



ÄRTPÅSAR

Med ärtpåsar träna vi grovmotorik, som är jätteviktigt för barn under och i skolåldern. Övningar som öga-hand koordinering, att kasta och fånga och mycket mer.

Du behöver en ärtpåse till alla barn och några extra är också bra att ha med.

GOD DAG

Vi börjar med att sätta ärtpåsen på huvudet, nick med huvudet så att ärtpåsen faller ner och säg "Goddag" då ärtpåsen faller. Försök fånga den.

Du tränar kroppskoordination och kroppsuppfattningsförmåga.

Placera ärtpåsen på olika ställen på kroppen. Sätt ärtpåsen på olika ställen på kroppen och rör på dig i rummet. Försök få ärtpåsen att hållas kvar. Du kan sätta påsen på din axel, på din hand, på ditt knä och försök hålla den mellan knäna.

Gå omkring med ärtpåsen på huvudet. Vi tränar kroppsdelar och benämningar på kroppen.

KNÄBÖJ MED ÄRTPÅSEN

Sätt ärtpåsen på huvudet och böj knäna, så att du böjer benen och stiger upp igen.

Sätt ärtpåsen på huvudet och springa runt i rummet med huvudet så stilla att ärtpåsen hålls på plats.

Här tränar vi styrka kroppens största muskler lårmusklerna och balans.

REAKTIONSLEK

Vem är snabbare. Du eller jag? Kasta ut ärtpåsar i rummet och barnen samlar in dem igen, genom att hämta en påse åt gången.

Här tränar du reaktionsförmågan, genom att springa av och an.

BOLLA MED ÄRTPÅSEN

Håll ärtpåsen i handen och bolla med den från din ena hand till din andra hand. Så att du kastar den av och an. För att göra det svårare kan du kasta ärtpåsen lite högre upp på varje kast, och så fånga den igen med din andra hand.

Om ärtpåsen faller på golvet är det bara att plocka upp den, och det är jättebra att böja benen ordentligt varje gång. Här övar du öga-hand koordinationen.

ÅTTA

Stig upp och stå och så måste du böja dig lite framåt. Gör en 8 mellan benen med ärtpåsen. Nu tränar du kroppsordination.

KASTA PRICK!

Placera en hink på golvet. Försök sedan träffa en hinken. Gå en liten bit bort och sätt dig ner och försök träffa rakt in i hinken. Gör samma men stå och kasta. Avståndet till hinken bestämmer du själv. Lättare då man är närmare, svårare då man är längre borta. Här tränar du öga-hand koordinationen.

KASTA TILL VARANDRA

Nu behöver du en kompis att kasta tillsammans med. Ni behöver en påse, som den ena börjar med. Så börjar ni med att räkna till tre, så den ena kastar påsen och den andra fångar den.

Gör det sedan svårare genom att ha två påsar, som vi kastar av och an samtidigt till varandra. Nu tränar du något väldigt viktigt, nämligen samarbete.

SPARKA ÄRTPÅSE

Sätt ärtpåsen ovanpå din ena fot och stå stadigt på den andra. Sedan sparkar du i väg ärtpåsen. Gör samma sak med din andra fot.

Nu gäller det att stå rätt, du tränar balans och kroppsordination.

UTMANINGEN

Jonglera med ärtpåsar. Du kan ha två ärtpåsar eller till och med tre ärtpåsar i luften. Nu gäller det att ha tungan rätt i munnen. Du tränar öga hand koordination.

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller idrott.fi