

BOLLPAKET

GYMNASTIKLÄXA



VI FÖRBÄTTRAR  
DIN BOLL-  
BEHANDLING

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU  
ÅBO

# KONTROLLBLANKETT

# GYMNASTIKLÄXA

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähnyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



**TURKU  
ÅBO**

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 SJÄLV DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.

VECKA 1

GYMNASTIKLÄXA



## KASTA LYRA

KASTA BOLL MED EN VÄN ELLER FAMILJEMEDLEM. BYT KASTSTILAR. PROVA T.EX. MED BÅDA HÄNDERNA UPPIFRÅN OCH NERIFRÅN, MED HÖGER HAND, MED VÄNSTER HAND, MELLAN BENEN OCH FRÅN SIDAN.



**TURKU  
ÅBO**

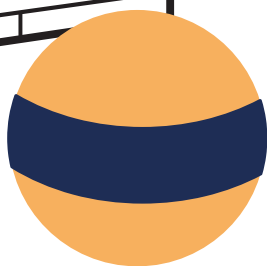


## PRECISIONS- KAST

KASTA BOLLEN I VÄGGEN. FÖRSÖK ATT ALLTID TRÄFFA SAMMA PUNKT PÅ VÄGGEN OCH BYT KASTSTILAR SÅSOM FÖREGÅENDE VECKA. DEN HÄR UPPGIFTEN LÖNAR DET SIG ATT GÖRA UTMOMHUS.

VECKA 3

GYMNASTIKLÄXA



## SPARKA BOLL MOT VÄGGEN

SPARKA BOLL MOT VÄGGEN. PROVA MED  
BÅDA FÖTTERNA.



TURKU  
ÅBO



## PROVA PÅ EN IDROTTS GREN

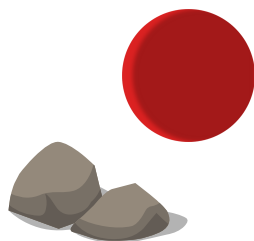
PROVA MED EN VÄN ELLER  
FAMILJEMEDLEM PÅ BADMINTON,  
BOWLING, INNEBANDY, FOTBOLL ELLER  
VOLLEYBOLL.



**TURKU  
ÅBO**

VECKA 5

GYMNASTIKLÄXA

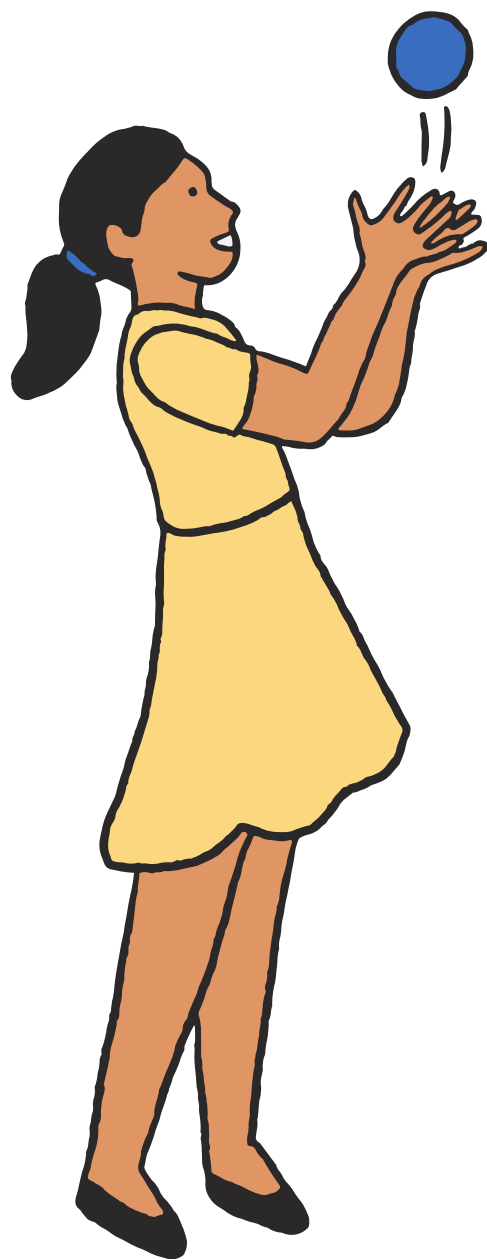


## PETANQUE

PLACERA ETT FÖREMÅL (T.EX. EN STEN) PÅ MARKEN PÅ 2-3 METERS AVSTÅND FRÅN DIG SJÄLV. FÖRSÖK SEDAN KASTA EN BOLL (ELLER ETT STRUMPBYLTE) SÅ NÄRA FÖREMÅLET SOM MÖJLIGT. DU KAN TÄVLA MED EN VÄN ELLER FAMILJEMEDLEM.



**TURKU  
ÅBO**



## BOLLEN FRÅN EN HAND TILL DEN ANDRA

KASTA EN BOLL ELLER ETT STRUMPBYLTE  
MED DEN ENA HANDEN SÅ HÖGT UPP SOM  
MÖJLIGT OCH TA FAST DEN MED DEN ANDRA  
HANDEN. FORTSÄTT OCH BYT HAND.





VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



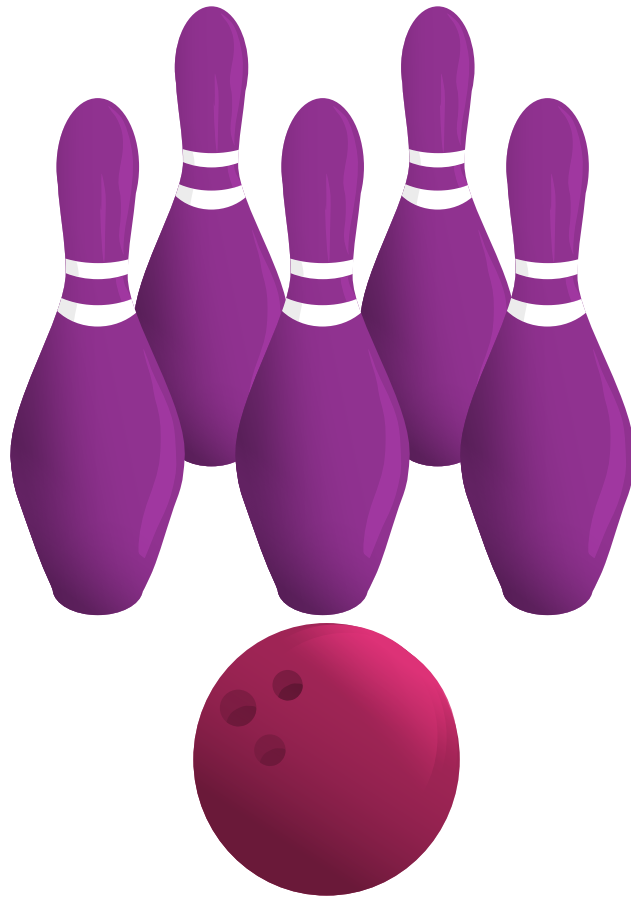
## BOLLERÖVRING NATA

SPELA BOLLERÖVRINGSNATA UTOMHUS MED EN VÄN ELLER FAMILJEMEDLEM. DE ANDRA DELTAGARNA HAR EN BOLL I HANDEN OCH DEN SOM ÄR (NATA) FÖRSÖKER SNAPPA BOLLEN ÅT SIG SJÄLV DÅ DEN SOM ÄR (NATA) BYTS. I STÄLLET FÖR EN BOLL KAN MAN OCKSÅ T.EX. ANVÄNDA EN KOTTE.



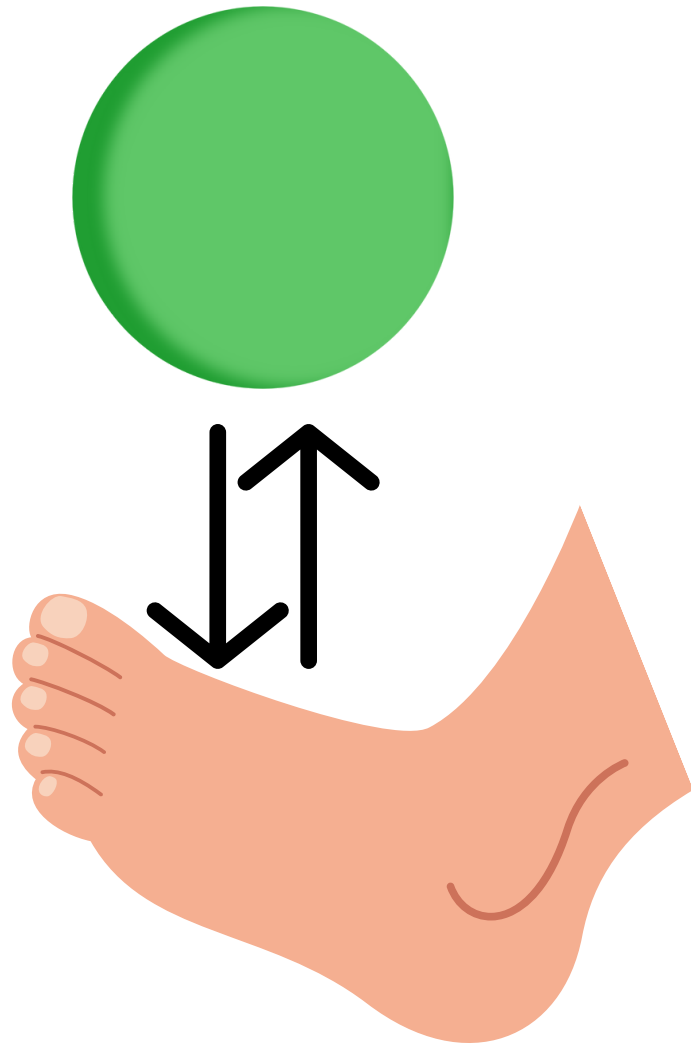
## JONGLERING

KASTA EN BOLL ELLER ETT SUDDGUMMI ÖVRE VÄGEN FRÅN EN HAND TILL DEN ANDRA. DÅ DETTA GÅR BRA, TA TVÅ BOLLAR/SUDDGUMMIN OCH FÖRSÖK KASTA DEM SAMTIDIGT FRÅN EN HAND TILL DEN ANDRA. OM DETTA KÄNNS ENKELT LÄGG ÄNNU TILL EN TREDJE BOLL/ETT TREDJE SUDDGUMMI.



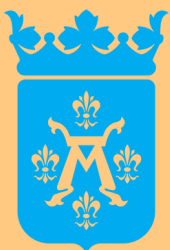
## BOWLING

PLACERA T.EX. TOMMA DRICKAFLASKOR OCH STÅ PÅ 2-3 METERS AVSTÅND. KASTA ELLER RULLA EN BOLL SÅ ATT SÅ MÅNGA FLASKOR SOM MÖJLIGT RAMLAR OMKULL.



## STUDSA PÅ FOTBLADET

STUDSA EN BOLL (ELLER ETT STRUMPBYLTE) PÅ DITT FOTBLAD SÅ LÄNGE DU KAN UTAN ATT BOLLEN TRÄFFAR MARKEN. PROVA OCKSÅ MED DEN ANDRA FOTEN.





## HJÄLP TILL MED HEMSYSSLORNA

HJÄLP TILL MED TVÄTTEN. KASTA DEN SMUTSIGA TVÄTTEN I TVÄTTKORGEN OCH FÖR DE RENA KLÄDERNA TILL KLÄDSKÅPET.



## KAST OCH SNURRING

KASTA EN BOLL ELLER ETT STRUMPBILTE UPP I LUFTEN, SNURRA RUNT PÅ STÄLLET OCH TA FAST BOLLEN. SNURRA VID NÄSTA KAST ÅT ANDRA HÅLLET. UPPREPA SAMMANLAGT 20 GÅNGER.



## KAST OCH LYRA

SÄTT DIG PÅ MARKEN I KORSSITTANDE. KASTA EN BOLL HÖGT UPP I LUFTEN OCH STIG UPP OCH STÅ. FÖRSÖK MEDAN DU STÅR FÅ FAST BOLLEN. TIPS: DU KAN OCKSÅ ANVÄNDA ETT STRUMPBYLTE ELLER SUDDGUMMI.



VECKA 14

GYMNASTIKLÄXA



## LÄNGD- KASTNING

GÅ ENSAM ELLER MED EN VÄN/FAMILJEMEDLEM TILL SKOLGÅRDEN ELLER EN SPORTPLAN. TA MED DIG EN BOLL, FRISBEE ELLER LETA REDA PÅ EN KOTTE. KASTA BOLLEN TURVIS MED BÅDA HÄNDERNA SÅ LÅNGT SOM MÖJLIGT 10 GÅNGER. DRA ETT STRECK DÄR BOLLEN LANDADE OCH FÖRSÖK VARJE GÅNG KASTA DEN LÄNGRE.



**TURKU  
ÅBO**





## PROVA PÅ EN IDROTTSGREN

PROVA MED EN VÄN ELLER  
FAMILJEMEDLEM ATT SPELA EN FÖR DIG  
FRÄMMANDE GREN. T.EX. BADMINTON,  
BOWLING, INNEBANDY, BOBOLL,  
FOTBOLL ELLER VOLLEYBOLL.



**TURKU  
ÅBO**