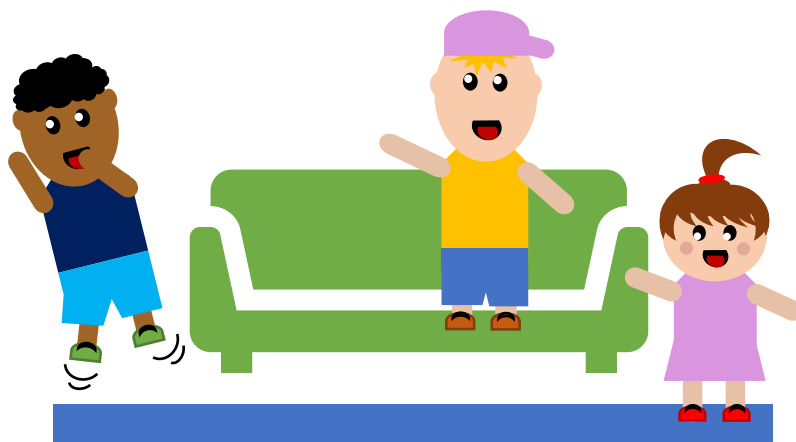


FOR DE YNGSTE BARNA



# KLATRE OPP I SOFA OG HOPPE NED



# KLATRE OPP I SOFA OG HOPPE NED

## **Hensikt**

Denne aktiviteten utfordrer grunnleggende motoriske ferdigheter, og er i tillegg en aktivitet i moderat til høy intensitet.

## **Utstyr**

Sofa

En madrass eller matte

## **Forklaring**

1. Legg til rette for at barna kan hoppe ned ifra sofaen.
2. Plassér en matte eller madrass på gulvet som barna kan lande på.
3. La barna få klatre opp i sofaen og hoppe ned.