

MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



EIN VINTERDAG



EIN VINTERDAG

Hensikt

I Ein vinterdag får barna øve på ulike motoriske ferdigheiter gjennom å imitere rørsler som er knytt til ein skitur som den vaksne tek oss med på gjennom ei forteljing.

Utstyr

Teppefliser (eller to vaskeklutar til kvart barn)

Benk

Eventuelt: Med eller utan ski eller skøyter utandørs.

Forklaring

Den vaksne tek barna med på ein "liksom"-skitur, der barna og den vaksne gjer rørslene som kjem fram i forteljinga. Døme på forteljing følgjer her; "Om vinteren er det mykje spennande me kan finne på. Då har me snø og is på bakken...»

Forteljing:	Rørsle:
Me kan gå på ski. Me går bortover ei lang slette. Me må bruke stavane for å komme oss fram.	Alle får utdelt 2 teppefliser som me står på, teppet ned mot golvet. Me går diagonalgang på teppeflisene bortover golvet. Bruk armane.
Me kjem til ein lang nedoverbakke. Då kan me stå i hockey og suse nedover kjempfort.	Me stiller oss i djup hockey. Svikter i knea og svingar rumpa frå side til side.
I botn av bakken kan me stake med begge armane for å fortsetje med stor fart. Det går kjempfort.	Me tek kraftige dobbelttak med armane. Bøyg og strekk knea.
Me kan køyre slalåm. Me svingar frå side til side nedover bakken.	Me twistar frå side til side. Djupe knebøy.
Me kjem til ein bratt bakke. Då må me hoppe frå side til side for at det ikkje skal gå for fort.	Me gjer twisthopp frå side til side. Djupe knebøy.
Me hoppar på ski. Då må me til toppen av bakken. Me gjer oss klare, tek sats. 1-2-3 er i farta og hopp. Me landar med fin stil.	Klatrar opp på ein benk. Bøyg knea, legg armane på ryggen og overkroppen framover. Tel saman og ta strekkhopp ned på golvet. Kan lande i telemark.

Variasjon

- I staden for å gå på skitur, kan ein gå på skøyter. Då knyter ein på skøyterørsler i historia.
- Ein kan også ake på akebrett. Då sit ein på rumpa på teppeflisa og drar seg framover med beina, eller ein kan ligge på magen og dra seg framover med hendene.