

PAKET FÖR BOLLANDE

GYMNASTIKLÄXA



FÖRBÄTTRA DIN BOLL- BEHANDLING

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU
ÅBO

KONTROLLBLANKETT

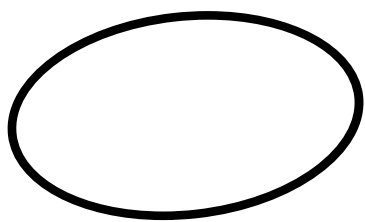
GYMNASTIKLÄXA

v.	må	ti	o	to	fre	lö	sö	har sett
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR GJORT LÄXAN. MÅLET ÄR ATT GÖRA UPPGIFTEN MINST 2 GÅNGER I VECKAN. LÄMNA IN TILL LÄRAREN EFTER 15 VECKOR. DET SKULLE VARA BRA OM VÅRDNADSHAVARNA FÖLJDE MED DÅ GYMNASTIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.



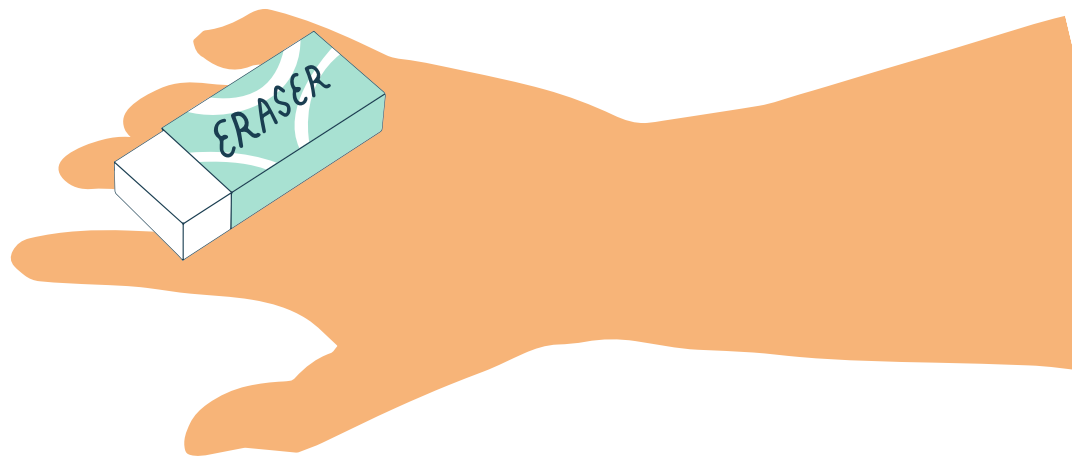
**TURKU
ÅBO**



PRECISIONS- KASTNING

KASTA SNÖBOLLAR ELLER KOTTAR I ETT MÅL DU HITTAT PÅ, RITA T.EX. EN CIRKEL PÅ MARKEN PÅ ETT AVSTÅND AV 3-5 METER. KASTA 15 GÅNGER.





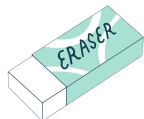
KASTA OCH SNAPPA ÅT DIG

PLACERA ETT FÖREMÅL, T.EX. ETT SUDDGUMMI PÅ HANDRYGGEN, PÅ FINGRARNAS. KASTA FÖREMÅLET UPP I LUFTEN OCH SNAPPA ÅT DIG DET MED HANDFLATAN. PROVA MED BÅDA HÄNDERNA. GÖR 10 KAST MED BÅDA HÄNDERNA.



KAST OCH SVÄNGNING

KASTA EN BOLL (ELLER ETT STRUMPBYLTE) I LUFTEN OCH SVÄNG ETT HALVT VARV, SNAPPA ÅT DIG BYLTET. PROVA ATT SVÄNGA ÅT BÅDA HÅLLEN OCH ATT KASTA TURVIS MED BÅDA HÄNDERNA. GÖR 6 SVÄNGNINGAR ÅT BÅDA HÅLLEN.



VECKA 4

GYMNASTIKLÄXA

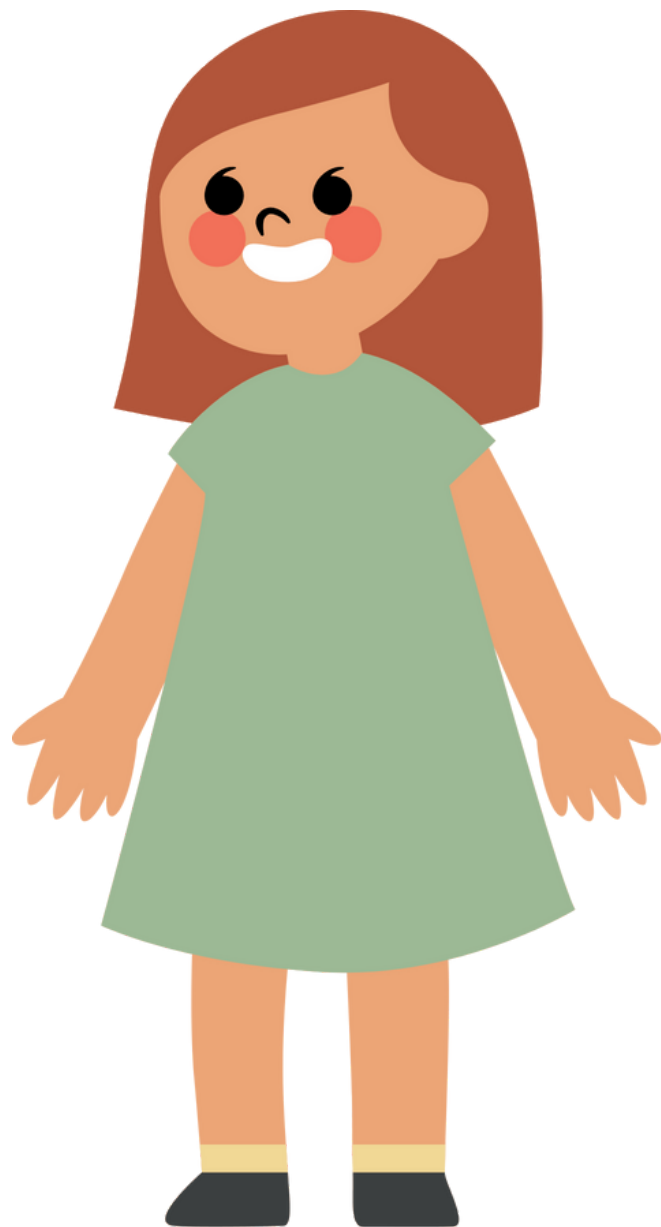


KAST UPP I LUFTEN

KASTA ETT SUDDGUMMI UPP I LUFTEN 10 GÅNGER. KASTA SÅ HÖGT SOM MÖJLIGT. DET LÖNAR SIG ATT GÖRA DEN HÄR LÄXAN UTOMHUS!



TURKU
ÅBO



KASTA LYRA

KASTA BOLL (ELLER STRUMPBYLTE) MED NÅGON AV DINA FAMILJEMEDLEMMAR ÅTMINSTONE I 5 MINUTER. UTOMHUS KAN NI PROVA PÅ HUR LÅNGT AVSTÅND NI ÄNNU KAN TA LYRA.

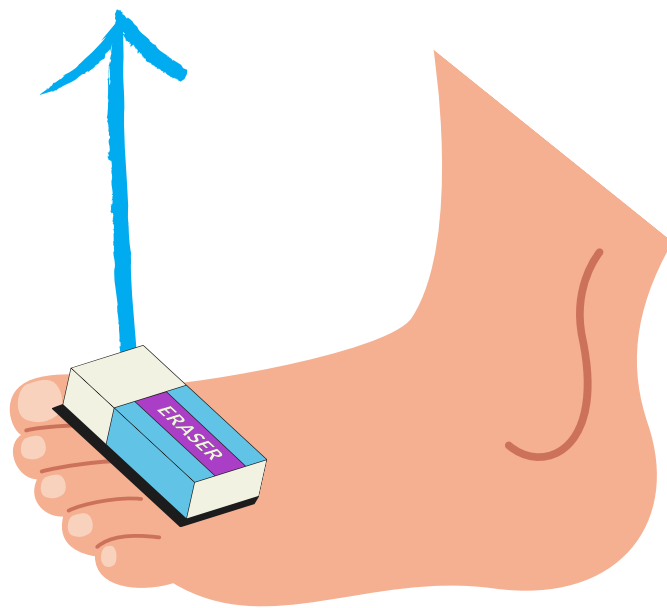


KAST OCH HOPP

KASTA BOLLEN (ELLER STRUMPBILTET) I
LUFTEN, HOPPA OCH SNAPPA ÅT DIG.
UPPREPA 15 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



SPARKA OCH SNAPPA ÅT DIG

PLACERA ETT FÖREMÅL, T.EX. ETT SUDDGUMMI PÅ FOTEN. SPARKA UPP FÖREMÅLET I LUFTEN OCH SNAPPA ÅT DIG DET MED HANDEN. PROVA MED BÅDA FÖTTERNA OCH HÄNDERNA 10 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



HJÄLP. TILL MED HUSHÅLLS- SYSSLOR

SAMLA STRUMPPAREN FRÅN DET RENA BYKET OCH GÖR BOLLAKTIGA BYLTEN AV DEM. KASTA ALLA BYLTEN I MÅL, T.EX. I KORGEN FÖR RENT BYKE.

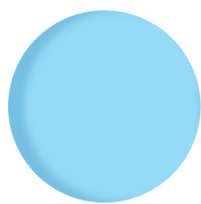


PROVA PÅ EN KASTGREN ELLER BOLLSPORT

PROVA PÅ NÅGON AV FÖLJANDE GREVAR:
BADMINTON, TENNIS, FRISBEEGOLF,
HANDBOLL, PINGPONG, BASKETBOLL,
VOLLEYBOLL.



TURKU
ÅBO



LÄNGDKAST

GÅ TILL SKOLANS PLAN (ELLER EN SPORTPLAN). TA MED DIG EN BOLL ELLER LETA REDA PÅ EN KOTTE. KASTA SÅ LÅNGT DU KAN 5 GÅNGER. KASTA OCKSÅ 5 GÅNGER MED DEN ANDRA HANDEN.



VECKA 11

GYMNASTIKLÄXA



KASTA OCH KLAPPA I HÄNDERNA

KASTA BOLLEN UPP I LUFTEN, KLAPPA
SNABBT I HÄNDERNA 3 GÅNGER OCH TA
FAST BOLLEN. UPPREPA 10 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



KASTA BOLLEN MED TVÅ HÄNDER

KASTA BOLLEN FRÅN OVANFÖR HUVUDET
MED TVÅ HÄNDER SÅ LÅNGT SOM
MÖJLIGT. UPPREPA 10 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



STUDSA BOLLEN

STUDSA BOLLEN SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT UTAN ATT DEN SLINKER UNDAN FRÅN DINA HÄNDER. PROVA OCKSÅ MED DEN ANDRA HANDEN.

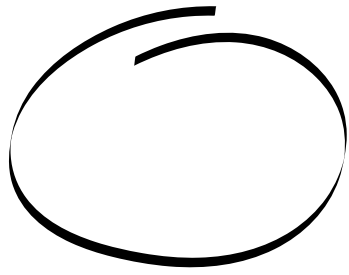
VECKA 14

GYMNASTIKLÄXA



KAŠTA BOLLEN FRÅN EN HAND TILL DEN ANDRA

TA BOLLEN (ELLER STRUMPBULTET) I DIN HAND OCH KASTA UPPIFRÅN TURVIS FRÅN EN HAND TILL DEN ANDRA. HÅLL BLICKEN PÅ BOLLEN OCH FÖRSÖK ATT INTE TAPPA BOLLEN. UPPREPA 20 GÅNGER.



PRECISIONS- SPARKAR

MÄRK UT ETT LITET OMRÅDE PÅ MARKEN
ELLER PÅ EN VÄGG. SIKTA MED BOLLEN
MOT DEN PUNKTEN. GÖR 10 GÅNGER OCH
UPPREPA MED DEN ANDRA FOTEN.