229. Hoppa på ett ben

229. Hoppa på ett ben

Instruera

Stödbenets knä och vrist sviktar under hoppet.
Det övre benet vilar inte mot stödbenet.

Barnet gör avstamp och landar med samma fot.

Småningom börjar barnet hoppa framåt på ett ben.

Kolla

Barnet har god balans under hela hoppet.

Barnet kan göra flera hopp i följd på samma ben utan avbrott.

Barnet kan hoppa på vartdera benet.

Fråga

Frågor till barnet: Hur många hopp kan du göra på ett ben? Kan du hoppa på andra benet?

Vilketdera benet var lättare att hoppa på?

226. Springa

226. Springa

Instruera

Stabilt huvud, god hållning och blicken framåt.

Kroppen lätt framåtlutad, benen och armarna rör sig växelvis.

Rullande steg. Båda benen är momentant i luften och när farten ökar ligger tyngden på främre delen av foten.

Kolla

Rörelsen är smidig och balanserad och riktad framåt.

Benen och armarna rör sig växelvis och man ser en tydlig flygfas.

Barnet orkar springa åtminstone korta sträckor i lekar.

Fråga

Frågor till den vuxna: Har barnen möjlighet att springa tillräckligt? Vilka färdigheter utvecklas när barnet springer? Vem ska inspirera de barn att springa som inte tycker om det?

Frågor till barnet: Hur känns det att springa med höga knän? Hur långt hinner du springa medan jag räknar till fem? Kan du springa på stället?

539. Kullerbytta 6–8 år

539. Kullerbytta 6–8 år

Instruera

Stå på huk med knäna lätt isär och sätt händerna i golvet framför knäna.

Sätt hakan mot bröstet och runda ryggen.

Sätt bakhuvudet eller övre ryggen i golvet och rulla runt.

Kolla

Rätt utgångsposition och hakan mot bröstet.

Tillräcklig avstamp med benen så att kroppen rullar runt.

Kullerbyttan är smidig och går rakt framåt över huvudet.

Träningstips

Redan små barn kan träna på kullerbytta till exempel i famnen på en vuxen. Barnen kan träna på kullerbytta själva i en lätt nerförsbacke av madrasser. Den vuxna visar rätt utgångsposition och stöder barnet vid nacken eller ryggen. Barnen kan träna på att hålla hakan mot bröstet genom att lägga en ärtpåse under hakan och hålla den på plats under hela rörelsen. Då hålls också ryggen rundad.

538. Klappa rytmer 6–8 år

538. Klappa rytmer 6–8 år

Instruera

Målet med att klappa rytmer är att samordna rörelse och rytm.

Barnet kan hitta på rytmen själv eller få den av någon annan.

När barnet blir skickligare är målet att röra sig i takt med rytmen.

Variera

Börja med att träna på att klappa rytmer, t.ex. med hjälp av ramsor.

Träna sedan på att röra er till ramsor och sånger.

När barnen blir skickligare kan man öva på att samordna klapp och rörelse med rytmen.

537. Klättra

537. Klättra

Instruera

Små barn börjar öva på att klättra till exempel genom att klättra upp på en stol eller soffa.

Den vuxnas uppgift är då att stödja och lära barnet ett säkert sätt att komma ner med benen först.

Småningom kan barnet öva sig på allt högre och brantare ställen under övervakning av en vuxen, utgående från barnets färdigheter och mod.

Att åla och krypa utgör grunden för klättrandet.

Variera

Låt barnen berätta på vilka platser de tycker man kan klättra och hänga. Diskutera tillsammans. Gör egna märken med vilka ni märker ut de platser där både vuxna och barn tycker att det går bra att klättra och hänga.

Lägg leksaker med ljud (pipleksaker, skallror m.m.) på klätterhöjd för att locka barnen att klättra.

Fråga

Frågor till barnet: Var tycker du man kan klättra? Vilka faror finns det med att klättra? Hur klättrar man på ett säkert sätt?

536. Harhopp

536. Harhopp

Instruera

Sätt båda händerna på en låg bänk, ett steppbräde eller en trädstam. Håll hela tiden armarna stabila och på samma plats. Försök hoppa på stället på olika sätt, till exempel växelhopp eller jämfotahopp. Lyckas ni hoppa över bänken med ett enda hopp?

Harhopp förstärker musklerna i övre kroppen effektivt och barnet lär sig kroppskontroll.
Harhopp utgör en god grund för till exempel hjulning och handstående.

Variera

I början kan du lägga en gympamatta bredvid bänken, så att barnet vågar pröva på olika hopp.

Lägg ut ett snöre på golvet och bildsymboler på vardera sidan av snöret. Barnet lägger händerna på var sin sida av snöret och båda fötterna på den ena bilden. Målet är att hoppa från bild till bild med båda fötterna samtidigt. Händerna hålls stilla hela tiden.

535. Klappa rytmer 3–5 år

535. Klappa rytmer 3–5 år

Instruera

Målet med att klappa rytmer är att samordna rörelse och rytm.

Barnet kan hitta på rytmen själv eller få den av någon annan.

När barnet blir skickligare är målet att röra sig i takt med rytmen.

Variera

Börja med att träna på att klappa rytmer, t.ex. med hjälp av ramsor.

Träna sedan på att röra er till ramsor och sånger. När barnen blir skickligare kan man öva på att samordna klapp och rörelse med rytmen.

298. Klättra

298. Klättra

Instruera

Små barn börjar öva på att klättra till exempel genom att klättra upp på en stol eller soffa.

Den vuxnas uppgift är då att stödja och lära barnet ett säkert sätt att komma ner med benen först.

Småningom kan barnet öva sig på allt högre och brantare ställen under övervakning av en vuxen, utgående från barnets färdigheter och mod.

Att åla och krypa utgör grunden för klättrandet.

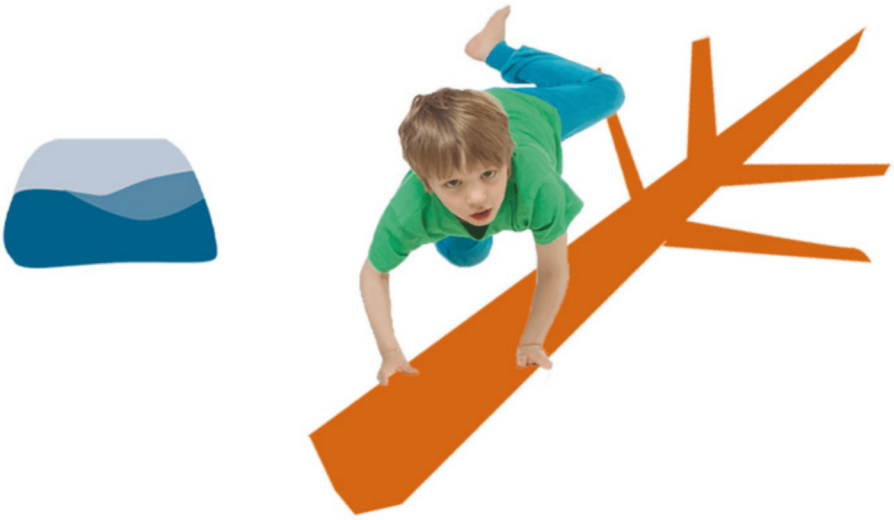
Variera

Låt barnen berätta på vilka platser de tycker man kan klättra och hänga. Diskutera tillsammans. Gör egna märken med vilka ni märker ut de platser där både vuxna och barn tycker att det går bra att klättra och hänga.

Lägg leksaker med ljud (pipleksaker, skallror m.m.) på klätterhöjd för att locka barnen att klättra.

Fråga

Frågor till barnet: Var tycker du man kan klättra? Vilka faror finns det med att klättra? Hur klättrar man på ett säkert sätt?



287. Harhopp

287. Harhopp

Instruera

Sätt båda händerna på en låg bänk, ett steppbräde eller en trädstam. Håll hela tiden armarna stabila och på samma plats. Försök hoppa på stället på olika sätt, till exempel växelhopp eller jämfotahopp. Lyckas ni hoppa över bänken med ett enda hopp?

Harhopp förstärker musklerna i övre kroppen effektivt och barnet lär sig kroppskontroll.

Harhopp utgör en god grund för till exempel hjulning och handstående.

Variera

I början kan du lägga en gympamatta bredvid bänken, så att barnet vågar pröva på olika hopp.

Lägg ut ett snöre på golvet och bildsymboler på vardera sidan av snöret. Barnet lägger händerna på var sin sida av snöret och båda fötterna på den ena bilden. Målet är att hoppa från bild till bild med båda fötterna samtidigt. Händerna hålls stilla hela tiden.

264. Galoppera

229. Hoppa på ett ben

Sidogalopp

Rörelsen sker tydligt med sidan först.

Bakre benet sparkar fart åt främre benet.
Rörelsen har en tydlig flygfas.

Galopp framåt

Galoppera med magen och blicken framåt.

Båda benen är samtidigt i luften en stund.
Samma ben leder rörelsen hela tiden.

Kolla

Tydligt med magen eller sidan före.

Bakre benet kommer aldrig förbi främre benet.

Galoppen går framåt luftigt och rytmiskt.

267. Kullerbytta

267. Kullerbytta

Instruera

Stå på huk med knäna lätt isär och sätt händerna i golvet framför knäna.

Sätt hakan mot bröstet och runda ryggen.

Sätt bakhuvudet eller övre ryggen i golvet och rulla runt.

Kolla

Rätt utgångsposition och hakan mot bröstet.

Tillräcklig avstamp med benen så att kroppen rullar runt.

Kullerbyttan är smidig och går rakt framåt över huvudet.

Träningstips

Redan små barn kan träna på kullerbytta till exempel i famnen på en vuxen. Barnen kan träna på kullerbytta själva i en lätt nerförsbacke av madrasser. Den vuxna visar rätt utgångsposition och stöder barnet vid nacken eller ryggen. Barnen kan träna på att hålla hakan mot bröstet genom att lägga en ärtpåse under hakan och hålla den på plats under hela rörelsen. Då hålls också ryggen rundad.

260. Krypa 1–2 år

260. Krypa 1–2 år

Instruera

Motsatt arm och ben rör sig samtidigt.

Blicken riktas framåt.

Bålen hålls stabil.

Kolla

Armarna och benen rör sig växelvis.

Benen släpar inte efter.

Positionen är korrekt och barnet orkar bära upp sin kropp.
Rörelsen bär framåt.

Grund för klättring

När barnet kryper lär det sig använda både höger och vänster sida och samordna rörelserna. Krypandet utgör grunden för att klättra.

261. Klappa rytmer 1–2 år

261. Klappa rytmer 1–2 år

Instruera

Målet med att klappa rytmer är att samordna rörelse och rytm.

Barnet kan hitta på rytmen själv eller få den av någon annan.

När barnet blir skickligare är målet att röra sig i takt med rytmen.

Variera

Börja med att träna på att klappa rytmer, t.ex. med hjälp av ramsor.

Träna sedan på att röra er till ramsor och sånger.

När barnen blir skickligare kan man öva på att samordna klapp och rörelse med rytmen.

259. Rulla 1–2 år

259. Rulla 1–2 år

Instruera

Att rulla är ett effektivt sätt att utveckla kroppskontrollen, kroppsuppfattningen och balansen.

Armarna ska vara sträckta bredvid huvudet, som en förlängning av kroppen.

Bålen är stabil och benen så raka som möjligt.

Kolla

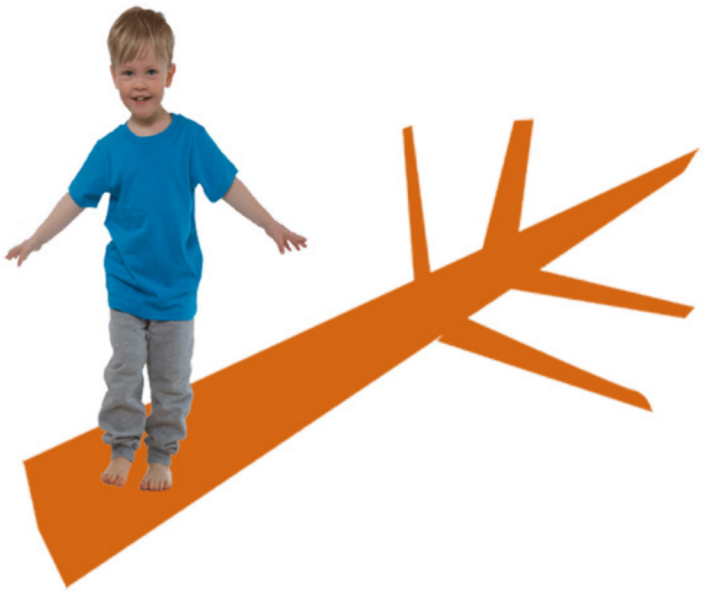
Bålen hålls stabil under rullningen.

Barnet rullar smidigt.

Barnet kan rulla åt båda hållen.

Variera

Bygg en nerförsbacke av madrasser och rulla ner för den. Rulla ner för en säker, flack backe utomhus.



258. Balansera 1–2 år

258. Balansera 1–2 år

Instruera

Börja öva på ett brett och lågt underlag, som görs smalare och högre när barnen blir skickligare.

I början kan den vuxna hålla barnet i handen.

Barnet håller blicken framåt och flyttar ena foten framför den andra.

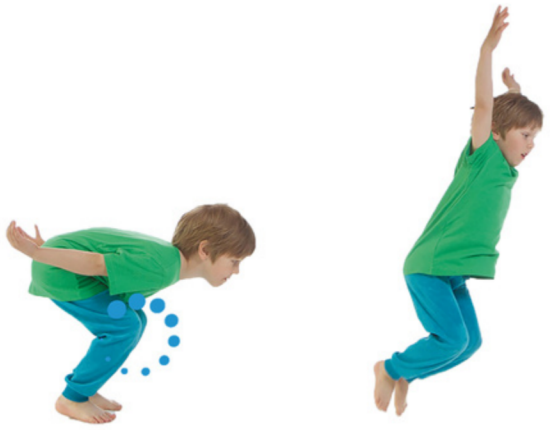
Kolla

Fötterna går turvis om varandra.
Rörelserna är smidiga.

Barnet håller balansen bra eller hittar balansen på nytt.

Fråga

Frågor till barnet: På hur smala underlag kan du gå? Kan du bära en leksak i handen samtidigt? Kan du gå baklänges?



257. Jämfotahopp uppåt 1–2 år

257. Jämfotahopp uppåt 1–2 år

Instruera

Vid starten är blicken riktad framåt, armarna förs bakåt och knäna och höfterna sviktar.

Barnet tar avstamp med båda benen och hoppar uppåt. Barnet sträcker fram armarna och rätar på benen och höfterna.

Barnet landar jämfota med svikt i knäna och höfterna.

Kolla

Prestationen är smidig och barnet håller balansen.

Barnet använder lagom mycket kraft och rörelsen riktas uppåt.

Rörelsen börjar på huk, benen rätas ut kraftigt under hoppet och barnet landar jämfota med svikt i knäna.

Träningstips

Det är svårt för små barn att göra avstamp jämfota. Man kan börja träna genom att hoppa neråt, t.ex. från en bänk medan en vuxen håller i handen, på studsmatta eller på en madrass. Att hoppa är fysiskt fartfylld aktivitet. Att hoppa förstärker skelettet, senorna och musklerna samt förbättrar balansen.

256. Sparka 1–2 år

256. Sparka 1–2 år

Instruera

Stödfoten nära bollen.

Sparken utgår från höften och börjar med att benet förs bakåt.

Hela kroppen följer med benrörelsen och roterar inför sparken.

Kolla

Barnet har tillräcklig balans för att sparka.

Bollen rullar i önskad riktning och med tillräcklig kraft.

Det sparkande benet och motsatt arm rör sig i motsatt riktning.

Fråga

Frågor till barnet: Hur långt kan du sparka bollen? Vad händer om du håller armarna bakom ryggen när du sparkar? Kan du träffa en rullande boll om du springer och försöker sparka den?

254. Springa 1–2 år

254. Springa 1–2 år

Instruera

Stabilt huvud, god hållning och blicken framåt.

Kroppen lätt framåtlutad, benen och armarna rör sig växelvis.

Rullande steg. Båda benen är momentant i luften och när farten ökar ligger tyngden på främre delen av foten.

Kolla

Rörelsen är smidig och balanserad och riktad framåt.

Benen och armarna rör sig växelvis och man ser en tydlig flygfas.

Barnet orkar springa åtminstone korta sträckor i lekar.

Fråga

Frågor till den vuxna: Har barnen möjlighet att springa tillräckligt? Vilka färdigheter utvecklas när barnet springer? Vem ska inspirera de barn att springa som inte tycker om det?

Frågor till barnet: Hur känns det att springa med höga knän? Hur långt hinner du springa medan jag räknar till fem? Kan du springa på stället?

253. Knuffa 1–2 år

253. Knuffa 1–2 år

Instruera

Barnet knuffar med hela kroppen.

Bålen är stabil och rörelsen riktas framåt.

Barnets medvetenhet om kroppen och dess delar ökar när barnet använder hela kroppen.

Kolla

Barnet använder hela kroppen och har tillräckligt mycket kraft.

Barnet använder vardera sidan av kroppen.

Barnet kan reglera sina krafter.

Fråga

Frågor till den vuxna: I vilka situationer får barnet använda sina krafter obegränsat? Uppmuntrar du barnet att använda hela kroppen och utmana sig själv? Hur lär jag barnet i vilka situationer hen ska använda sina krafter?
Frågor till barnet: Kan du knuffa mig till andra ändan av rummet, när jag sitter här? Kan du knuffa mig med ena handen? Kan du knuffa mig med ryggen först?

252. Underhandskast 1–2 år

252. Underhandskast 1–2 år

Instruera

Barnet kastar bollen med båda händerna.

Kastet börjar mellan benen och riktas framåt.

Bollen ska inte rullas utan kastas i luften.

Kolla

Barnet använder lagom mycket kraft så att bollen flyger framåt.

Barnet har blicken i kastriktningen.

Hela kroppen deltar i kastet.

Träningstips

Barn kan börja öva på att kasta med båda händerna: underifrån, över huvudet och från sidan. Barnen bör öva på att kasta med hela kroppen. Träna först på att kasta långt och först senare på prickkastning.

239. Sparka

239. Sparka

Instruera

Stödfoten nära bollen.

Sparken utgår från höften och börjar med att benet förs bakåt.

Hela kroppen följer med benrörelsen och roterar inför sparken.

Kolla

Barnet har tillräcklig balans för att sparka.

Bollen rullar i önskad riktning och med tillräcklig kraft.

Det sparkande benet och motsatt arm rör sig i motsatt riktning.

Fråga

Frågor till barnet: Hur långt kan du sparka bollen? Vad händer om du håller armarna bakom ryggen när du sparkar? Kan du träffa en rullande boll om du springer och försöker sparka den?

238. Fånga en boll

238. Fånga en boll

Instruer

Barnet står beredd med armarna framför sig och handflatorna uppåt.

Barnet håller blicken på kastaren och under kastet på bollen.

Blicken följer bollen.

Armarna är i rätt position och barnet sviktar med benen när hen fångar bollen.

Kolla

Börja träna med långsamma föremål som är lätta att fånga, t.ex. ärtpåsar, ballonger och stora mjuka bollar.

Barnet kan bedöma bollens hastighet och placera sig rätt.

Fråga

Frågor till barnet: Kan du fånga bollen med slutna ögon? Vilken är lättare att fånga: en ballong eller en tennisboll? Varför? Kan du fånga en boll som din kompis kastar om du hela tiden står på det här märket?

235. Överhandskast med liten boll

235. Överhandskast med liten boll

Instruera

Ryggen rak och benen i stegposition med kastarmens motsatta fot framför.

Barnet lyfter armen över huvudet, sträcker armbågen och roterar bålen lätt bakåt.

Kastet utgår från överarmen. Bålen roterar mot det främre benet med höften först.

Kolla

Rätt position.

Blicken i kastriktningen.

Kastet utförs med kraft och bålrotation.

Fråga

Frågor till den vuxna: I vilka situationer är det naturligt för barnen att öva på att kasta? Hur kan jag stötta dessa stunder? Vilka faktorer utvecklas när barnen övar på att kasta?

Frågor till barnet: Pröva på att kasta bollen med slutna ögon och med blicken i kastriktningen. Vilket kast kommer närmare målet? Pröva på att kasta med fötterna bredvid varandra och sedan i rätt kastposition. Vilket kast flyger längre? Kan du träffa det där trädet med bollen?

236. Kast med stor boll

236. Kast med stor boll

Instruera

Ryggen rak och fötterna jämsides eller i stegposition.

Armarna bär upp bollen ovanför huvudet. Barnet för bollen bakom axellinjen, böjer armbågarna och lutar ryggen bakåt.

Barnet för bollen framåt över huvudet med kraft och släpper taget.

Kolla

Barnet använder lagom mycket kraft.

Barnet kan bedöma avståndet.

Rörelsen är smidig och sker jämnt med vardera sidan av kroppen.

Fråga

Frågor till barnet: Kasta först med kroppen stel som en pinne och sedan så att kroppen följer med i kastet.
Vilket kast flyger längre? Och vilken flyger längre: en ballong eller en fotboll? Varför?
Hur långt kan du kasta bollen?

234. Underhandskast

234. Underhandskast

Instruera

Barnet kastar bollen med båda händerna.

Kastet börjar mellan benen och riktas framåt.

Bollen ska inte rullas utan kastas i luften.

Kolla

Barnet använder lagom mycket kraft så att bollen flyger framåt.

Barnet har blicken i kastriktningen.

Hela kroppen deltar i kastet.

Steg för steg

Barn kan börja öva på att kasta med båda händerna: underifrån, över huvudet och från sidan. Barnen bör öva på att kasta med hela kroppen. Träna först på att kasta långt och först senare på prickkastning.

542. Fånga en boll

542. Fånga en boll

Instruera

Barnet står beredd med armarna framför sig och handflatorna uppåt.

Barnet håller blicken på kastaren och under kastet på bollen.

Börja träna med långsamma föremål som är lätta att fånga, t.ex. ärtpåsar, ballonger och stora mjuka bollar.

Kolla

Blicken följer bollen.

Armarna är i rätt position och barnet sviktar med benen när hen fångar bollen.

Barnet kan bedöma bollens hastighet och placera sig rätt.

Fråga

Frågor till barnet: Kan du fånga bollen med slutna ögon? Vilken är lättare att fånga: en ballong eller en tennisboll? Varför? Kan du fånga en boll som din kompis kastar om du hela tiden står på det här märket?

541. Sparka 6–8 år

541. Sparka 6–8 år

Instruera

Stödfoten nära bollen.

Sparken utgår från höften och börjar med att benet förs bakåt.

Hela kroppen följer med benrörelsen och roterar inför sparken.

Kolla

Barnet har tillräcklig balans för att sparka.

Bollen rullar i önskad riktning och med tillräcklig kraft.

Det sparkande benet och motsatt arm rör sig i motsatt riktning.

Fråga

Frågor till barnet: Hur långt kan du sparka bollen? Vad händer om du håller armarna bakom ryggen när du sparkar? Kan du träffa en rullande boll om du springer och försöker sparka den?

543. Hoppa på ett ben 6–8 år

543. Hoppa på ett ben 6–8 år

Instruera

Stödbenets knä och vrist sviktar under hoppet.

Det övre benet vilar inte mot stödbenet.

Barnet gör avstamp och landar med samma fot.

Småningom börjar barnet hoppa framåt på ett ben.

Kolla

Barnet har god balans under hela hoppet.

Barnet kan göra flera hopp i följd på samma ben utan avbrott.

Barnet kan hoppa på vartdera benet.

Fråga

Frågor till barnet: Hur många hopp kan du göra på ett ben? Kan du hoppa på andra benet?

Vilketdera benet var lättare att hoppa på?

544. Springa fram- och baklänges

544. Springa fram- och baklänges

Instruera

Stabilt huvud, god hållning och blicken framåt.
Kroppen lätt framåtlutad, benen och armarna rör sig växelvis.
Rullande steg. Båda benen är momentant i luften och när farten ökar ligger tyngden på främre delen av foten.

Springa baklänges

Se till att underlaget är tillräckligt jämnt och utan hinder.
Man springer baklänges på främre delen av foten (hälarna rör inte marken).
Armarna anger rytmen, rör sig växelvis.

Blicken rakt framåt.

Kolla

Rörelsen är smidig och balanserad och riktad framåt.

Benen och armarna rör sig växelvis och man ser en tydlig flygfas.

Barnet orkar springa åtminstone korta sträckor i lekar.

540. Galoppera 6–8 år

540. Galoppera 6–8 år

Sidogalopp

Rörelsen sker tydligt med sidan först.

Bakre benet sparkar fart åt främre benet.

Rörelsen har en tydlig flygfas.

Galopp framåt

Galoppera med magen och blicken framåt.

Båda benen är i luften samtidigt en stund.

Samma ben leder rörelsen hela tiden.

Kolla

Tydligt med magen eller sidan före.

Bakre benet kommer aldrig förbi främre benet.

Galoppen går framåt luftigt och rytmiskt.

255. Fånga 1–2 år

255. Fånga 1–2 år

Instruera

Barnet står beredd med armarna framför sig och handflatorna uppåt.

Barnet håller blicken på kastaren och under kastet på bollen.

Börja träna med långsamma föremål som är lätta att fånga, t.ex. ärtpåsar, ballonger och stora mjuka bollar.

Kolla

Blicken följer bollen.

Armarna är i rätt position och barnet sviktar med benen när hen fångar bollen.

Barnet kan bedöma bollens hastighet och placera sig rätt.

Fråga

Frågor till barnet: Kan du fånga bollen med slutna ögon? Vilken är lättare att fånga: en ballong eller en tennisboll? Varför? Kan du fånga en boll som din kompis kastar om du hela tiden står på det här märket?