

Til
forældre

Inspirationshæfte



**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**



Børnehavebørn Bruger Bolden

Inspirationshæfte til forældre

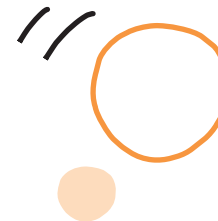
Udarbejdet af: Lars Breum Christiansen,
Trine Top Klein-Wengel og Katrine Bertelsen

Udgivet: Januar 2024

Udgiver: Forsknings- og Implementerings-
center for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL),
UCL Erhvervsakademi & Professionshøjskole,
UC SYD og Syddansk Universitet

Layout: Louise Stjerne Madsen, FIIBL
Illustrationer: Annette Carlsen

Projektet er støttet af Novo Nordisk Fonden og
udviklet i samarbejde med Danmarks Idræts-
forbund



Børnehavebørn Bruger Bolden vil udforske, hvordan lege og aktiviteter med bolde kan fremme bevægelse for 3-6-årige.

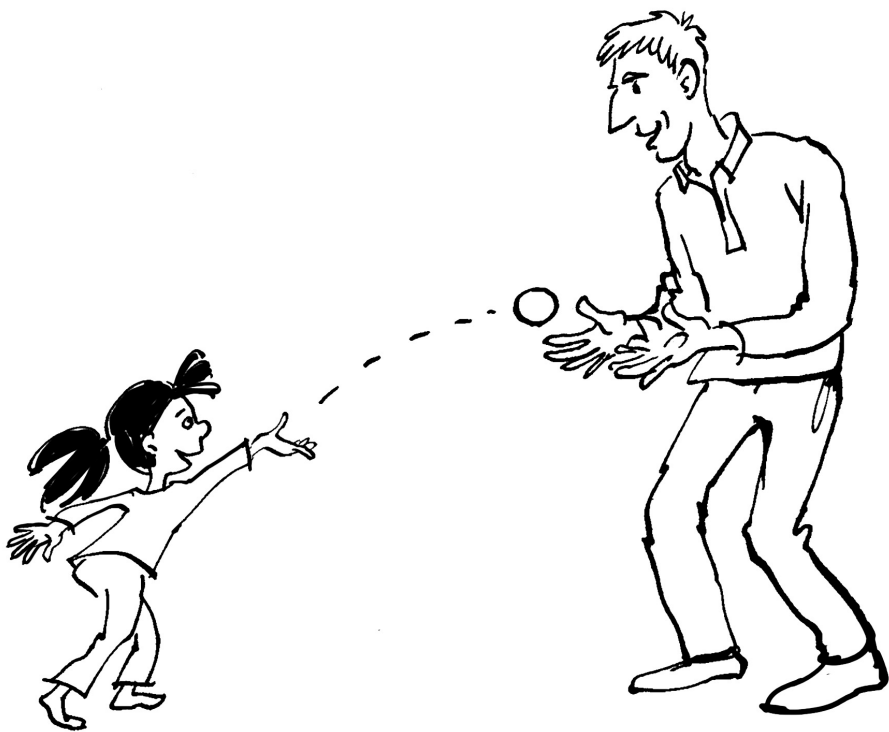
Det gør vi i samarbejde med børnehuse, foreninger, kommuner og forældre.

Gennem en inkluderende tilgang har vi fokus på at give alle børn de bedste muligheder for et aktivt børneliv.

I denne folder får I nogle gode idéer til boldlege.



**God
fornøjelse!**



Kast og tril til hinanden

- Sid på gulvet og tril til hinanden.
- Kast med højre og venstre hånd.
- Kast under- eller overhåndskast.
- Kast mens du står på et ben eller sidder ned.
- Tæl hvor mange gange I kan kaste til hinanden i træk.

Kast og tril til sig selv

- Tril mellem højre og venstre hånd.
- Kast og grib selv bolden med en eller begge hænder.
- Grib med den modsatte hånd.
- Stå på et ben mens du kaster og griber.
- Klap i hænderne inden du griber.
- Kast bolden op på væggen og grib den igen.



Præcisionskast og spark

- Kast og spark efter en bestemt ting eller mål.
- Kast og spark længere og længere væk fra målet.
- Kast og spark med den modsatte hånd eller fod.
- Vælt et tårn af klodser.
- Vælt dåser eller plastikflasker.
- Vælt ved at sparke, kaste eller trille.

Bold-massage

- Lad barnet ligge på ryggen eller maven helt stille. og med lukkede øjne.
- Sæt dig på knæ ved siden af og tril nu bolden rundt. på hele kroppen af barnet.
- I kan bytte, så barnet også øver at trille og trykke med bolden.

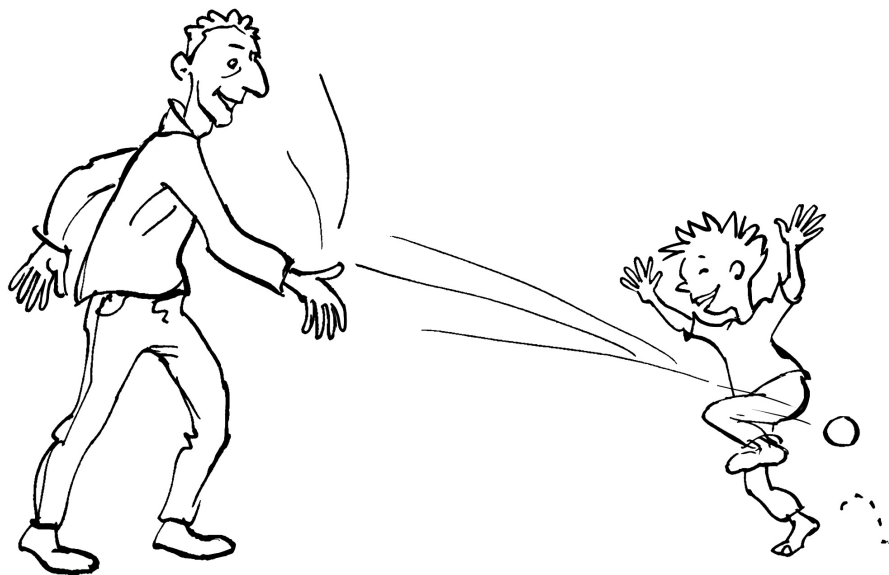


Bold i spand

- Find en ting, som man kan bruge til at kaste bolden i. Det kan fx være en spand, gryde eller skål.
- Hold spanden i hånden. Barnet skal nu forsøge at ramme spanden med bolden.
- Spanden kan også stilles på gulvet eller oven på fx en stol eller en seng.

Den rolige hånd

- Placer bolden på flad hånd.
- Prøv nu at gå langsomt rundt i huset med bolden på hånden.
- Skift hånd og se, hvor langt I kan gå.



Stikbold

- Kast **venligt** efter hinanden og undgå at blive ramt.
- Når man bliver ramt, skifter rollerne.

Avis-hockey

- Rul to aviser, reklamer eller et blad til to korte stave.
- Læg bolden på gulvet.
- Brug hver jeres stav til at spille/trille bolden til hianden.
- Spil en lille kamp på to mål markeret med to par sokker.



Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring

FIIBL er et samarbejde mellem UC SYD, UCL og SDU.

Vi udvikler og formidler praksisnær viden om børn og unges idræt og bevægelse i relation til sundhed, trivsel og læring.

Læs mere på www.fiibl.dk

