



## Aktivitetsforslag for 4-åringer

### Balanse:

- Balansere langs strek på gulvet (for eks. lage strek med farga elektrikertape), balansere på et tau, balansere på en benk eller gå på ustabil underlag som madrass eller puter, gå i trapp, «Dansefrys», «En-to-tre rødt lys» eller «Hermegåsa».
- Utendørs: Gå i ulendt terreng, balansere på ulike gjenstander i naturen som å gå fra stein til stein, på en grein/trestamme/røtter som ligger på bakken eller langs sandkassekant/planke, gå på krittstreker.

### Balanse på ett bein:

- Balansere på ett bein som en hane, stå på en fot og sparke en ball, stå på en fot og sette den andre foten på en ball/ballong, gå på balansesteiner eller gå over hinder.

### Stabilitet:

- Velte kuer/vinden blåser på huset: En voksen står på alle fire. Barna skal prøve å skyve/dytte den voksne så den faller. Bytte om slik at barna selv skal stå på alle fire.
- Skyve tralle foran seg og leke kantine, handling i butikk, bibliotek eller lignende.
- Ett barn sitter på en liten matte/håndkle/Ikeabag eller lignende. Noen skal skyve eller dra barnet rundt i rommet. Leke «buss/bil». Bytt på.
- Bygge tårn med puter og rive det ned, tautrekning/drakamp, skyve stor ball/terapiball til hverandre.

### Hopp/ hinking:

- Hoppe på trampoline, madrass eller på gulvet (for eksempel «hoppe sa gåsa», «kongen befaler»).
- Hoppe ned fra lave høyder som sandkassekant, lav stein, liten krakk, trappetrinn. Gi barnet en hånd å holde i starten dersom det er behov for det.
- Hopp fremover på gulvet, eventuelt over et tau, inn i og ut av rokkeringer eller over en strek på gulvet/ kritt på asfalten.
- Når barnet mestrer sammenhengende hopp og kan stå på en fot, kan man begynne å øve på hinking. Start med den foten barnet selv velger. Hvis barnet trenger støtte, hold i en hånd eller hold i et tau.

### Klatring:

- Klatre på en voksen, klatre over og gå under stoler, klatre i ulike klatrestativ, ribbevegg og klatrevegg.
- Bruk ting i naturen til å klatre på: trær, store steiner, tau som bindes mellom trær et til å holde i og et til å ha beina på.
- Gå bjørnegange (gå med hender og føtter i underlaget, rumpa opp) på gulvet eller i en trapp, gå trillebår, åle langs gulvet (kne mot albue og mage i underlaget).

### Ballferdigheter:

- Kaste og ta imot ball. Start med store myke baller, puter, badeball eller ballong (evnt. «holde de i lufta»).
- Trille ball («spille bowling»).
- Kaste på blink/mål med en liten ball eller ertepose, kaste så hardt du kan mot en vegg (myk ball), kaste oppi en rokkering.
- Sprette ball og ta imot.

