



TIDNINGPAPPER

Rolig och mångsidig rörelse för hela kroppen är något av de bästa barnen vet. Med dessa övningar tar vi med inlevelse och fantasi. Ha en rolig stund tillsammans!

Rekvisita: Några tidningar, målartejp, en liters fryspåsar.

VI GÖR EN KIKARE

Börja med att rulla ihop din tidning till en rulla, om det är svårt att hålla i den kan du sätta en tejpbit runt den så håller den ihop bättre. Det är jättebra att också kika med sitt andra öga, så byt öga.

KÄPPHÄSTAR

Börja med att galoppa omkring i rummet. Du kan placera ut små hinder på golvet, som barnen sedan kan hoppa över. Man kan också använda tidningsrullorna till hinder.

SVÄRD

Först enkla regler. Man får bara träffa sin kompis på rumpan och på knän och så skall man akta sina egna.

SKIDOR

Vik upp tidningsrullen och vik den på längden. Då får du fina skidor. Vi har inga stavar men det gäller att få med dig tidningarna när man drar fötterna framåt längs golvet. Parskidning med två barn på två tidningar.

KARATE

Nu behöver man hjälp av någon som håller upp ett tidningsblad. Sedan tar man fram din starka hand och håller dina fingrar sträckta.

(Sedan är det bara att skära sönder pappret i små bitar. Bitarna kan bli mindre och mindre om man alltid håller den ena biten kvar.)

SNÖ

När man har rivit sönder allas tidningspapper i små bitar, kan man leka att det är snöflingor. Med snön kan man göra roliga saker, som att kasta upp pappret i luften eller täcka in någon i det eller göra snöänglar.

SVANSBOLLAR

Nu är det dags att städa! Samlar tidningspappren i en hög och gör sedan små bollar av dem. Sätt in pappret i en påse och gör en knut, så blir det en svansboll.

Kasta prick med bollen. Ställ en korg, eller hink en bit ifrån och kasta sedan in i den. Kom ihåg att kasta med båda händerna, för att träna öga- handkoordinationen på båda sidorna.

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

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