



Grunnleggende aktivitet og kinestetisk sans

Grunnleggende aktivitet og kinestetisk sans

Name	Hvor	Utstyr	Tidsbruk	Kommentar
<u>Kroppsbevissthet:</u> <u>Opplevelse av</u> <u>kroppsvekt/tyngde</u>	Inne	Ingen utstyr	5 min	
<u>Kroppsbevissthet:</u> <u>Opplevelse av</u> <u>kroppens senter</u>	Inne	Ingen utstyr	5 min	
<u>Kroppsbevissthet:</u> <u>Bevissthet om</u> <u>kroppsdelene</u>	Inne	Ertepose	5 min	
<u>Kroppsbevissthet: Få</u> <u>og gi massasje</u>	Inne	Ingen utstyr	5 min	
<u>Krabbehinderløype</u>	Inne	Enkel	15 min	* Krabbing eller bjørnegange
<u>3 klatreøvelser</u>	Inne	Ingen utstyr		* Voksne er klatrestativ * Trillebårgange * Lage pyramide og klatre på hverandre * Henge
<u>Hode, skulder, kne og</u> <u>tå</u>	Inne	Ingen utstyr	5 min	
<u>Hermegåsa</u>	Gymsal Inne Ute	Ingen utstyr	15-20 min	

Aa Name	☰ Hvor	▼ Utstyr	☰ Tidsbruk	☰ Kommentar
<u>Speilbilde</u>	Gymsal Inne	Musikk	10 min	
<u>Buggi-buggi</u>	Gymsal Inne	Musikk	10 min	
<u>Fallskjerm</u>	Gymsal Inne Ute	Plasskrevende	30 min	Opptil 6 instruksjoner
<u>Hoppe/hinke i paradis</u>	Inne Ute	Enkel		
<u>Gå tur</u>	Ute	Ingen utstyr	30-60 min	* Balansere på steiner * Finne kvister og lage reir * Tur med hemmelig oppdrag:
<u>Sisten</u>	Gymsal Ute	Plasskrevende	15 min	* Stiv heks el.
<u>Klatrestafett i ribbevegg</u>	Gymsal	Plasskrevende	15 min	
<u>Dansesisten</u>	Gymsal Inne	Musikk		