

KRYSSA RUTAN

MOTORIK



WORKSHOP
FÖRELÄSNING

- Ligg på mage och håll armarna rakt fram i luften. Rita en cirkel, en kvadrat eller ett hjärta i luften. Hur många av figurerna kan du göra?
- Håll något mellan händerna ovanför huvudet och rulla. Kan du även hålla något mellan fötterna och rulla?
- Åla samtidigt som du puttar en boll framför dig.
- Gör en slalombana. Kryp framlänges och baklänges. Klarar du även av att krypa med något på ryggen utan att det trillar av?
- Vilka övningar klarar du av? Gå björngång, kräftgång och göra grodhopp med händerna på en pall eller bänk?
- Rulla ihop en strumpa till en boll. Kasta upp den i luften och smasha iväg den med handen.
- Stå på ett ben och balansera saker på olika kroppsdelar. Hur många saker kan du balansera samtidigt?
- Stå på ben och snurra ett föremål runt olika kroppsdelar. Hur många klarar du av?
- Tejpa en balanslinje. Skriv siffror på lappar och placera dem längs linjen. När du kommer fram till siffran klappar du lika många gånger i händerna som det står på siffran. Utmana även dig själv och klappa på andra kroppsdelar eller med handen direkt på siffran. Stå alltid på ett ben när du klappar.
- Balansera ett föremål på en kroppsdel och gå runt i rummet. Hur många saker kan du balansera samtidigt?
- Gå på tå, på hälen, på insidan av foten, på utsidan av foten och baklänges?
- Vilket är ditt bästa ställe att klättra? Gå dit!
- Rulla in bilen. Se filmen.
- Gör korsrörelser framför kroppen. Testa även om du kan göra det bakom kroppen.



KRYSSA RUTAN

MOTORIK



WORKSHOP
FÖRELÄSNING

- Tejpa ett tre i rad mönster på golvet. Utmana någon i spelet genom att lägga er mitt emot varandra och håll händerna och armarna i luften under hela spelet.
- Rulla i par genom att hålla varandra i händerna. Testa även om ni kan rulla tillsammans när den ena av er håller med händerna runt den andras anklar.
- Håll om varandras vrister och åla tillsammans med andra.
- Kryp tillsammans med andra genom att hålla om varandras vrister. Första personen är ledare och håller inte om någons vrister.
- Gå skottkärra. Kan du gå med något på ryggen?
- Stå på ett ben och kasta en boll mellan er.
- Tejpa en balanslinje och gå balansgång i par där en går framlänges och en går baklänges. Lagg gärna saker längs linjen som deltagarna ska plocka tillsammans.
- Placera en boll på en tom toalettrulle och rulla över den till en kompis toalettrulle. Kan ni gå och göra det samtidigt?
- Håll en kompis i händerna och gå på tå, på hälen, på insidan av foten, på utsidan av foten. Den ena i paret går baklänges och den andra i paret går framlänges.
- Testa handfight. Se film.
- Testa fotfight. Se film.
- Stå mitt emot en kompis och håller varandra i handen på samma sätt som när man hälsar. Bolla en ballong mellan er. Ballongen måste gå över händerna som kopplar samman er innan den får bollas tillbaka. Rör er gärna runt i rummet.
- Stå mitt emot en kompis. Placera färgade ark på golvet framför er. Säg en färg och kasta upp en ballong i luften. Innan kompisens fångar ballongen ska den nudda vid färgen med foten.

