



Balanse og taktil sans

Aa Name	Hvor	Fokus	Utstyr	Tidsbruk	Kommentar	Dombås	Dombås 1	Dombås 2
<u>Bilvaskemaskin</u>	Inne Ute	Taktil sans	Ingen utstyr	5-10 min		@Oct 26, 2020		
<u>Rulle over hverandre</u>	Inne Ute	Taktil sans	Ingen utstyr	5 min				
<u>Parøvelse: Erteposer</u>	Inne	Taktil sans	Ertepose	10 min				
<u>Chiffon</u>	Gymsal	Taktil sans		10 min				
<u>Gjett gjenstanden</u>	Inne	Taktil sans						
<u>Parøvelser for stabilitet</u>	Inne	Stabilitet	Ingen utstyr	30 min	* 6-7 ulike varianter * Kan bruke matte			
<u>Nappe hale i knestående</u>	Inne	Stabilitet	Enkel		Parøvelse			
<u>Knestående diagonalbevegelse m/ ertepose el.</u>	Inne	Stabilitet	Enkel					
<u>Bil & Tunnel</u>	Inne Ute	Stabilitet	Ingen utstyr	5 min				
<u>Trillebår</u>	Gymsal Inne Ute	Stabilitet	Ingen utstyr	5-10 min		@Oct 26, 2020		
<u>Klatre i ribbevegg + stafett</u>	Gymsal	Stabilitet						
<u>Hinderløype</u>	Inne Ute	Balanse	Plasskrevende	15 min	* Med og uten sko * Musikk & frys			
<u>Buggi-Buggi</u>	Gymsal Inne	Balanse	Musikk	15 min				
<u>Dans & stopp</u>	Gymsal Inne	Balanse	Musikk	15 min	* Stå på en fot * Legge seg ned			
<u>Balansere på linje</u>	Gymsal Inne Ute	Balanse	Ingen utstyr	10 min	* Tandemgående frem og tilbake * Gå på tå * Hoppe fra side til side * Hinke			
<u>Trippe-leken</u>	Gymsal Inne	Balanse	Ingen utstyr	5 min				
<u>Hoppe/hinke paradis</u>	Inne Ute	Balanse	Enkel					

Aa Name	⋮ Hvor	📌 Fokus	📌 Utstyr	☰ Tidsbruk	☰ Kommentar	📅 Dombås	📅 Dombås 1	📅 Dombås 2
<u>Ballboogie</u>	Gymsal Inne	Balanse	Enkel	10 min		@Oct 26, 2020		
<u>Tur i ulendt terreng</u>	Ute	Balanse	Ingen utstyr	30+ min	Se grunnleggende aktiviteter			
<u>Balanseløype Dombås skole</u>	Ute	Balanse		30 min				
<u>Parsisten</u>	Gymsal Ute	Balanse						
<u>Snølek (Fri)</u>	Ute	Balanse	Enkel	30-60 min				
<u>Strek sisten i gymsal</u>	Gymsal	Balanse						
<u>Hoppe på tjukkas</u>	Gymsal	Balanse						
<u>Ballkaos</u>	Gymsal	Balanse	Plasskrevende	15 min				
<u>Fri lek</u>								
<u>Parøvelser</u>	Inne	Taktil sans	Ingen utstyr		* Tegne symbol * Rulle ball * Gi massasje			