|  |
| --- |
| **Hinderløype** C:\Users\511hisg\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\9B3199D9.tmp Hinderløype! |
| Parøvelser**: Stabilitet**  https://aktivitetskassen.no/wp-content/uploads/2019/04/35-H%C3%A5ndst%C3%A5ende-2-1-1024x768.jpg |
| Kan gjøres både ute og inne (barbeint)  *Balanse, stabilitet og vestibulærsansen*  *Balanse og taktilsans* |
| På matte:   * Ene står i bro og partner skal krype under * Ene står i knestående/ligger på magen og den andre skal hoppe over * Firfotstående high fives og konkurranse om å "slå på hånd" * Ene i ryggliggende og andre dytter beina * Seteløft med kryping under bein * Gå trillebår |

*Balanse, stabilitet og vestibulærsansen*

|  |
| --- |
| **Danse-sisten** |
| **Speilbilde** https://aktivitetskassen.no/wp-content/uploads/2019/08/Speilbildet-1024x768.jpg |
| * En eller to har den og skal bestemme en bevegelse. * De som blir tatt må gjøre denne bevegelsen *(kan være forskjellige bevegelser fra person til person)* * For å bli fri må noen komme bort å gjøre det samme foran personen   *Balanse, stabilitet og vestibulærsansen*  *Balanse og taktilsans* |
| To og to går sammen. Den ene skal lage bevegelser i takt til musikken og den andre skal være et så godt speil som mulig. Deltakerne skal ikke flytte seg rundt på gulvet. Bytt partner etter hvert |

*Balanse, stabilitet og vestibulærsans  
Grunnleggende aktiviteter & Kinestetisk sans*

|  |
| --- |
| **Buggi-Buggi** Illustrasjon: Thomas Madsen/ Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet |
| **Dans-stopp** Illustrasjon: Thomas Madsen/ Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet |
| Stå i ring, syng eller bruk musikk:  Så tar vi høyre hånden frem, så tar vi høyre hånden bak,  så tar vi høyre hånden frem og rister litt på den.  Vi danser boogie-boogie og snur oss rundt omkring, og så er vi her igjen.  Åh boogie, boogie, boogie. Åh boogie, boogie, boogie. Åh boogie, boogie, boogie,  og så er vi her igjen.  Så tar vi venstre hånden frem, osv.  Så tar vi høyre foten frem, osv.  Så tar vi venstre foten frem, osv.  Så tar vi nesa frem, osv.  Så tar vi hodet frem, osv.  Så tar vi rumpa frem, osv  Så tar vi hele kroppen frem, osv.»  *Grunnleggende aktivitet og kinestetisksans*  *Balanse, stabilitet og vestibulærsansen Balanse og taktil sans* |
| Alle barna danser rundt i rommet  Når musikken stopper skal barna fryse helt til musikken starter igjen.  Kan legge til at barna som ikke klarer å fryse må stå over ei runde eller ut av leken, men sørg  for mest mulig aktivitet. |

*Balanse, stabilitet og vestibulærsansen  
Hørselsans*

|  |
| --- |
| **XXX** |
| **XXXX** |
| Beskrivelse av aktiviteten  *Grunnleggende aktiviteter & Kinestetisk sans* |
| Beskrivelse av aktiviteten |

*Grunnleggende aktiviteter & Kinestetisk sans*