

MOTORISK UTFORDRENDE AKTIVITET



EN VINTERDAG



EN VINTERDAG

Hensikt

I denne leken får barna øve på ulike motoriske ferdigheter gjennom å imitere bevegelser som er knyttet til en skitur som den voksne tar oss med på gjennom en fortelling.

Utstyr

Teppefliser (eller to vaskekluter til hvert barn)

Benk

Eventuelt: Med eller uten ski eller skøyter utendørs

Forklaring

Den voksne tar barna med på en «liksom-skitur», der barna og den voksne gjør bevegelsene som kommer frem i fortellingen. Et eksempel på fortelling kan være: «Om vinteren er det mye spennende vi kan finne på. Da har vi snø og is på bakken...»

Fortelling:	Bevegelse:
Vi kan gå på ski. Vi går bortover en lang slette. Vi må bruke stavene for å komme oss fram.	Alle får utdelt to teppefliser som vi står på, teppet ned mot gulvet. Vi går diagonalgang på teppeflisene bortover gulvet. Bruk armene.
Vi kommer til en lang nedoverbakke. Da kan vi stå i hockey og suse nedover kjempfort.	Vi stiller oss i dyp hockey. Svikter i knærne og svinger rumpa fra side til side.
I bunn av bakken kan vi stake med begge armene for å fortsette med stor fart. Det går kjempfort.	Vi tar kraftige dobbelttak med armene. Bøy og strekk knærne.
Vi kan kjøre slalåm. Vi svinger fra side til side nedover bakken.	Vi twister fra side til side. Dype knebøy.
Vi kommer til en bratt bakke. Da må vi hoppe fra side til side for at det ikke skal gå for fort.	Vi gjør twisthopp fra side til side. Dype knebøy.
Vi hopper på ski. Da må vi til toppen av bakken. Vi gjør oss klare, tar sats. En-to-tre er i farta og hopp. Vi lander med fin stil.	Klatrer opp på en benk. Bøy knærne, legger armene på ryggen og overkroppen framover. Tell sammen og ta strekkhopp ned på gulvet. Kan lande i telemark.

Variasjon

- I stedet for å gå på skitur, kan man gå på skøyter. Da knytter man på skøytebevegelser i historien.
- Man kan også ake på akebrett. Da sitter man på rumpen på teppeflisene og drar seg framover med beina, eller man kan ligge på magen og dra seg fremover med hendene.