

Ideer til boldlege i dagtilbuddet

At kaste og gribe er ligesom at gå, løbe, hoppe og rulle en del af børns basale motoriske færdigheder, men for at udvikle og forfine disse færdigheder må de trænes og øves.

At kunne aflevere og modtage en bold er forudsætningen for at kunne indgå i de fleste boldlege og boldspil. Boldlege kan etablere fællesskaber, hvori børns motoriske, personlige og sociale kompetencer udvikles.

Ramme kegler



Forsøg at ramme keglerne på bænken, kassen eller jorden. Variér afstanden og højden samt størrelsen på kegler og bolde.

Kongens efterfølger



Alle går på en række efter kongen, som vælger en øvelse, alle skal gøre. Prøv f.eks. at gå med bolden i én hånd, med bolden over hovedet eller hoppe/hinke med bolden.

Kaste igennem hulahopring



Hæng en hulahopring op i en gren, et mål eller i loftet. Forsøg at kaste forskellige typer og størrelser af bolde igennem hulahopringen.

Stafet



Alle står på en række efter keglen. Lav evt. flere hold. Løb derefter på skift rundt om modsatte kegle med en bold. Prøv f.eks. at løbe, hoppe, hinke, gå baglæns eller trille med bolden.

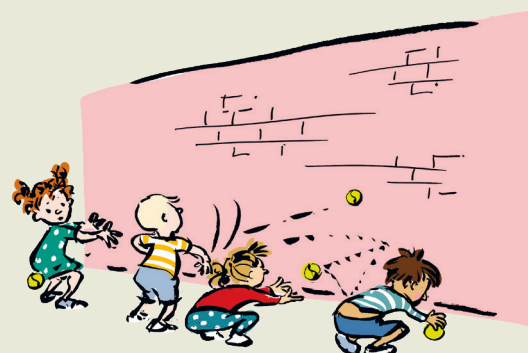
En af forudsætningerne for at kunne gribe, kaste og deltage i boldlege er, at barnet har en god styrke og stabilitet i hele kroppen. En anden forudsætning er øje-håndkoordination.

Styrke og stabilitet og en god øje-håndkoordination gør barnet i stand til at korrigere sine bevægelser i forhold til bolden.

Eksempelvis er styrke og stabilitet i skuldre og albuer vigtigt for at mestre den motoriske planlægning, som det kræver, når man skal kaste og gribe. Lege, hvor der er vægtbæring på armene, trækkes, skubbes og ase-mases, skaber forudsætninger for, at der er styrke og stabilitet over skuldre og albuer.



Kaste op ad væggen



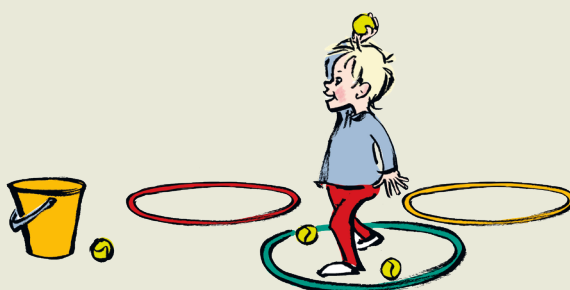
Find en tom vægplads og kast bolden op mod væggen og forsøg at gribe den igen. Prøv at lade bolden røre jorden en gang, inden du griber den.

Trille bold



Alle sidder i en rundkreds. Tril bolden til hinanden. Sig evt. navnet på den person, du triller bolden til. Prøv at lave et hop, et klap, et rul efter du har trillet bolden. Prøv at kaste bolden til hinanden.

Ramme ned i en spand



Forsøg at ramme en spand med forskellige typer af bolde, ærteposer eller aviskugler. Marker afstanden ved at placere hulahopringe i varierende længder fra spanden.

Stafet med makker



Alle har en makker og står på række efter keglen. Lav evt. flere hold. Hvert makkerpar løber på skift rundt om modsatte kegle med en bold. Begge skal røre bolden.