



Balanse, stabilitet og vestibulær sans

Aa Name	☰ Hvor	▼ Utstyr	☰ Tidsbruk	☰ Kommentar
<u>Hinderløype</u>	Inne Ute	Plasskrevende	15 min	* Med og uten sko * Musikk & frys
<u>Parøvelser for stabilitet</u>	Inne	Ingen utstyr	30 min	* 6-7 ulike varianter * Kan bruke matte
<u>Danse-sisten</u>	Gymsal Ute	Plasskrevende	15 min	Se grunnleggende aktiviteter
<u>Speilbildet</u>	Gymsal Inne	Musikk	15 min	
<u>Buggi-Buggi</u>	Gymsal Inne	Musikk	15 min	
<u>Dans & stopp</u>	Gymsal Inne	Musikk	15 min	
<u>Tur i ulendt terreng</u>	Ute	Ingen utstyr	30+ min	Se grunnleggende aktiviteter
<u>Balansere på linje</u>	Gymsal Inne Ute	Ingen utstyr	10 min	* Tandemgående frem og tilbake * Gå på tå * Hoppe fra side til side * Hinke
<u>Trippe-leken</u>	Gymsal Inne	Ingen utstyr	5 min	
<u>Hoppe/hinke paradis</u>	Inne Ute	Enkel		

Aa Name	⋮ Hvor	▼ Utstyr	≡ Tidsbruk	≡ Kommentar
<u>Strek sisten i gymsal</u>	Gymsal			
<u>Nappe hale i knestående</u>	Inne	Enkel		Parøvelse
<u>Knestående diagonalbevegelse m/ ertepose el.</u>	Inne	Enkel		