



ØVELSER MED DIVERSE UTSTYR

Øvelser med fallskjerm:

Fallskjermlek er utgangspunkt for mange gruppeaktiviteter som er nyttige for barns motoriske utvikling. Fallskjermlek er morsomt, annerledes, spennende og attraktivt. Fallskjerm er et godt redskap der man ønsker oppgaver som fremmer samarbeid, og er en fin og litt roligere aktivitet som kan brukes som avslutning på økta.



Øvelser med å heve og senke skjermen:

- Heve og senke skjermen rytmisk med markerte bevegelser
- Når skjermen er oppe løper annenhver deltaker slalåm mellom de som holder skjermen
- Når skjermen er oppe bytter man plass på tvers
- Når skjermen er oppe løper noen inn i midten og rygger ut igjen
- Når skjermen er helt på toppen slipper alle samtidig. Alle setter seg så i ringen og venter på at fallskjermen daler
- Når skjermen er helt på toppen slipper alle samtidig. Alle bytter plass før skjermen daler
- Når skjermen er helt på toppen trekkes den ned bak ryggen på hver deltaker. Alle setter seg inne i «teltet»
- Alle mot alle - 4-5 baller i skjermen, alle prøver å få ballen ut på motsatt side og holde den inne på sin egen side.
- Rullegolf – prøve å få ballen ned i midthullet så fort som mulig



Lage telt



Holde ballen oppi



Heve opp



Senke ned

Løpe med skjermen:

- Løpe karusell – løpe i rytme, hinke, hippe, sidelengs, indianerhopp etc.
- Som over, men i tillegg bevege skjermen opp og ned.
- Løpe lengda på hallen. De fremste holder skjermen høyt, de bakerste lavt. Når alle løper i raskt tempo slipper alle skjermen. Hva skjer da?



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Øvelser med erteposer:

Erteposer er veldig fine for å trene motorikk, og de er lettere å kaste og ta i mot enn for eksempel en ball. Den spretter ikke, og triller heller ikke vekk. Øvelser med erteposer kan brukes både som enkeltøvelser, til stafett og som del av hinderløype/ sirkeltrening. Se under kapittelet "leker og aktiviteter med utstyr" for ulike gruppeleker der erteposer kan benyttes.

Bevegelser med ertepose:

- På hodet: Gå eller flytt på deg mens du balanserer erteposen på hodet. Prøv å sette deg ned og reise deg igjen uten å miste posen.
- Mellom beina: Klem fast erteposen mellom beina og gå/ hopp/ løp uten å miste den.
- Kasteøvelser:
 - Kast posen i lufta og ta i mot med begge hender, deretter med én hånd.
 - Kast med én hånd, ta i mot med den andre.
 - Kast posen høyt, se om du rekker å sette deg ned og reise deg igjen før du tar i mot.
 - Kast erteposen foran deg, løp etter og ta i mot.

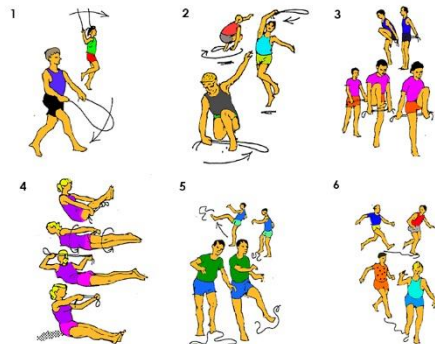
Ballaktiviteter kan være en utfordring, og det er ikke alltid lett å opprettholde struktur. Det kan allikevel være et godt supplement til andre aktiviteter og til de større barna. Øvelser med ball er fint for trening av teknikk, motorikk og kroppsbeherskelse.

Øvelser med ball (enkeltvis):

- Kaste ball i kurv
- Sparke ball i mål
- Kaste ball i lufta, klapp i hendene og ta i mot
- Kaste ballen i lufta, snu seg en runde rundt og ta i mot
- Førings av ball mellom kjegler

Hoppetau:

- Hoppe ved å slenge tauet rundt egen kropp
- Legg tauet dobbelt, sving mens du hopper over
- Hold tauet i begge hender, hva klarer du å gjøre? (se bilde)
- Løft tauet fra bakken med tærne eller beina
- Tautrekk: Dra partneren via tau over en strek
- Prøve å hoppe tau sammen, to og to
- Prøve å sveive tauet to ganger pr. hopp



Rockering:

- Bruk ringen som hoppetau
- La ringen snurre rundt magen, armen e.l
- Kast ringen opp i lufta og ta imot
- Trill ringen og løp om kapp med den
- Trill ringer til hverandre
- Legg ringer på gulvet og lag hoppe, hinke og løpeløyper
- Trill ringen med rotasjon mot deg, slik at den kommer tilbake





FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Gymbenk:

Øvelser med benk gjør det enkelt å variere vanskelighetsgrad, med benkebredde, høyde over bakken og eventuelt underlagets stabilitet. Benken kan benyttes med bredside opp, smal side opp, settes på ustabil underslag som en tjukkas, eller på skrå oppover mot en ribbevegg.

Benk stående horisontalt:

- Løpe rundt i hallen på signal skal man sette seg på benken
- Ligge på magen og dra seg over med armene
- Gå forlengs/ baklengs over benken
- Harehopp med hendene på benken
- Slalåmhopp fra side til side over benken
- Balansere over benk med hindringer (ball, eske o.l)



Benk i skråstilling:

- Ligge på magen og trekke seg opp
- Gå opp benken og over i ribbevegg
- Gå opp i ribbevegg og skli ned benken



Kilder:

- <http://www.gymtroll.no/wp-content/uploads/2013/12/Ovelsesutvalg-for-bruk-i-barneidrettskoler.pdf>
- <https://aktivitetskassen.no/>
- «Aktiviteter i sal» - Aktivitetshefte fra Oppland Idrettskrets, 2000