, aktivt friminutt/SFO

<p>1. FLITTIGE BIER</p>	<p>Utstyr: alle slags ballar og gjenstandar som kan kastast og ei stor korg eller kasse. Putt alle ballane i korga. Eitt eller to barn skal sitte her og kaste ut alle ballane, medan dei andre barna er flittige bier og går og plukkar dei opp igjen og legg dei tilbake i korga. Greier barna i korga å få vekk alle ballane? Bytt roller etter ei stund.</p> <p>Variasjon: Flytt på korga, slik at deltakarane må springe varierende avstandar. Deltakarane må føre ballen med føtene tilbake til kassen. Strø alle softballane rundt i gymsalen for å ta tida på kor lang tid det tar å få alle opp i kassen. Kan prøve fleire gonger for å slå den første tida. Ein kan og finne andre måtar å bevege seg på, som t.d. å krabbe, hoppe, rygge osv. Jo større område, jo meir aktivitet og høgare intensitet.</p>
<p>2. FUGLANE SAMLAR MAT</p>	<p>«Mat» kan vere f.eks. steinar, kongler og pinnar (ute) eller ballar, ringar, stafettpinnar osv., (inne). Barna delast i 4 grupper og plasserast i fire hjørne (reir) av plassen. «Maten» ligg samla i ein haug midt i feltet. Barna skal vere fuglar, som skal samle inn fuglemat til reiret sitt. På signal startar eitt barn om gongen frå kvart lag. Det er berre lov til å ta ein ting om gongen. Kven har til slutt samla mest mat? Tips: Ein kan òg ha rundar der alle barna kan springe samtidig, og evt. kan stele mat frå andre reir.</p> <p>Vil du trene sprint (reaksjon og akselerasjon), kan reiret vere nærme midten. Vil du trene uthald, bør reira vere litt lengre unna.</p>
<p>3. NAPPE HALE</p>	<p>Ein individuell leik der «alle er mot alle». Deltakarar får ein hale som festast godt synleg i bukselinningen. Det er om å stele flest mogleg halar frå dei andre ved å «nappe» dei ut av bukka på dei. Halar som blir stelt festar ein i bukselinningen sin. Variasjon: Ein kan og finne andre måtar å bevege seg på, som t.d. å krabbe, hoppe, hinke, rygge osv.</p>
<p>4. SJUKEHUSSISTEN</p>	<p>Eit lite område i enden (evt. i hjørne eller på tjukkass) av gymsal definerast som sjukehus. Det er ein eller fleire som har den (er basillar), og det er om å gjere å ta så mange som mogleg. Dei som er tatt må legge seg på ryggen (dei er sjuke etter å ha blitt smitta av basillen). Ein blir fri (eller frisk) ved å bli frakta til sjukehus. Det blir ein ved å bli slept langs golvet av ein eller to personar. Dersom ein er aleine og befrir kan du sjølv bli tatt av basillen. Dersom ein er to som fraktar den sjuke, kan ein ikkje bli tatt. For basillane er det om å gjere å smitte flest mogleg før læraren byter på dei som har den.</p>

<p>5. HINDERLØYPE</p>	<p>Sett ut utfordringar i ein sirkel/rundløype etter som det passar i dykkar gymsal eller uteområde. Barna fordelar seg rundt i løypa og spring rundt i løypa. Dei kan utføre øvingane i eige tempo og på eige nivå. Tips til aktivitetar:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gå som bjørn (på hender og føter) – Ligge på magen for så å hoppe høgt opp i været og deretter ned på magen igjen – Hinke – Gå på linje – Klatre opp på klatrestativ – Løpe rundt fotballbane/skule – Hopp opp og ned av høg kant/benk – 10 hopp med tau utan stans. <p>La gjerne barna få finne på ting sjølv.</p>
<p>6. KJEGLEKAMP</p>	<p>Elevane delast inn i 2 lag. Kvart lag skal forsvare sitt «heimeområde», der det er satt opp 4-5 kjegler. Målet er å «stele» kjegler frå det andre laget, noko ein gjer ved å skyte kjevlene ned med ballen. Avtal før start om det skal vere lov å skyte ned fleire kjegler om gongen, og om det er ein viss avstand ein må skyte frå. Som i handball, er regelen at spelaren berre kan ta tre skritt med ballen utan å sprette den. Når ein spelar skyt ned ei kjeGLE, skal kjeGLE fraktast så fort som mogleg tilbake til eige område og settast saman med laget sine eigne kjegler. Viss spelaren som fraktar kjeGLE tilbake blir treft av ballen, må han sette kjeGLE tilbake hos motstandaren. Laget som til slutt har alle kjevlene er vinnarar av kjeGLEkampen.</p> <p>Variasjon: Du kan variere aktiviteten ved å dele opp i fleire lag eller tilføre fleire ballar. Det er òg mogleg å velje å bruke fotballreglar eller reglar for amerikansk fotball for spelet.</p>
<p>7. DYREPARKEN</p>	<p>Utstyr: avgrensa aktivitetsområde og kjegler (bur). Marker eit aktivitetsområde og sett opp kjegler på fire forskjellige plassar. Kjevlene skal være bur. Fortel barna at dei kan velje mellom å vere sebra, kenguru, antilope eller løve. Kva dyr dei vel, bestemmer korleis dei bevegar seg i leken. Kenguruane og antilopene hoppar, sebraane galopperer medan løvene spring. Vel eitt eller to barn som skal vere parkvakt(er). Parkvakta skal fange dyr ved å klappe dei på skuldra. Blir eit dyr klappa på skuldra, må han/ho gå til eitt av bura og gjere bevegelsen sin medan dei står der. Vel òg eitt barn som skal vere den smarte apa. Den smarte apa kan befri dyr frå eit bur ved å springe fem gongar rundt buret. Bytt parkvakt og ape ofte.</p>
<p>8. KRABBE, FROSK OG KENGURU</p>	<p>Utstyr: musikk og avgrensa aktivitetsområde.</p> <p>Alle barna startar med å gå som ei krabbe (første nivå) når musikken startar. Når du stoppar musikken, skal barna fort finne ei anna krabbe og spele stein-saks-papir éin gong. Det barnet som vinn, blir ein frosk (andre nivå). Det barnet som tapar forblir ei krabbe. Når musikken startar, går krabbene medan froskane hoppar froskehopp. Når musikken stoppar igjen, finn krabbene ei anna krabbe å spele med, medan froskane finn ein anna frosk å spele med. Viss eit barn er frosk og vinn, blir han/ho ein kenguru (tredje nivå) og hoppar kenguruhopp. Viss eit barn tapar som frosk, blir han igjen ei krabbe. Leik så lenge du vil.</p>

9. HOPPELOTTET	<p>Utstyr: kjepler og musikk</p> <p>Sett opp ti forskjellige hoppestasjoner i aktivitetsområdet. Bruk kjepler for å markere korleis du vil at barna skal hoppe. Fordel barna på stasjonane og start musikken. Medan musikken spelar, hoppar barna.</p> <p>Når du stoppar musikken, byter dei stasjon. Leiken er slutt når alle barna har vore innom alle stasjonane.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hopp rundt sirkelen2. Hopp i sikksakk3. Hopp i ei kurve4. Hink langs ei sikksakk-linje5. Hopp rundt firkanten6. Hopp rundt trekanten7. Hopp inn og ut av sirkelen8. hopp langs ei rett linje9. Hopp veldig små hopp langs ei linje10. Hopp djupe hopp langs ei linje
10. BLIME! DANSEN JUST DANCE	YouTube

Ynskjer du fleire tips til leikar?

Link til 150 enkle leikar som er delt i 6 kategoriar: bli kjent og samarbeidsleikar, leikar med fokus på løp, leikar med fokus på hopp, leikar med fokus på kast, alternative leikar, parøvingar og parleikar:

<https://www.minskole.no/DynamicContent/Documents/35-651abfc6-f9c7-4551-8bb7-f6a5827e4de4.pdf>

Tips til utandørs aktiviteter ved dagar i naturen

Hugs å ha eit leikande fokus når de held på med aktivitetane.

<p>1. UTFORSKE KANTAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prøv å gå langs kanten. Klarer de å strekke ut beina og ta kjempeskritt? Blir det enklare eller vanskelegare når armene haldast ut i lufta? • Leik fly ved å bøye dykk framover, med ein fot bakover. Prøv samtidig å halde balansen på den andre foten. Bytt fot og forsøk det same, har de like god balanse på venstre som høgre fot? • La barna balansere på kanten ved å gå framover. Deretter kan de prøve å balansere på tærne og på hælane. • Leik mus og gå med små skritt. Prøv å gjere det same ved å gå bakover eller sidelengs. Prøv deretter å gjere det på tærne og på hælane. • Gå heile tida med høgre fot fremst og deretter med venstre fot. Prøv òg ved å gå bakover og sidelengs. • Gå fram og tilbake med hendene på ulike måtar, la barna komme med forslag (hendene ut til sida, på hofta, på magen, opp i lufta, bak på ryggen). • Ved å lage hindringar, t.d. steinar plassert på kanten, kan de gå over, hoppe over dei osv. • Hopp opp, ned eller over kanten med spreidde bein, deretter med samla bein. • Hopp med samla bein opp på kanten, snu rundt og hopp ned igjen viss mogleg • Prøv å gå framover og bøye knea i kvart skritt. • Er det nokon som klarar å gå framover og bøye foten ned ved sida av kanten i kvart skritt?
<p>2. LEIK I BAKKAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leik ulike dyr medan de hoppar oppover og nedover på ulike måtar (med samla bein, som ein sprellemann, med korte hopp). • Gå som ein bjørn med hendene i berøring med bakken. Kva andre dyr kan gå, krype eller åle seg i bakken? • La barna gå og springe opp og ned bakken, gjerne medan dei leikar Tikken. • Kor mange måtar kan ein gå opp og ned på? På tærne, på hælane, djupe skritt, lette skritt. Leik krabber og gå opp og ned sidelengs, prøv med både høgre og venstre side først. • Er det nokon som er i bakvendtland og kan gå baklengs opp og ned? • Rull nedover bakken. Er det nokon som blir svimmel? • Hink på ein fot oppover eller nedover bakken, prøv både høgre og venstre.

3. LEIK MED SMÅSTEIN	<p>Når de brukar småstein er det viktig å lage reglar saman med barna. Det er viktig å oppfordre barna til å bruke både høgre og venstre side av kroppen i dei ulike aktivitetane.</p> <ul style="list-style-type: none">• Samle saman steinar av same størrelse saman med barna.• Leik statue eller ballerina og stå på ulike måtar (på tærne, på hælane, på ein fot) med ein stein over hovudet, og strekk ut armen.• Klarar de å stå på tærne på ein fot med ein stein over hovudet? Er det vanskelegare på høgre eller venstre fot?• La barna kaste stein så langt dei kan med den dominante handa og med motsett bein fremst. La dei deretter få prøve med den andre handa. Finn eller lag blink saman med barna som de kan kaste stein på. Hugs å lage reglar! Her kan de òg nytte kongler.• Hald ein stein med begge hendene, prøv å sette dykk ned og deretter reise dykk utan å ta hendene i bakken.• Sitt på rumpa og klem ein stein mellom føtene, løft opp føtene og prøv å ta steinen med hendene medan de sit.• Stå med mellomrom mellom føtene og hald ein stein over hovudet med begge hendene. Strekk overkroppen så langt bak som mogleg og slepp steinen ned på bakken, prøv å la den lande mellom beina slik at de bøyer dykk framover og tar den opp.
4. LEIK PÅ STEINAR	<p>Er det fleire steinar i nærleiken av kvarandre, kan de leike at det er forbode å røre ved bakken, eller at ein berre kan røre ved bakken éin gong mellom steinane osv.</p> <ul style="list-style-type: none">• La barna utforske steinane ved å klatre opp, og klatre eller hoppe ned. Står steinane så tett at dei klarer å hoppe frå stein til stein?• Er steinane lave kan dei gjerne hoppe over dei.• Leik at de sit på hest overskrevs på steinen og løftar baken opp frå steinen når de galopperer bortover sletta.• Leik statuer og prøv å balansere på begge føtene eller på ein fot oppe på steinen, prøv å stå både på høgre og venstre fot. Blir det vanskelegare når de lukkar auga?• Leik ballerina og stå på tærne på steinen. Leik fly og bøy dykk framover med ein fot bakover og hendene ut til sida. Prøv både på høgre og venstre fot.

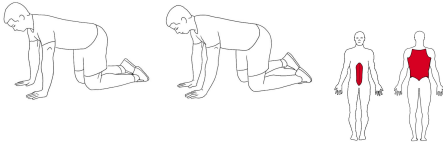
Kjelder

Om helsefremjande skule: <https://www.oygarden.kommune.no/foldnesskule/tenester/planar-prosjekt-og-pedagogiske-verktoy/prosjekt/helsefremjande-skule/om-helsefremjande-skule/>

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet: Aktivitetskassen. <https://aktivitetskassen.no/>

Hefte med 150 forslag til leikar: <https://www.minskole.no/DynamicContent//Documents/35-651abfc6-f9c7-4551-8bb7-f6a5827e4de4.pdf>

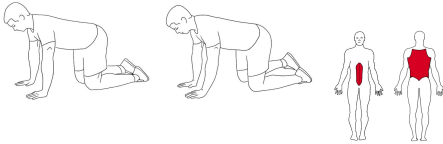
Bruk gjerne øving nr.: 1, 2 og 4 medan barna står i kø ved stafett eller ved stasjonar.



1. Firkotstående kneløft "liten bjørn"

Stå i firkotstående utgangsstilling med hendene plassert rett under skuldrane, og knea plassert rett under kvar si hofte. Ha lang rett rygg og nakken/hovudet i forlengelse av resten av ryggen. Sett no tærne i matta, løft knea 1 cm opp frå matta medan du held kroppen stabil. Hald 10-30 sek. Senk roleg tilbake.

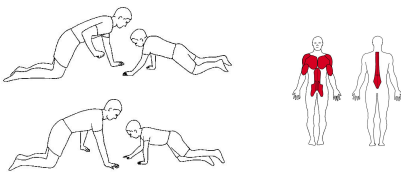
Variasjon: gå som liten bjørn



2. Firkotstående kne- og handløft

Stå i firkotstående utgangsstilling med hendene plassert rett under skuldrane, og knea plassert rett under kvar si hofte. Ha lang rett rygg og nakken/hovudet i forlenging av resten av ryggen. Sjå ned i underlaget. Løft kne og motsatt hand 1 cm opp frå underlaget medan du held kroppen stabil. Hald 10-30 sek. Senk roleg tilbake til utgangsstilling og gjenta i eit diagonalt mønster.

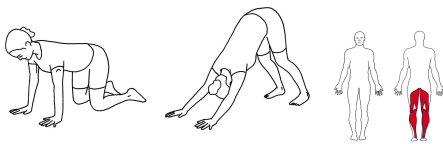
Enklare versjon: Løft opp kun ei hand eller eitt kne 1 cm frå underlaget.



3. Slå på hand

Stå ovanfor kvarandre på alle fire. Stå i firkotstående utgangsstilling med hendene plassert rett under skuldrane, og knea plassert rett under kvar si hofte. Ha lang rett rygg og nakken/hovudet i forlenging av resten av ryggen. Len deg litt fram og forsøk å slå på partneren si hand.

Variasjon: send ball til kvarandre medan den eine armen er løfta opp frå underlaget, deretter bytt side.

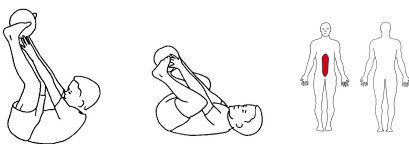


4. Fjellstilling - "stor bjørn"

Stå i firkotstående utgangsstilling med hendene plassert rett under skuldrane, og knea plassert rett under kvar si hofte. Ha lang rett rygg og nakken/hovudet i forlenging av resten av ryggen.

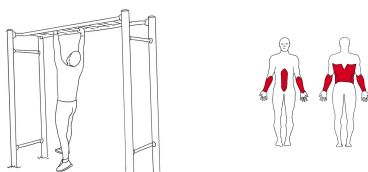
Sett tærne i matta, løft knea opp frå matta. Løft baken opp mot taket og tilstrebe samtidig å få hælane så nær golvet som mogleg. Skyv deg godt inn i stillinga ved hjelp av hendene og stå med lang, rett rygg. Stå i stillinga i 10-30 sek, før du kjem roleg ned igjen på alle fire.

Variasjon: Gå som stor bjørn



5. Magemusklar

Ligg på rygg og hold ball med føtene, "frakt" ball med føtene til hender. Kast ballen med hendene til hjelpar 10 gongar, så byter de.



6. Klatre

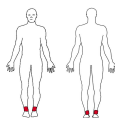
Klatre på på ribbevegg opp/til sider

Klatrestativ

Tau

Bruk gjerne desse øvingane ved stasjonstrening, ved stafett, ved venting i kø ved stafett. Ved leikar der barnet blir "tatt" og ventar på å bli fri igjen.

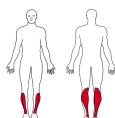
Tur i skogen og på ujevnt underlag er veldig bra balansetrening.



1. Eittbeins balanse

Stå på ein fot med lett bøy i kneet og aktiv kroppsholdning. Hold balansen utan å støtte deg til underlaget i 30-60 sek. Dersom det er for enkelt:

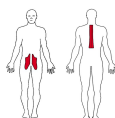
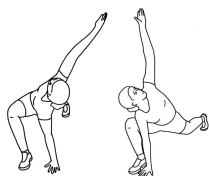
- stå på matte, balansepute
- lukk auga
- snu hovud frå side til side
- kast ball til kvarandre, evt mot vegg
- "skriv" tal/namn med foten som er løfta frå underlaget



2. Tandemstående

Stå med den eine foten rett foran og heilt inntil den andre foten som om du står og balanserer på ei linje.

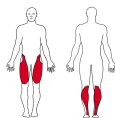
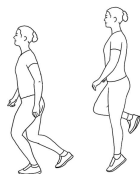
Dersom det er for enkelt: kryss armene på brystkassa, snu hovud frå side til side, lukk auga, bruk ball.



3. Spiderman med rotasjon

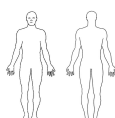
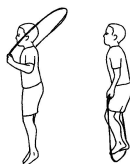
Stå i utfallstilling og plasser den eine handen på innsida ved foten. Roter overkroppen frå det fremre beinet og strekk samtidig armen opp mot taket. Veksle mellom sidene/armene.

Variasjon: lukk auga



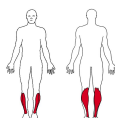
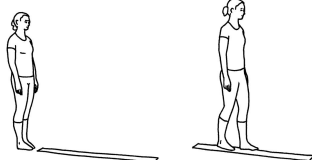
4. Hink på eitt bein

Stå på eitt bein. Hopp opp og ned på same stad, evt - fram/tilbake, til sida, høgt opp, langt fram, over hindringar.



5. Hoppe

Hoppe tau. Froskehopp (djup knebøy så hoppe høgt opp). Hoppe langt fram. Hoppe over hindringar.

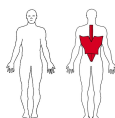


6. Gå på linje

Lag eller forestill deg ei linje på golvet. Gå framover med små skritt, utan at du mistar balansen. Hold nakken stabil og sjå fram og opp. Føttene skal peike rett fram.

Variasjon: lukk auga, kryss armene på brystkassa, snu hovudet frå side til side, bruk ball medan du går på linje

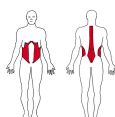
Tøyning - 30-60 sek per øving



1. Overkropp

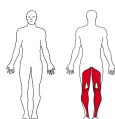
Løft armene over hovudet og strekk armene så høgt opp som mogleg og kjenn at det strekk litt i heile kroppen. Hold 30 sek.

Variasjon: ligg på ryggen og strekk deg til lengde med både armar og bein



2. Utside overkropp

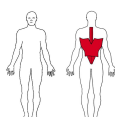
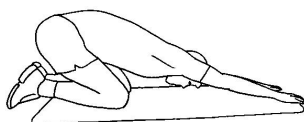
Løft den eine armen over hovudet og senk overkroppen langsamt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsida av overkroppen. Hold 30 sek. før du gjentar øvinga til den andre sida.



3. Baksida lår og legg

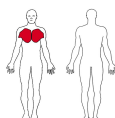
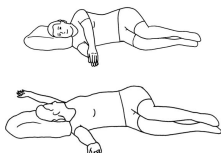
Stå med heilt strake bein og bøy deg framover til du kjenner at det strekker på baksida av beina. Forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot golvet i 30 sek.

Variasjon: lett bøy i knea, kryss armene og forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot golvet



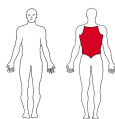
4. Rygg

Sitt på kne, flytt knea litt breiare frå kvarandre og senk overkroppen ned mot låra. Strekk armene over hovudet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillinga i 30 sek.



5. Brystmuskel og ryggrotasjon

Ryggleie, bøy begge beina opp mot brystkassa og legg dei ned til den eine sida. Før den øverste albogen bakover og rotér nakke og brystrygg ved å samtidig sjå etter armen. Strekk armen ut og kjenn at det strammar både i ryggen og i brystmuskulatur. Ta nokre djupe åndedrag og merk at spenninga avtar slik at armen synker ned mot golvet. Bytt side



6. Avspenning: Barnets posisjon (Balasana)

Utgangsposisjon: Sitt på hælane.

Kom fram slik at panna/hovudet ligg i golvet. Armene ligg langs sida av kroppen.

Fokus: Baken ligg ned mot hælane. Fokuser på pusten. Slepp spenningar i kroppen, slapp av i nakken. Stillinga kan haldast ei stund.