



## Motorikövning 1

Beräknad tidsåtgång: Övningarna är delvis tidsberoende (de två första nedan), de två andra brukar ta 15 – 25 minuter

Material: Kraftig stock, trätrissor, stubbe eller trälåda

### Balansgång

Fäst en kraftig stock på två underliggare så att den ligger fast utan att rubbas. Ju kraftigare stock och lägre höjd över marken desto yngre barn kan använda övningen.

### Räknespel för mindre barn

Ett antal ganska stora trätrissor kapas till och läggs i ett rutsystem.

Här kan barn och yngre elever träna begrepp som ”gå två steg framåt och ett steg till höger”. Eleverna är ofta duktiga att hitta på egna lekar.

### Byta plats på stocken

Den grova stocken (se balansgång) kan användas till denna övning som brukar vara mycket kul. Eleverna ska stå på stocken och utan att sätta ner en fot i på marken. Om eleverna från vänster till höger får bokstäverna A B C D E F G när de börjar ska de stå G F E D C B A när de är klara med bytet.

Reglerna kan vara lite olika hårda. Det hårda alternativet är att gruppen måste börja om från början om någon råkar sätta en fot i backen. För yngre elever kan man acceptera några ”nertramp” allt beroende på gruppens ålder och motoriska färdighet.

### Stå på stubben

En lämplig stubbe har diametern 30 – 40 centimeter och passar till en grupp om 6 – 8 elever.

Trevligast är om man hittar en passande stubbe i skolskogen eller i närliggande skogsområde. Alternativt kan man använda sig av en kraftig trälåda med sidorna cirka 40 cm för övningen.

Det gäller för gruppen att prova olika metoder för att rymma alla på stubben och samtidigt hålla balansen. Ingen tidsbegränsning.

Ge gruppen möjlighet att prova flera gånger och se till att även de mer tystlåtna elevernas förslag får provas.

### Sjörövarnäste

En gammal, utrangerad fiskebåt eller liknande kan bli en mycket omtyckt lek- och klätterplats. Här finns plats för fantasieggande sjörövarlekar och liknande.