



## Motorikövningar i grupp

Beräknad tidsåtgång: Cirka 15 – 20 minuter per övning

Material: 1 eller gärna 2 kraftiga kartonger, "skidor" av långa, ganska lätta brädor med bindningar

### Monsterpromenad

Dela in klassen i grupper om 6 – 7 elever per grupp. Uppgiften för gruppen är att vandra i grupp en viss sträcka som läraren bestämt. Gruppen får bara använda ett begränsat antal fötter eller händer för att göra promenaden. Om det är 6 elever i gruppen kan det vara tillåtet att använda 4 – 5 extremiteter som får röra marken. Beroende på eleverna ålder kan antalet extremiteter ökas eller minskas.

#### Variation:

Grupper med lika många elever i kan tävla mot varandra. Vilken grupp klarar att vandra sträcka med minst antal extremiteter som rör marken? Bestäm att grupperna får 5 minuter på sig för tävlingen.

### Kartongen

En kraftig, hoptejpad kartong ska bäras av gruppen en viss sträcka. Kartongen ska bäras mot ryggen eller baken och man får aldrig använda händerna. Inte för att lyfta upp kartongen

från marken och inte under vandrigen.

#### Variation:

Om man har tillgång till två identiska kartonger kan man göra en utslagstävling mellan grupperna och så småningom få fram klassen kartongbäarmästare.

### Kollektiv skidåkning

Tillverka långa skidor (utan brätten) av brädor med bindningar i form av öglor som eleverna sätter in fötterna i. Alternativt kan varje elev ha ett snöre som går under skidorna och upp till händerna vid varje fot som eleverna lyfter skidorna med.

Uppgiften är att samordna rörelserna så att gruppen kan åka en viss sträcka, eventuellt vända skidorna och åka tillbaka till starten. Tävlingar kan utformas allt efter elevernas önskemål.