



# BALANSERING I ULENDET TERRENG



# BALANSERING I ULENDT TERRENG

## Hensikt

Ved å øve på å gå over stokkar, steinar, berg, osv., vil barna utfordre dei motoriske ferdigheitene knytt til balanse.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr.

## Forklaring

1. Finn høveleg turmål eller evt. naturområdet på uteområdet i barnehagen.
2. Bruk naturen og legg inn øvingar for balanse, der ein balanserer på stokkar, stubbar, steinar og berg.

## Variasjon

- Utfordre barna på å telje kor mange steinar dei greier å balansere på.
- Utfordre gjerne barna på å balansere på ulike måtar over stокken; t.d. greier ein å setje hælen på den eine foten inntil tærne på den andre? Greier ein å gå sidelengs? Greier ein å gå baklengs? Greier ein å setje seg på huk å reise seg opp igjen?
- Ein kan leike at bakken er lava, der barna berre skal trø på t.d. steinar og ikkje vere i bakken for den er lava og veldig varm...