

Krummelurer

Holdbeskrivelse:

Krummelurerholdet er henvendt til piger og drenge i alderen 5-6 år. Holdet har fokus på at styrke børnenes kroppe, balancesans og motorik generelt, så de bliver klar til de efterfølgende springhold. Børnene skal prøve kræfter med de indledende øvelser til håndstand, vejrmøller og saltoer, og der bliver også tid til at danse og lege.

Mål:

- Kunne bære egen vægt på armene
- Samarbejde og holdånd (fx gennem stafetter el. ved akrobatik)
- Håndstand op ad væg
- Afsæt med samlede ben på trampolin
- Koordination af flere bevægelser efter hinanden
- Øvelser til vejrmøller
- Rulle/kolbøtte over skumplint
- Øvelser til flikflak

Forudsætninger for at deltage på holdet:

Det er en forudsætning for at deltage på holdet, at barnet er uafhængigt af sine forældre, kan slå en kolbøtte og har lært, at vente på tur.

Timens indhold:

- Navneopråb (5 min.)
- Opvarmning (10 min.)
- Stafetter/boldspil/akrobatik el. andre lege (10 min.)
- Redskabsbane (30 min.)
- Afslapning (5 min.)