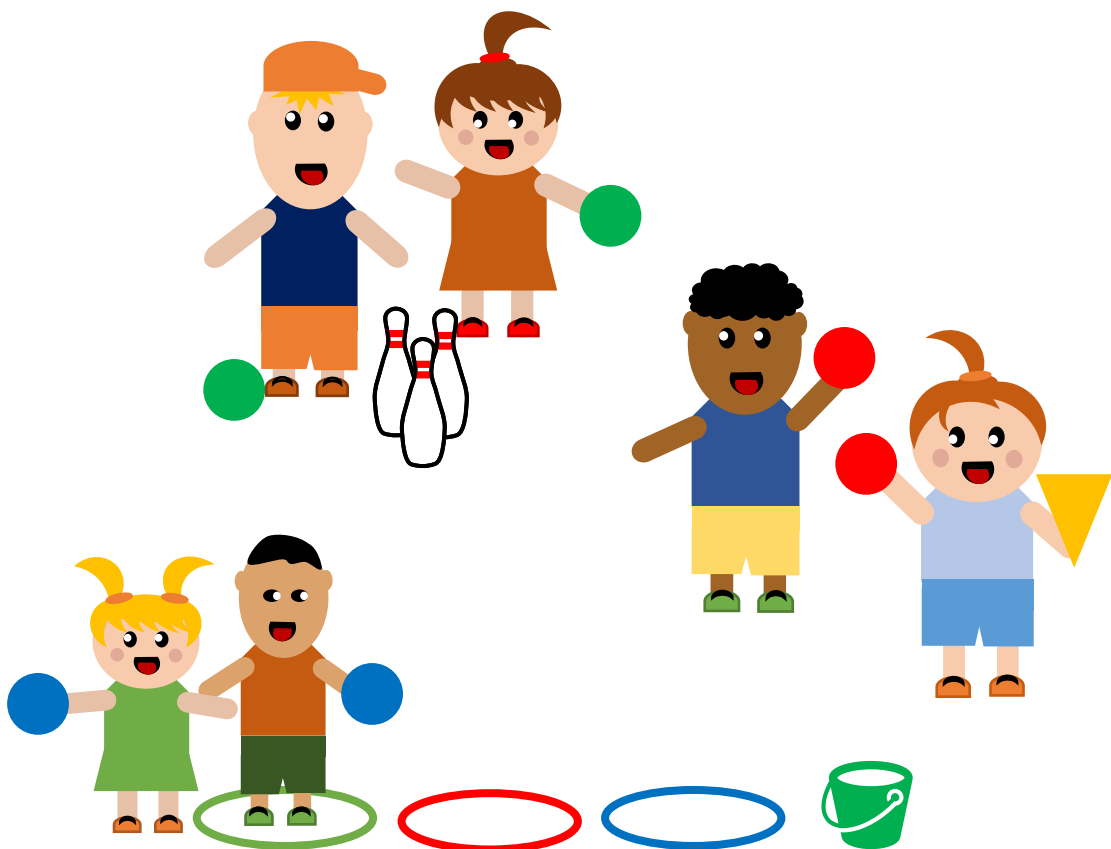




BALLSTASJONER



BALLSTASJONER

Hensikt

Ved å lage ulike ballstasjoner tilrettelagt for kast og spark, vil barna øve på både øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon.

Utstyr

For eksempel: Terninger, rockeringer, bowlingkjegler, flasker, kjegler, baller, plastkopper, bordtennisracket, frisbee, laminerte ark med ulike bilder og størrelse

Forklaring

Del rommet eller uteområdet i ulike stasjoner. Barna fordeler seg på stasjonene og får prøve ut ulike variasjoner av øvelsene og rullerer mellom stasjonene:

Stasjon 1: Barna triller terning og skal deretter kaste ball på laminerte ark som viser samme tall eller mengde. Fest gjerne de laminerte arka i ulik høyde på veggen.

Stasjon 2: Bowling: Sett opp kjegler, flasker, eller bowlingsett. Barna kaster eller sparker en ball og ser hvor mange kjegler/flasker eller bowlingkjegler som velter. Hvert barn må gjerne få tre forsøk hver på å prøve å få ned alle kjevlene.

Stasjon 3: Sett opp en rekke med seks rockeringer med en bøtte/korg/kasse/ring i enden. Barna skal trille terning og deretter hoppe fremover i ringene like mange ganger som øynene på terningen viser. Mens de står i rockeringen kaster de en ball/erteposer i bøtten. Hvis barna fikk to på terningen, må de kaste lengre (fra rockering to) enn om de trillet seks på terningen.

Stasjon 4: Barna er i par og sentrer en bordtennisball til hverandre med en bordtennisracket, omvendte kjegler eller plastkopper. Ballen kan sprette i bakken eller barna kan prøve å fange ballen uten sprett.

Variasjon

- Aktiviteten kan tilrettelegges slik at barna selv velger hvilken stasjon de vil være på, og skifter selv stasjon når de vil.
- En kan tilpasse stasjonene til barna ved å endre avstand, hvilken type ball en bruker, samt størrelsen på det som er målet.