

## Balanse

### Utstyr som trengs på stasjonen:

- 1 eller 2 benker



### Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

### Aktiviteter:

1. Rullende bevegelser på ett bein (som vist i video-leksa) Prøv begge bein.
2. Stå på en fot, først med åpne øyne (tell rolig til 5), så med lukkede øyne (tell rolig til 5). Bytt fot
3. Gå langs en strek i salen, gå først forover så vend og gå bakover uten å trække utenfor.
4. Gå på smalsiden av en benk. Prøv også her å vend og gå baklengs
5. Sitt på golvet og hold balansen på bare rumpa
6. Ta sats og hopp litt framover og land på en fot, prøv å holde balansen mens du teller til 5. Prøv begge beina
7. Stå, ta sats og hoppe rundt 180 grader, lande og stå. Først land på begge bein, så prøv å lande på ett bein. Prøv begge beina.
8. Stå, ta sats og hoppe rundt 360 grader, lande og stå på begge bein. Prøv med 1 bein.
9. To sammen. Finn balansestillinger sammen Prøv også med 3 eller 4 sammen.

