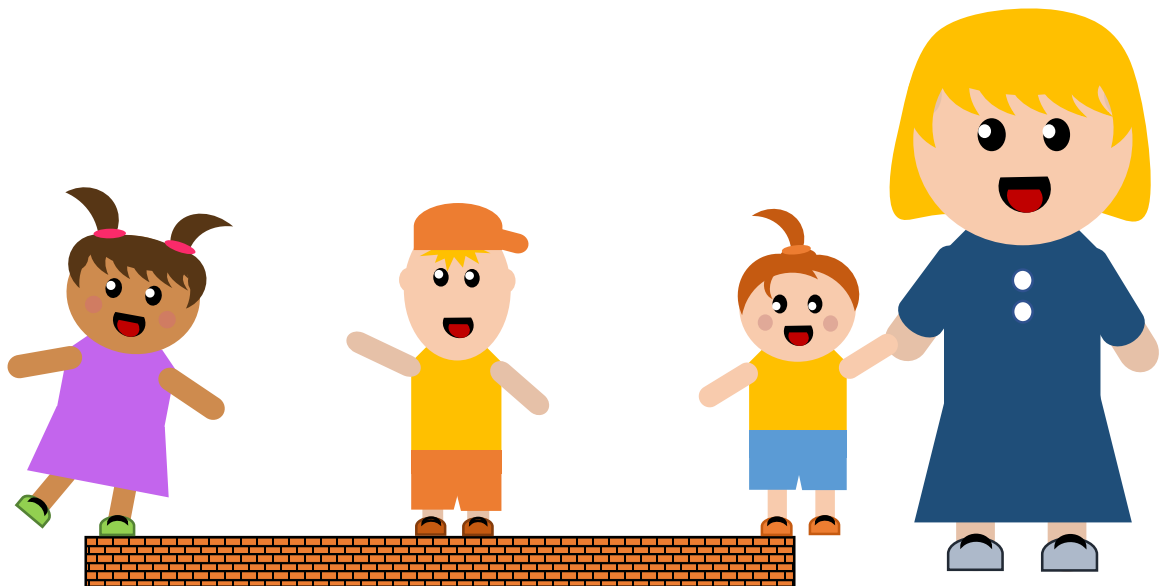


FOR DE YNGSTE BARNA



BALANSELEK



BALANSELEK

Hensikt

I aktiviteten Balanselek stimuleres den vestibulære, taktile og kinestetiske sansen, i tillegg til den koordinative egenskapen balanse.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Finn en balansestokk, murkant, sandkassekant eller en strek.
2. La barna balansere alene eller ved hjelp av en voksen.

Variasjon

- Gå med lange skritt, museskritt, gå på tå eller på hælen. Hold armene ut fra kroppen eller inntil siden.
- Som en utfordring kan barna leke fly, der de lener kroppen fremover med en fot bakover. Etterpå kan de balansere på den andre foten.