



Alt om kost rejseholdet – august 2008

Inspiration til lege og aktivitetsmuligheder med Tress' aktivitetspakker

Udarbejdet af Tress AS v/udviklingskonsulent Lynge Kjeldsen

0 – 3 år

652 876 - Akt. Pakke

Eksempler på lege og aktivitetsmuligheder

Terapibolde – stor og lille
(ikke pumpet hårdt op)

- boldene kan trilles gennem lokalet udenom og mellem andre redskaber - først den lille bold, så den store – følg efter hinanden eller følg en markeret rute
- den lille kan løftes, der kan sparkes eller slås til boldene, de kan stoppes med hænder og hoved, tril den lille bold så den rammer en stor
- kan bruges til individuel sansemotorisk træning, barnet ligger på maven på bolden med støtte fra en voksne og sansestimuleres ved at rulles let frem og tilbage

Klovnebolde

- siddende trille klovneboldene til hinanden evt. parvis, øver gribebevægelsens grov- og finmotorik og børnenes øje-hånd koordination pga. boldens flakkende bevægelse
- stående kast med to hænder, se boldens sjove flugt, ram terapiboldene eller andre redskaber

Motorikskiver – runde

- leg at der kun må trædes på motorikskiverne
- placer ærteposer og klovnebolde på skiverne

Motorikskiver – hånd og fod

- de runde skiver og 'fødder' lægges i en række på gulvet, børnene går, løber og hopper sig gennem rækken, forsøg med strømpefødder eller bare tæer at ramme med den rigtige fod
- læg 'hænder' og 'fødder' så børnene kan lege dyr, der går på alle fire - vær aber eller vær krabber, der går sidelæns krabbegang

Balancepude

- lad børnene lege med at stå og holde balancen ved at træde op og ned på balancepuden

- lave en balancebane af motorikskiver, ærteposer og balancepuder
- børnene kan øve sin siddebalance, sid på forskellige måder

Kravletunnel

- kravl gennem tunnelen, langsomt, hurtigt, baglæns, tag en ærtepose med på ryggen
- tril en klovnebold gennem tunnelen
- lad kravletunnelen indgå i en 'forhindringsbane' sammen med de andre redskaber

Ærteposer

- balancer og gå med ærteposer på hoved, skulder, arm, håndryg
- kast ærteposer og ram motorikskiver, balancepuder eller klovnebolde
- byg et højt tårn af; 5 ærteposer; af så mange ærteposer som muligt



Alt om kost rejseholdet – august 2008

Inspiration til lege og aktivitetsmuligheder med Tress' aktivitetspakker

Udarbejdet af Tress AS v/udviklingskonsulent Lynge Kjeldsen

3 – 6 år

652 875 - Akt. Pakke

Eksempler på lege og aktivitetsmuligheder

Dub bold

- børnene ligger på maven, let boldmassage på ryg arme og ben
- gæt hvilken bold du røres med liggende på maven evt. med lukkede øjne – lav let berøring med bolden (et kort rul) forskellige steder på kroppen med 'dub bold', 'klovnebold', og 'blød håndbold'

Terapibolde – stor

- boldene kan trilles gennem lokalet udenom og over andre redskaber og møbler i lokalet– følg efter hinanden eller følg en markeret rute
- tril parvis til hinden, giv hinanden udfordringer: "Tril den sådan!"
- kan bruges til individuel sansemotorisk træning, barnet ligger på maven på bolden med støtte fra en voksne og sansestimuleres ved at rulles let frem og tilbage
- læg jer på maven på bolden og hold balancen, evt. med støtte

Klovnebolde

- stående trilles eller kaste klovneboldene parvis til hinanden, øver gribebevægelsens grov- og finmotorik og træner børnenes øje-hånd koordination pga. boldens flakkende bevægelse
- stående kast og tril med en hånd, se boldens sjove flugt, ram terapiboldene, andre redskaber evt. hinanden

Blød håndbold
(kun ganske lidt luft i)

- spil 'bowling' mod de 4 kegler, kast med en hånd og ram et mål, ram gennem kravletunnel
- øv at kaste og gribe parvis, øv at dribble med hånden

Kegler	<ul style="list-style-type: none"> - kan bruges til markering af baner mv. - leg vaffelis ved at holde balance med en klovnebold som vaffel iskugle - kan bruges som hat
Balancepude	<ul style="list-style-type: none"> - lad børnene lege med at stå og holde balancen ved at træde op og ned på balancepuden, stå på et ben, stå på tæerne - lave en balancebane af balancepude, balancehalvkugler, siddepuder og kegler
Balancehalvkugler	<ul style="list-style-type: none"> - gå på halvkuglerne, korte hop og spring op på og over, - lav varierede balancer, hvor forskellige kropdele rører 2, 3 eller 4 halvkugler, fx venstre hånd og højre knæ
Siddepude	<ul style="list-style-type: none"> - børnene kan øve sin siddebalance, sid på forskellige måder - hold balance på begge knæ, på et knæ, på den ene balle, stå på hoved op ad væggen
Moon-hopper	<ul style="list-style-type: none"> - moonhopper kan bruges i stil med et traditionelt vippebrædt, men er meget mere spændende for børnene - samtidig er den lavet således, man kan hoppe omkring i stående stilling - nærmest som en stående hoppebold - lær at holde balancen med støtte fra en voksen eller ved at støtte til andet fast greb
Kravletunnel	<ul style="list-style-type: none"> - kravl gennem tunnelen, langsomt, hurtigt, baglæns, med lukkede øjne, med en balancehalvkugle balancerende på ryggen - tril hurtigt 10 klovnebolde gennem tunnelen - lad kravletunnellen indgå i en 'forhindringsbane' sammen med de andre redskaber
Dåsestyler	<ul style="list-style-type: none"> - almindelig gang, slalomgang mellem kegler, gang med skridt over balancehalvkugler - hold balancen stående på balancepude eller siddepude - kast og grib bolde stående på dåsestyler



Alt om kost rejseholdet – august 2008

Inspiration til lege og aktivitetsmuligheder med Tress' aktivitetspakker

Udarbejdet af Tress AS v/udviklingskonsulent Lyngø Kjeldsen

Indskolingen

652 874 – Akt. Pakke

Eksempler på lege og aktivitetsmuligheder

Hockey-sæt

- tilvænningsøvelser parvis, afleveringsøvelser, ramme plet, ramme mål, dribble med og styre bolden, golf-agtige baner
- spil 2 hold mod hinanden – fokus på godt sammenspil og hensyn til hinanden - begynd med 2 mod 2 eller 3 mod 3 – 5 mod 5 kræver stor bane

Lette mål

- kan bruges til diverse spil: hockey, scoop, ball-baouncer, scatch up, fodboldspil

Scoop

- 'skovlene' bruges til kaste- og gribeøvelser parvis eller til præcisionskast mod mål
- spil to hold mod hinanden – uden mål: 3 mod 3, tæl afleveringer – til to mål: alm. spil 3 mod 3 – aftal regler for løb med bolden, afstand til modspiller, målmanden, fair play mv.

Blød street fodbold

- kan bruges til diverse fodboldspil inde eller ude, bolden er både blød og meget slidstærk, kan fint anvendes på asfalt og grusbaner

Blød basketball

- kan bruges til diverse basketballspil til en eller to kurve, ude som inde
- lav forskellige scoringslege og scoringskonkurrencer mod en kurv

Bowling-sæt

- almindeligt bowling spil hvor de 10 kegler skal væltes

- lav en golf-agtig bane med forskellige afstande til de 10 kegler, der må kastes fra det sted, hvor bowlingkuglen standser

Jonglering - tørklæder og bolde

- øv at kaste og gribe tørklæder og bolde, en rekvisit ad gangen, kast med en hånd grib med den anden
- øv at kaste og gribe 2 tørklæder eller 2 bolde, øv evt. 'kaskede-jonglering' på kryds med tre tørklæder eller bolde
- kast bolden ind i tørklædet med et underhåndskast, så den flyver højt sammen med tørklædet som en 'komet'

Ball-bouncer boldspil

- tilvænningsøvelser parvis, afleveringsøvelser, ramme plet, ramme mål, dribble med og styre bolden, golf-agtige baner
- spil 2 hold mod hinanden – fokus på godt sammenspil og hensyn til hinanden - begynd med 2 mod 2 eller 3 mod 3 – 5 mod 5 kræver stor bane

Scath up boldspil

- sjovt til afleveringslege parvis
- spil 3 mod 3 til to mål, aftal regler for løb med bolden, afstand til modspiller, målmanden, fair play mv.

Dropin Hood

- udendørs præcisionskastespil, det gælder om med et højt underhåndskast at ramme i det trekantede afmærkede felt, banelængden fx mellem 5 og 10 m, - kan spilles med længere baner 'A la Golf' - se kasteteknikker og regler i det vedlagte regelsæt
SIKKERHED: Lad ikke børnene spille uden opsyn



Alt om kost rejseholdet – august 2008

Inspiration til lege og aktivitetsmuligheder med Tress' aktivitetspakker

Udarbejdet af Tress AS v/udviklingskonsulent Lynge Kjeldsen

Mellemtrinnet

652 873 – Akt. Pakke

Eksempler på lege og aktivitetsmuligheder

Hockey-sæt

- tilvænningsøvelser parvis, afleveringsøvelser, ramme plet, ramme mål, dribble med og styre bolden, golf-agtige baner
- spil 2 hold mod hinanden – fokus på godt sammenspil og hensyn til hinanden - begynd med 2 mod 2 eller 3 mod 3 – 5 mod 5 kræver stor bane

Lette mål

- kan bruges til diverse spil: hockey, scoop, flingo, fodboldspil

Shoop

- 'skovlene' bruges til kaste- og gribeøvelser parvis eller til præcisionskast mod mål
- spil to hold mod hinanden – uden mål: 3 mod 3, tæl afleveringer – til to mål: alm. spil 3 mod 3 – aftal regler for løb med bolden, afstand til modspiller, målmanden, fair play mv.

Fodbold

- kan bruges til diverse fodboldspil inde eller ude, spil til mål eller markeringskegler

Markeringskegler

- kan bruges til markering af baner til boldspil, indiacca tennis, short tennis, stafetter mv.

Basketball

- kan bruges til diverse basketballspil til en eller to kurve ude som inde
- lav forskellige scoringslege og scoringskonkurrencer mod en kurv

Short tennis

- bedst som indendørs tennisspil over net eller bæk

- spil op ad væg er også en mulighed

Indiaca tennis

- ude som inde, hold 'fjerbolden' i spil parvis,
- spil 2 mod 2 over højt net eller snor

Ridderspil

- spilles udendørs helst på græs, to hold mod hinanden,
2 - 6 spillere på hvert hold - spillet har to dele: 'et udspil'
hvor kuglerne skal kastes ind i og lægge sig i 3 felter og 'et
slagspil' hvor man med kuglerne skal vælte modstandernes
riddere og til sidst dronningen
- se de præcise regler i det vedlagte regelsæt

Flingo spil

- et sjovt udfordrende spil, hvor man parvis forsøger at
holde bolden i spil og lærer at styre bolden
- kan også spille som holdspil, 2-3 spillere på hvert hold til
to mål



Alt om kost rejseholdet – august 2008

Inspiration til lege og aktivitetsmuligheder med Tress' aktivitetspakker

Udarbejdet af Tress AS v/udviklingskonsulent Lyngø Kjeldsen

Udkolingen 652 872 – Akt. Pakke

Eksempler på lege og aktivitetsmuligheder

Mini bordtennis

- lær at holde bolden i spil parvis på det lille bord
- lav en kvik turnering hvor der spilles korte kampe fx et sæt til 15 point

Fodbold

- kan bruges til diverse fodboldspil inde eller ude, spil til markeringskegler
- lav en 'fodbold-golfbane', spil banen igennem på færrest spark til bolden

Markeringskegler

- kan bruges til markering af baner til boldspil, qianball, speedminton, stafetter mv.

Basketball

- kan bruges til diverse basketballspil til en eller to kurve ude som inde
- lav forskellige scoringslege og scoringskonkurrencer mod en kurv

Qianball sæt

- en form for tennisspil med bolden i elastiksnor, elastiksnoren er fæstnet i posen, hvor der placeres 2 fyldte halvliters vand-flasker, kan spilles individuelt, hvor man prøver på at holde bolden i spil, bedst inde eller ud på hård bane, hvor bolden kan springe op
- kan også spilles en mod en, hvor man har opsat fx en bænk som et net bolden skal slås hen over, inden den kommer tilbage
- se vedlagte spillevejledning

Speedminton sæt

- spilles parvis med og mod hinanden, banen er 2 spilfelter fx 5 x 5 meter, man forsøger at ramme modspillerens felt med fjerbolden, afstanden mellem felterne er 12,8 meter,

- kan spilles efter aftale mange steder, der medfølger en særlig bold til spil i mørke
- se vedlagte spillevejledning

Ridderspil

- spilles udendørs helst på græs, to hold mod hinanden, 2 - 6 spillere på hvert hold - spillet har to dele: 'et udspil' hvor kuglerne skal kastes ind i og lægge sig i 3 felter og 'et slagspil' hvor man med kuglerne skal vælte modstandernes riddere og til sidst dronningen
- se de præcise regler i det vedlagte regelsæt

Dropin Hood

- et udendørs præcisionskastespil, det gælder om med et højt underhåndskast at ramme i det trekantede afmærkede felt, banelængden fx mellem 5 og 10 m, - kan spilles med længere baner 'A la Golf' - se kasteteknikker og regler i det vedlagte regelsæt
- SIKKERHED:** Der er faremomenter, når der kastes langt og højt, - pas på hinanden, aftalt sikkerhedsregler eller hold opsyn

Flingo spil

- et sjovt udfordrende spil, hvor man parvis forsøger at holde bolden i spil og lærer at styre bolden
- kan også spille som holdspil, 2-3 spillere på hvert hold til to mål