

Å klatre

MUSKELSANS

Å kaste

Antall barn: 2-5

Antall voksne: 2

Alder: 1-3

Materialer: 1 bukk, delt i tre (evt andre benker e.l.)

Fjær, erteposer, baller

Hva:

(Bit av en) Hinderløype

Hvordan:

Plasser de tre bukkene et godt stykke fra hverandre. (gjerne i en trekant, så får vi med former!)

Imellom her legger vi ut «kastematerialene», fjær midt mellom to bukker, erteposer midt mellom de neste, og baller midt mellom de siste bukkene.

Vi starter med å klatre over den minste bukken, kaster fjær, klatrer over den mellomste bukken, kaster ertepose, klatrer så over den største bukken og kaster ball.

Vi følger runden noen runder, alt ettersom hvor lett/vanskelig barna tar det.

Vi gir oss mens det fortsatt er gøy!!

Hvorfor:

Her får vi klatret over ulike høyder og kjent på at kroppen krever mer «sats» og muskelstyrke for å komme opp og over. Vi får erfart ulike materialer vi tar på, løftet ulik vekt for å kaste, og kan få inn «pinsettgrep» med fjær, løft med en hånd med ertepose, og løft med to hender på ballen. Dette kan vi snakke om under rundene for å bevisstgjøre og snakke sammen underveis.

Alternativ:

Her kan vi lett bytte ut utstyr om vi for eksempel er på tur i skogen.

Da kan stubber klatres over, blader, pinner og stein kastes og vi blir kjent med andre materialer.