



DGI

Boldbanden



Indhold

Introduktion	3
Tankerne bag Boldbanden	4
Sådan skaber du et motiverende idrætsmiljø for børn og forældre	6
Sådan bringer du forældrene på banen	8
Planlægning af Boldbanden	10
Boldbanden 1 – En tur på bondegården	11
Boldbanden 2 – En tur i Zoologisk Have	16
Boldbanden 3 – En tur ud på det store hav	22
Boldbanden 4 – En tur i Slikland	27
Boldbanden 5 – Piraterne kommer	33
Boldbanden 6 – En tur på byggepladsen	37
Boldbanden 7 – En tur til Grønland – julemandens værksted	42
Få mere inspiration til og viden om Boldbanden	51

Introduktion

Kære træner

Boldbanden er en vej ind i idrættens mangfoldige verden for børn i alderen 3-6 år, hvor forældrene deltager aktivt i træningen.

I Boldbanden introduceres børn for forskellige idrætter med henblik på at skabe en god start for børnenes videre deltagelse i foreningslivet. Vi ved, at børn med alsidige kropslige færdigheder lettere kan skifte mellem idrætter. Det kan de, fordi de har bredere forudsætninger for at foretage et skifte, når interesser, ambitioner og/eller livsfaser skaber et behov for dette.

Vi ønsker, at børn skal opleve glæden ved idræt, således at så mange børn som muligt deltager så længe som muligt. Denne tilgang afspejles i materialets praksis, hvor glæden ved og lysten til at komme igen altid er det overordnede formål med træningen.

En god træning kræver forberedelse. Med dette trænerhæfte i hånden bliver du godt klædt på til rollen som træner – uden at skulle planlægge i timevis.

Dette trænerhæfte er til dig, der ønsker inspiration og konkrete værktøjer ift. at skabe en endnu sjovere – og mere motiverende og alsidig – træning til dit Boldbanden-hold. Først præsenteres du for en række overvejelser og konkrete tips til din træning. Dernæst får du syv konkrete programmer af én times varighed, inkl. øvelser. Programmerne kan du bruge, som de er – eller du kan lade dig inspirere af dem.

God læselyst – og rigtig god fornøjelse med Boldbanden.

Sæt i gang!





Tankerne bag Boldbanden

Der er ikke mange børn, der starter til idræt for at blive verdensmestre. For de fleste børn handler det om glæden ved at bevæge sig, og det handler om at være sammen med andre i et fællesskab. Derfor er det målet med Boldbanden, at det enkelte barn grundlægger gode forudsætninger for – og får lyst til – at deltage i forskellige idrætsfællesskaber.

Lad børnene træne alsidige færdigheder

Idræt og bevægelse er sjovere, når børn har gode forudsætninger for at være med. Et helt centralt element i forhold hertil er at mestre de alsidige kropslige færdigheder. At kunne krybe, kravle, gå og løbe. At kunne snurre, balancere og rotere. At kunne kaste og gribe, tæmme og dribble. Altså de grundmotoriske færdigheder. Jo flere grundmotoriske færdigheder børn behersker, desto flere muligheder har de for at deltage i de aktiviteter og fællesskaber, som de finder sjove og meningsfulde. Efterhånden som børn lærer og mestrer stadigt flere grundmotoriske færdigheder, stiger troen på egne evner – og dermed stiger lysten til at deltage.

Mange grundmotoriske færdigheder går igen på tværs af forskellige idrætter. Når børn fx kan kaste og gribe, vil de lettere kunne deltage i såvel boldspil som gymnastik og en lang række lege. Og hvis børn ovenikøbet besidder symmetriske kompetencer, hvorved de kan udføre færdigheder

til hhv. højre og venstre, med højre og venstre hånd og fod osv., udvides deres horisont og muligheder yderligere. Det er et vigtigt omdrejningspunkt for Boldbanden at bidrage til at opbygge børns alsidige kropslige færdigheder. På denne måde giver Boldbanden børn mulighed for at kunne deltage i de aktiviteter, der svarer til deres nuværende og fremtidige interesser og ambitioner.

Ved at tilbyde en træning med vægt på udvikling af alsidige kropslige færdigheder – og med plads til, at børn kan afprøve flere idrætter samtidig – støttes der positivt op omkring, at børnene fortsætter deres aktive deltagelse i et livslangt perspektiv.

Alle børn kan føle sig dygtige, når de over sig, lærer – og i sidste ende mestrer en bestemt færdighed eller aktivitet. At føle sig dygtig vil sige at føle sig god til noget – og ikke kun at være blandt de bedste.

For børn op til ca. 6-årsalderen handler træning først og fremmest om at have det sjovt. Hver træning skal give gode oplevelser og mange forskellige muligheder for at bevæge sig. Det overordnede fokus i Boldbanden er derfor at skabe spændende og indbydende rammer, fx ved hjælp af et varieret udvalg af øvelser, lege og udstyr. Boldbanden handler om, at børnene får mulighed for at tænke kreativt, at lege – og at udforske selv størstedelen af tiden.

Brug leg til at fremme kreativiteten

Leg er en fantastisk kreativ øvebane, hvor børn eksperimenterer, udvikler sig og lærer. Børn leger ikke for at lære noget bestemt. De leger, fordi legen giver dem en oplevelse af glæde, spænding og tro på sig selv. Og de leger, fordi de kan få lov til at eksperimenterer med krop og sind. Legen er af afgørende betydning for børns udvikling og læring. Derfor er det vigtigt at skabe plads til leg og kreativitet i Boldbanden, herunder at lade børnene eksperimenterer med bevægelsens mangfoldighed og kroppens mange muligheder.

I Boldbanden skabes leg og kreativitet bl.a. ved, at der stilles åbne opgaver til børnene, hvor de selv skal finde på løsninger. Åbne opgaver skaber medbestemmelse i processen, og der opstår et større ejerskab, når børnene har haft indflydelse. Dermed stiger følelsen af selvtillid – og i sidste ende også følelsen af at være dygtig. Dertil kommer, at en færdighed, som er indlært via åben opgaveløsning, har en tendens til at blive mindre snævert knyttet til den pågældende disciplin og derfor lettere at overføre til andre aktiviteter og kontekster.

Læring tager ofte længere tid, når der skal skabes plads til leg, kreativitet og åbne opgaver. Ved at lade børnene prøve selv kan de ende med at finde på løsninger, der ligger tæt op ad de løsninger, som du som træner umiddelbart kunne have vist og lært dem hurtigere og mere effektivt. Derfor kræver det lidt af dig som træner at turde anvende den legende tilgang i din trænerpraksis, men det er vigtigt, at dette prioriteres i Boldbanden.

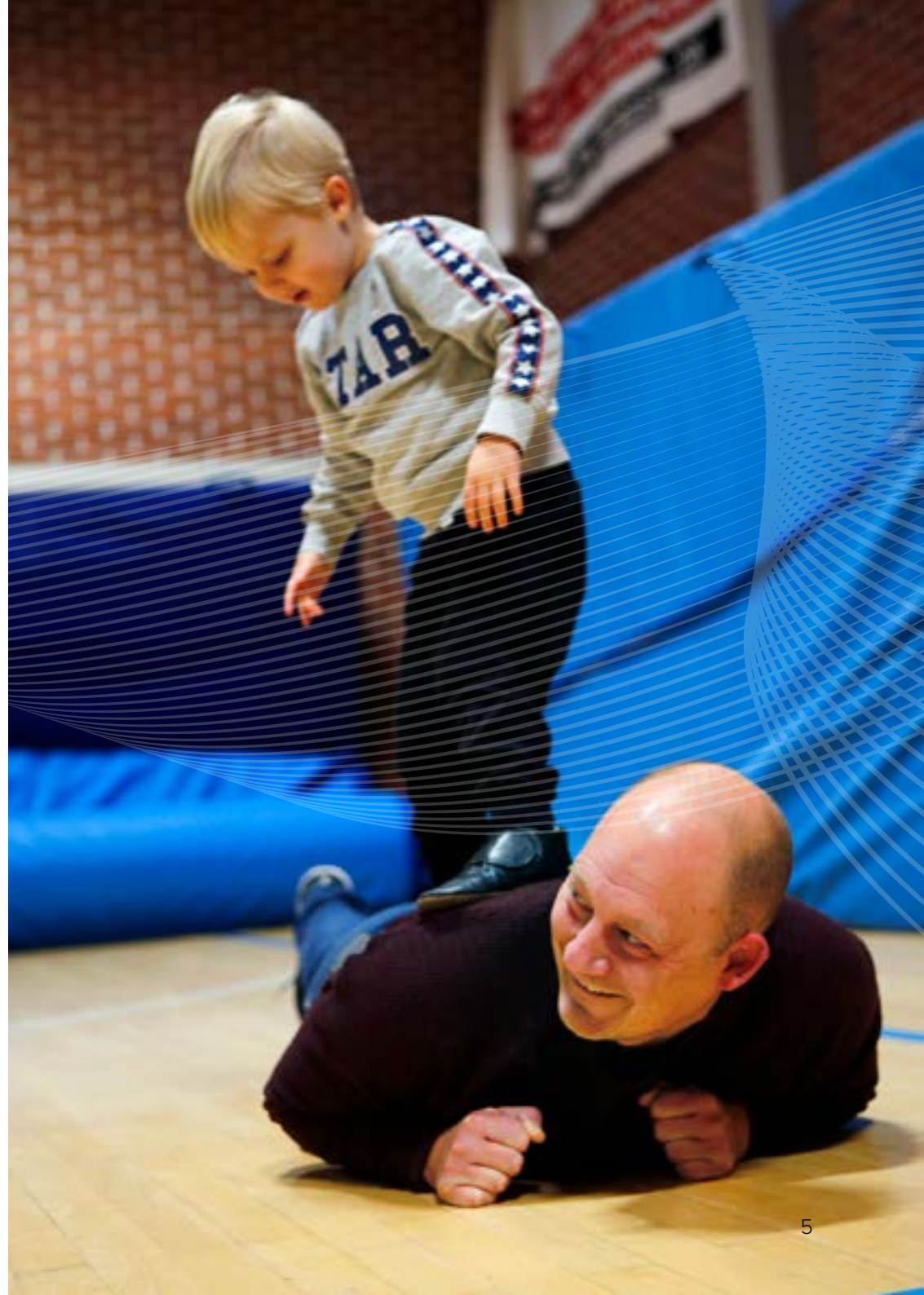
Boldbanden handler i høj grad om at skabe gode oplevelser, glæde og udvikling – og om at grundlægge gode, alsidige forudsætninger for børnene ift. at være med.

Præstation og konkurrence er en del af sporten – og af idrættens natur og væsen

Derfor er det også en naturlig del af Boldbanden. Der kan være konkurrence i alt, lige fra stafetter og tag-fat-lege i opvarmningen, over små-spil i træningen – og til kampe. Børn konkurrerer ofte helt naturligt, og nogle gange også, når konkurrence egentlig ikke er en del af det, der sættes i gang.

I Boldbanden er der fokus på, at børnene skal lære at kende til – og kunne beherske – deres følelser i forbindelse med konkurrencer, sejre og nederlag. At kunne håndtere at være under pres – og at kunne håndtere at tabe såvel som at vinde – er vigtige kompetencer at besidde.

Som træner skal du derfor have fokus på konkurrencen som disciplin – og gerne med dette for øje: at skabe meningsfulde konkurrencesituationer, afstemt i forhold til børnene. Tal med børnene om deres udvikling og om de færdigheder eller situationer, som skal trænes gennem konkurrencen. Ikke mindst, når I tæller point, tager tid – eller på anden måde måler resultatet – er det afgørende, at fokus fortsat er på proces og udvikling, frem for på det målbare resultat.



Sådan skaber du et motiverende idrætsmiljø for børn og forældre

Kulturen og rammerne, der skabes omkring træningen, er lige så vigtige som selve aktiviteterne til Boldbanden. Som træner kan du bidrage til at skabe et godt og motiverende idrætsmiljø via små og konkrete handlinger – opmærksomhedspunkter – der skaber positive oplevelser for børn og forældre på holdet. Det er vigtigt, at alle får fornemmelsen af at høre til – og oplevelsen af at være en del af fællesskabet.

Konkrete tips til at fremme et motiverende idrætsmiljø:

1. Start og afslut træningen i fællesskab

Når der startes og afsluttes i fællesskab, får alle mulighed for at blive set og anerkendt som en del af holdet, og alle får en fornemmelse af at være med. Hils på – og sig farvel til – alle: ”Hej Lise – godt at se dig i dag” – og lær børnene og forældrenes navne at kende, fx via en navneleg.

2. Skab relationer til børn og forældre

Smil og hav øjenkontakt med alle i løbet af træningen. Spørg fx ind til, om barnet har fået nyt træningstøj, eller hvorfor det ikke var der sidste gang. Denne opmærksomhed kan gøre, at barnet føler sig velkommen og godt tilpas i fællesskabet.

3. Skab passende og positive udfordringer til alle, uanset færdigheder og ambitioner

Alle skal have mulighed for at afprøve og udvikle alsidige kropslige færdigheder på eget niveau. Lad børnene eksperimentere med – og undersøge – så mange forskellige former for bevægelse som muligt – og på en måde, hvor de roses og værdsættes for forsøget.

4. Skab plads til leg, kreativitet og medbestemmelse

Lad børnene prøve kræfter med forskelligt udstyr og forskellige redskaber samt øvelser og lege – og giv dem mulighed for at være medbestemmende. Gennem leg, kreativitet og medbestemmelse bliver træningen sjov og meningsfuld for børnene.

5. Minimér kørne, så flest muligt er aktive

Kødannelse i træningen kan være u hensigtsmæssig, fordi det kan skabe uro, og fordi det tager tid fra aktiviteterne.

6. Gør det OK at fejle og sjovt at være med

Selvtillid skabes via en træning, som er sjov og anerkendende. For hvert enkelt barn skal der være plads til at lykkes og plads til at fejle. Børn kan og skal ikke

lykkes hele tiden. En vigtig del af dét at lære – og at udvikle sig – er at møde og afprøve dét, som endnu ikke mestres. Som træner er det en kunst at gøre det til en god oplevelse at lykkes og en naturlig ting at fejle på vejen mod målet.

7. Ros børnene for at gøre deres bedste

Opfordr børnene til at afprøve nye færdigheder, øvelser og lege og ros dem for forsøget. Husk også at rose for forsøget, når det ikke lykkes.

8. Sig, hvad du gør

– og gør, hvad du siger

Jo færre sproglige instruktioner, jo bedre. Vær særligt opmærksom på kort at sige, hvad du gør – og udførligt at gøre, hvad du siger. Lad derefter børnene selv eksperimentere med øvelserne og finde frem til deres egne løsninger.

9. Vær opmærksom på konkurrenceelementet

Læg fokus på leg, fællesskab og proces. Og turd at sætte ord på – og snakke om – de følelser, der kan komme i spil i konkurrencesituationer.

Noget at tænke over

1. Hvordan byder du velkommen/afslutter du din træning?
2. Hvad gør du for at styrke fællesskabet?
3. Hvordan kan børnene afprøve forskellige kropslige færdigheder i dine øvelser og lege?
4. Hvordan tilgodeser du børn med forskellige evner og ambitioner?
5. Hvordan skaber du plads til leg og kreativitet i din træning?
6. Hvilket udstyr – og hvilke redskaber, øvelser og lege – bringer du i spil, og hvorfor?
7. Hvordan giver du børnene medindflydelse og valgmuligheder i din træning?
8. Har børnene det sjovt til din træning? Hver gang? Hvordan bemærker du det?
9. Hvordan kan du organisere træningen, således at så mange børn som muligt er aktive – og ikke står i kø?
10. Får alle mindst én oplevelse af såvel at lykkes som at fejle?
11. Hvad roser du for?





Sådan bringer du forældrene på banen

Som træner er det selvfølgelig dig, der har det overordnede ansvar for træningen. Men forældrenes rolle og involvering er også et centralt element i Boldbanden, da forældrene kan være med til at give børnene succesoplevelser – og sikre, at børnene har lyst til at komme igen. Hvor meget forældrene deltager er op til dig, men erfaringerne fra andre hold er, at jo mere de deltager, desto bedre er det. Sagt med andre ord, så skal forældrene være dine medspillere på holdet!

Konkrete tips til, hvordan du aktiverer og involverer forældrene:

1. Tydelig forventningsafstemning

Inden træningen går i gang, skal du sørge for, at der er en tydelig forventningsafstemning med forældrene om, at de er aktivt deltagende i træningen på lige fod med børnene.

Fortæl forældrene, hvor vigtig deres rolle er for børnenes motivation. De skal udvise tålmodighed, glæde og begejstring – og de skal opmuntre, rose, holde ro, forklare øvelser m.m. Forældrenes vigtigste opgave er at hjælpe til, således at alle børn, både deres egne og andres, får den bedst mulige oplevelse – hver gang de er til Boldbanden.

2. Tid til instruktion

Afsæt tid til at instruere såvel forældre som børn, før du sætter gang i en øvelse.

Du kan med fordel forklare de tanker og overvejelser, der ligger til grund for dit valg af øvelser, før du går i gang med en given aktivitet. På denne måde kan forældrene føle medejerskab til træningen, og de kan støtte op om og motivere børnene, både deres egne og andres, på bedste vis. Den indsigt, viden og inspiration, som du giver forældrene til din træning, kan de tage med sig hjem, og hvem ved – måske er de blevet motiveret til at lege videre med børnene derhjemme?

3. Bring forældrene i spil

Bring forældrene i spil på flere måder – end blot som hjælpere.

Lad fx forældrene være monstre, som skal fange børnene – eller lad dem være med til at kaste og sparke forskellige bolde til børnene, således at børnene kan øve sig og få mange gentagelser. Overvej også at vælge øvelser, der giver forældrene fysiske udfordringer. Du kan fx lade forældrene deltage i en stafet, hvor de skal løbe dobbelt så langt som børnene – eller

du kan lade forældrene ligge i planke, hvorefter børnene spiller en bold under forældrene og selv hopper hen over dem. Ved at bringe forældrene i spil på denne måde øges forældrenes fysiske deltagelse i træningen, hvilket kan have en positiv effekt på forældrenes engagement – og måske også på børnenes.

4. Uddeleger ansvar og opgaver

Giv forældrene ansvar og uddeleger opgaver til dem.

Forældrene kan fx hjælpe til, når der skal opstilles stationer i hallen, eller de kan give en hånd med, når der skal laves sjove og udfordrende forhindringsbaner. Husk også altid at inddrage forældrene i oprydningen.

5. Forældre skal sikre børnenes succes

Forældrenes vigtigste opgave er at sikre, at børnene har det sjovt, når de er til Boldbanden – og at børnene får succesoplevelser med sig hjem. Hvorvidt forælder og eget barn skal være sammen i øvelser og lege er op til dig som træner.

Der er gode erfaringer fra de klubber, der har deltaget i et Boldbanden-forløb, ift. at sætte forælder og eget barn sammen det meste af tiden. Fordelene herved er bl.a., at den enkelte forælder kender sit eget barn bedst, hvorfor der hurtigt og præcist kan gives konstruktiv og målrettet feedback. Samtidig får forælder og barn mulighed for at dele såvel succesoplevelser som udfordringer – og at lege sammen.

Du skal være opmærksom på, at der også kan være ulemper forbundet med, at forælder og eget barn er sammen. Fx kan hjemlige konflikter tages med til træningen, og barnet kan opleve at blive vurderet af sin forælder – uanset om det er hensigten eller ej. Dertil kommer, at det for nogle børn kan være svært at tage imod feedback fra egne forældre.

Tryghed for det enkelte barn er altafgørende, så lad forælder og barn være sammen så meget som muligt i starten af sæsonen. Når barnet er trygt ved at komme til Boldbanden, kan samarbejdet med de andre børns forældre – og børnene imellem – afprøves.

6. Til dig, der både er træner og forælder

Roser jeg mit barn mere, end jeg roser de andre børn? Stiller jeg højere krav til mit eget barn, end jeg gør til de andre børn? Hvordan sørger jeg for at have øje for holdet som helhed og samtidig være nærværende for mit eget barn? At være træner for sit eget barn kan rejse mange spørgsmål og dilemmaer.

Her er 3 tips til at balancere rollen som træner og forælder:

1. Tal med dit barn om, hvad det betyder, at du er træner for holdet.
2. Ros dit eget barn på lige fod med de andre børn.
3. Nyd at have en fælles fritidsinteresse med dit eget barn.

Noget at tænke over

1. Hvordan sikrer du, at forældrene kender deres rolle og de forventninger, der er til dem, i din træning?
2. Hvordan og hvornår vil du give forældrene en instruktion i, hvad der ligger til grund for dit valg af øvelser?
3. Hvordan kan du organisere træningen, så forældrene bringes i spil på flere måder – før, under og efter træningen?
4. Hvilke konkrete tiltag kan du gøre for at sikre, at der i forælder/barn-relationen skabes succesoplevelser og sjove aktiviteter?
5. Hvornår vil du åbne op for at lade børnene lege mere med hinanden og med andre børns forældre – og hvorfor?
6. Hvad vil du have fokus på, hvis du er træner for dit eget barn?

Planlægning af Boldbanden

Nedenfor præsenteres du for syv programmer med konkrete eksempler på, hvorledes du som træner kan planlægge et sjovt, udfordrende og varieret Boldbanden-forløb.

Programmerne skal ses som inspiration til din træning. Der opfordres til, at du tilpasser de færdige programmer dit Boldbanden-hold, således at udbyttet bliver bedst muligt. Det er dig, som træner, der kender til børnene og forældrenes niveau – og derfor er det også dig, der bedst kan differentiere niveauet, således at dette er afstemt i forhold til netop dit Boldbanden-hold.

Alle syv programmer tager udgangspunkt i konceptet omkring storytelling. Det enkelte program er bygget op omkring et overordnet tema, som er gennemgående for programmet. Herefter følger en fælles start, eksempler på lege og øvelser med bolde, eksempler på stationstræning – og en fælles afslutning.

Stationskortene, der hører til materialet, og som der henvises til undervejs i programmerne, kan tilpasses, således at de er afstemt ift. de redskaber, materialer og bolde, der er til rådighed hos dig.

Rigtig god fornøjelse med Boldbanden – sæt i gang!



Boldbanden 1 – En tur på bondegården

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur på bondegården	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streethåndbolde – Fodbolde – Ærteposer – Bordtennisbolde – Fjerbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
3 min	En tur på bondegården	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal en tur på bondegården.</p> <p>Det betyder, at vi skal ud og hjælpe bondemanden på hans gård.</p> <p>Vi skal hjælpe ham med at hive grøntsager op, vi skal køre en tur i hans traktor, og vi skal rundt til de forskellige dyr på bondegården.</p>	<p>Rammesætning af dagens program</p>		<p>Rundkreds</p>
5 min	En tur på bondegården	<p>Grøntsagsgymnastik</p> <p>Det første, vi skal, er en tur ud på marken, hvor vi skal hjælpe bondemanden med at hive hans grøntsager op af jorden.</p> <p>Start med at vise børn og forældre, hvad de skal gøre, når de forskellige grøntsager nævnes undervejs i sangen. Bevægelserne/øvelserne vises, inden sangen sættes på.</p> <p>Børn og forældre løber nu rundt i hallen og laver med de forskellige bevægelser til sangen.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p>	<p>Forskellige bolde eller ærteposer</p> <p>Sang: "Grøntsagsgymnastik" (Smag for leg – Morten Musik)</p>	<p>Rundt i hele hallen</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
2 min	En tur på bondegården	<p>Op i traktoren og rundt på bondegården</p> <p>Nu er vi færdige med at hive grøntsager op – så nu skal vi en tur rundt på bondegården, hvor vi skal besøge de forskellige dyr, som bondemanden har.</p> <p>For at vi kan komme rundt til dyrene, skal vi op på traktoren og ud at køre.</p> <p>Børn og forældre holder hver især en bold ud i strakte arme og lader bolden være rattet. De "kører" nu rundt i hele hallen. På turen kører traktoren både langsomt og hurtigt, og den drejer rundt og bakker.</p> <p>Traktoren er nu klar til at stoppe ved bondemandens dyr.</p>	<p>At lege med kroppens mange muligheder</p> <p>At træne den rumlige forståelse</p>	Forskellige bolde	Rundt i hele hallen
10 min	En tur på bondegården	<p>Rundt på bondegården</p> <p>Det første dyr, vi kommer til, er:</p> <p>Geden. Forældrene stiller sig som en ged på alle fire. Børnene skal nu trille en bold under maven på forældrene og herefter selv kravle efter bolden. Børnene fanger bolden på den anden side og hopper tilbage, hen over forældrene, som evt. har lagt sig fladt ned i mellemtiden. Øvelsen gentages et par gange.</p> <p>Dernæst kommer vi til:</p> <p>Katten. Katten er blevet træt, fordi den har været ude for at jage mus hele natten. Børnene lægger sig på maven, og forældrene triller en bold rundt på deres krop. Hvis katten er svær at vække, må den også gerne kildes, så vi er sikre på, at den vågner igen. Forældre og børn bytter nu roller, således at børnene først triller en bold rundt på forældrenes krop, dernæst kilder dem.</p> <p>Nu skal vi op på traktoren igen og over til:</p> <p>Koen. Koen kan godt lide at spille ko-fodbold. Børn og forældre står i en planke – over for hinanden – og de spiller nu en bold frem og tilbage med brug af hovedet. Da det kan være lidt hårdt for både børn og forældre at stå i planke, må der gerne støttes med knæene af og til.</p> <p>Så skal vi hen for at se til hundene, som leger og kæmper om bolden:</p> <p>Hunden. Forældre og børn står over for hinanden og holder fast om en fælles bold med begge hænder. Nu skal de vise, hvor stærke de er – og trække bolden ud af den andens hænder. Øvelsen gentages et par gange.</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p> <p>At arbejde med kropsbevidsthed</p> <p>At stimulere sanseapparatet</p> <p>At lege og samarbejde</p>	Forskellige bolde	Rundt i hele hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
		<p>Vi skal også forbi:</p> <p>Hønen. Hønen er ved at samle sine æg. Børn og forældre står nu med ryggen til hinanden og triller en bold frem og tilbage mellem benene.</p> <p>Det sidste dyr, som vi skal besøge, er:</p> <p>Grisen. Vi er nu kommet hen til grisene, og de farer frem og tilbage. Vi skal se, om vi kan fange dem, når de løber gennem vores ben.</p> <p>Lad børn og forældre stå i to rækker – bag ved hinanden – og langs med sidelinjen eller midten af hallen. Børnene står med spredte ben foran deres forældre. Forældrene triller nu bolden, ”grisen”, mellem benene på børnene, som løber ud for at hente den tilbage til forældrene.</p> <p>Variér gerne måden, hvorpå børnene skal returnere bolden til forældrene. De skal fx kaste, sparke, trille etc.</p> <p>Variér gerne måden, hvorpå børnene bevæger sig, når bolden skal hentes. De skal fx løbe, kravle, dreje, hoppe, trille etc.</p> <p>Husk også at bytte roller, således at forældrene skal hente bolden, ”fange grisen”. Det, synes børnene, er sjovt!</p> <p>Find øvelsen her</p>			
5 min	En tur på bondegården	<p>Høste og så</p> <p>Vi skal sikre os, at bondemanden har en masse lækre grøntsager på bondegården. Derfor skal vi sørge for at så en masse grøntsager. Og når grøntsagerne er klar, så skal de også høstes!</p> <p>En mængde fjerbolde lægges rundt omkring på et afgrænset område i hallen. Forældre og børn spiller nu mod hinanden. Det ene hold skal lægge fjerboldene ned, ”høste”, mens det andet hold skal rejse dem op, ”så”. Efter ca. 2 minutter stoppes tiden, og det tælles, hvor mange grøntsager, der er hhv. høstet og sået.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At samarbejde om et fælles mål	Fjerbolde	Et afgrænset område i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
7 min	En tur på bondegården	<p>Få fluerne væk fra grøntsagerne</p> <p>På bondegården er der mange fluer. De driller dyrene og sætter sig på bondemandens grøntsager, hvilket bondemanden er meget træt af. Derfor skal vi hjælpe ham med at smække fluerne og samle dem ind.</p> <p>Find øvelsen her</p>	Øje/hånd-koordination	Fluesmækkere og tennisbolde	På et afgrænset område i hallen
15 min	En tur på bondegården	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en gang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de skal lægge hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/boldtilvænning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	En tur på bondegården	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På "NU" løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.
3 min	En tur på bondegården	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet – "Åhh Boldbanden" laves således:</p> <p>Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: "Åååååh"... Når der råbes: "Boldbanden", hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle.</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds



Boldbanden 2 – En tur i Zoologisk Have

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streethåndbolde – Fjerbolde – Fodbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
3 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal en tur i Zoologisk Have.</p> <p>Her skal vi rundt og se på alle dyrene. Vi skal bl.a. løbe fra leoparderne, og så skal vi se, om vi kan være helt stille, så dyrepasserer ikke finder os.</p>	<p>Rammesætning af dagens program</p>		<p>Rundkreds</p>
7 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Stille som en mus og hurtig om en leopard</p> <p>Inden vi skal ind i Zoologisk Have, skal vi se, om I kan være helt stille – som en lillebitte mus.</p> <p>Børn og forældre lister stille rundt på stregerne i hallen.</p> <p>Nu skal vi se, om I kan være lige så hurtige som en leopard. Nu løber børn og forældre alt, hvad de kan.</p> <p>Når børn og forældre har prøvet at bevæge sig såvel stille som hurtigt, skal de gøre det samme til musik.</p> <p>Når musikken er langsom, skal de være stille og liste sig afsted på stregerne. Når musikken er hurtig, skal de løbe alt, hvad de kan.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At træne langsomme og stille bevægelser contra hurtige og voldsomme bevægelser</p>	<p>Sang: "Her er min mor" (Hemli' Helikopter)</p>	<p>Rundt i hele hallen</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Små Rakter</p> <p>Nu tager vi en flyvetur hen over Zoologisk Have. Vi skal kigge på alle de dyr, som vi kan få øje på fra flyvemaskinen.</p> <p>Børn og forældre er sammen i par – og har en bold pr. par.</p> <p>Det første dyr, vi kommer til, er:</p> <p>Elefanten. Forældrene, "elefanterne", tager store skridt (lunges) rundt i hallen, og børnene kaster deres bold mellem elefantens ben, så mange gange det kan nås – alt imens elefanten bevæger sig rundt.</p> <p>Det næste dyr, vi kan se, er:</p> <p>Pingvinen. Børn og forældre har nu bolden mellem deres maver – uden at de må holde ved bolden med hænderne. De skal forsøge ikke at tabe bolden, mens de dasker rundt i par som pingviner.</p> <p>Så får vi øje på:</p> <p>Aben. Forældrene, "aberne", har lange, drillende arme, som kan danne cirkler. Børnene kaster deres bold gennem cirklerne, som kan være i mange forskellige højder og vinkler.</p> <p>Det sidste dyr, som vi kan se fra flyvemaskinen, er:</p> <p>Kænguruen. Børnene agerer kænguruer og hopper rundt, mens de kaster bolden op i luften.</p> <p>Start med at vise børn og forældre, hvad de skal gøre, når der synges om de forskellige dyr, inden du sætter sangen på.</p> <p>Find øvelsen til dyrene her</p>	<p>At lege med kroppens mange muligheder</p> <p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p>	<p>Sang: "Små Rakter" (Rasmus Klump)</p> <p>En bold pr. par</p>	Rundt i hele hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
10 min	En tur i Zoologisk Have	<p>En tur i Zoologisk Have</p> <p>Nu skal vi rundt og besøge de forskellige dyr i Zoologisk Have.</p> <p>Det første dyr, vi kommer til, er:</p> <p>Løven. Løven er blevet sulten, så vi skal sørge for, at den får noget mad. Forældrene laver en cirkel med armene, som skal forestille løvens mund. Børnene skal nu kaste bolde, "mad", ned gennem forældrenes arme, "løvens mund". Øvelsen kan varieres ved, at forældrene holder armene i forskellige positioner.</p> <p>Nu kommer vi til:</p> <p>Leoparden. Leoparden er lynhurtige. Vi skal se, om vi kan løbe fra dem. Børn og forældre står i par og placerer en bold foran sig. Nu skal børnene sparke bolden fremad. Efterfølgende tælles der til tre, og så gælder det om at komme først hen til bolden. I stedet for at sparke, kan børnene kaste med bolden – eller de kan trille den afsted langs gulvet.</p> <p>Nu er vi kommet hen til:</p> <p>Isbjørnen. Isbjørne kan godt lide at lege. Børn og forældre står med ryggen til hinanden, i par, og med lidt afstand til hinanden. En bold trilles nu frem og tilbage mellem benene. Herefter stiller børn og forældre sig helt tæt op ad hinanden, ryg mod ryg. Nu afleveres bolden hen over hovederne og ind mellem benene.</p> <p>Vi skal også besøge:</p> <p>Pandabjørnen. Pandabjørnen er træt og skal vækkes. Børnene lægger sig på maven, og forældrene triller en bold rundt på børnenes kroppe. Pandabjørnen må også gerne kildes lidt, så vi er sikre på, at den vågner.</p> <p>Det sidste dyr, som vi skal forbi, er:</p> <p>Aben. Aben kan godt lide at kravle i træer. Nu er forældrene træer, som børnene skal klatre op i.</p> <p>Find øvelsen til dyrene her</p> <p>Find øvelsen til at klatre i træer her</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvæning</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p>	Forskellige bolde	Rundt i hallen – øvelser med bolde

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Samle mad til dyrene</p> <p>Dyrene er blevet sultne, og vi skal sørge for, at de får noget mad.</p> <p>Børn og forældre er sammen to og to i en stor rundkreds. I midten af rundkredsen placeres en masse bolde, fjerbolde eller ærteposer.</p> <p>Børn og forældre skal nu skiftevis løbe ind for at hente en bold, ”noget mad”, i midten af rundkredsen. Legen fortsætter på denne måde, indtil der ikke er flere bolde.</p> <p>Når der ikke er flere bolde, viser det sig, at dyrene stadig er sultne. Så nu må børn og forældre løbe rundt og stjæle mad fra hinanden.</p> <p>Der gælder dog denne ene regel: Inden der må stjæles mad på ny, skal børn og forældre forbi midten, hvor der laves en øvelse. Det kan være, at der skal hoppes 10 gange, drejes rundt om sig selv 10 gange etc.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p> <p>At træne fornemmelsen af at have et hhv. højt og lavt tyngdepunkt</p>	Fjerbolde, ærteposer eller bolde	Rundkreds i hallen
15 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en gang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de lægger hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvæning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På ”NU” løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur i Zoologisk Have	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet – ”Åhh Boldbanden” laves således:</p> <p>Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: ”Åååååh”... Når der råbes: ”Boldbanden”, hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds



Boldbanden 3 – En tur ud på det store hav

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur ud på det store hav	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streethåndbolde – Fodbolde – Bordtennisbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
3 min	En tur ud på det store hav	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal en tur ud på det store hav.</p> <p>På havet møder vi bl.a. de farlige sørøvere, og vi kigger på alle de dyr, som findes i det store hav.</p>	<p>Rammesætning af dagens program</p>		<p>Rundkreds</p>
5 min	En tur ud på det store hav	<p>Baby Shark</p> <p>Forældre og børn stiller sig i en stor rundkreds, med front mod midten.</p> <p>Vis børn og forældre bevægelserne, inden sangen sættes på.</p> <p>Alle bevæger sig til sangen på følgende måde:</p> <ul style="list-style-type: none"> Baby Shark – Sprællemandsarme Mommy Shark – Sprællemandsben Daddy Shark – Sprællemænd (alm.) Grandma Shark – Skihop-arme Grandpa Shark – Skihop-ben Let's go hunt – Skihop (alm.) Run away – Løb rundt i rundkredsen Safe at last – Kram ml. barn/forælder It's the end – Dobbelt High Five ml. barn/forælder. 	<p>Forbedring af hånd/ben-koordinationen</p> <p>At træne hoppe- og koordineringsøvelser</p>	<p>Sang: "Baby Shark"</p>	<p>Rundkreds</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
10 min	En tur ud på det store hav	<p>Javel Hr. Kaptajn</p> <p>Ude på det store hav findes der også sørøvere. Sørøverne er ombord på sørøverskibet – og de skal passe på, at de ikke bliver taget til fange!</p> <p>Dig, kaptajnen, giver en kommando, som børn og forældre skal udføre.</p> <p>Eksempler kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alle mand op i masterne, (der kravles op i ribberne) Alle mand til bagbord (der løbes til venstre) Alle mand til styrbord (der løbes til højre) Alle mand over bord (der tages svømmetag) Alle mand på dæk (der gøres honnør) Alle mand vasker dæk (ned på knæ) <p>Find øvelsen her</p>	<p>At træne opmærksomhed og koncentration</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p>		Et afgrænset område i hallen
10 min	En tur ud på det store hav	<p>På havudflugt</p> <p>Nu skal vi besøge de forskellige dyr, der lever i havet.</p> <p>Det første dyr, vi kommer til, er:</p> <p>Delfinen. Delfinen svømmer rundt og leger i vandet. Den svømmer bl.a. på ryggen. Børn og forældre lægger sig på deres bold med ryggen mod bolden – og triller frem og tilbage hen over den. Herefter svømmer delfinen også på maven. Børn og forældre lægger sig på bolden, nu med maven mod bolden, og triller frem og tilbage hen over den. Delfinen prøver også, om den kan holde balancen på maven. Børn og forældre lægger sig med maven på bolden og prøver, om de kan løfte både hænder og fødder fra gulvet samtidig.</p> <p>Herefter skal vi besøge:</p> <p>Pingvinen. Pingviner kan gode lide at lege med hinanden – og at danse sammen. Først skal børn og forældre se, om de kan holde bolden, ryg mod ryg. Herefter skal de holde bolden mave mod mave. Kan pingvinerne mon danse, uden at bolden falder ned?</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p>	Forskellige bolde	Rundt i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
		<p>Intet hav uden:</p> <p>Tangloppen. Tanglopper hopper rundt omkring på havets bund. Børn og forældre hopper nu rundt om – og hen over – bolden. Der hoppes både forlæns og baglæns, og det afprøves, om tanglopperne kan hoppe med bolden mellem benene.</p> <p>På havets bund findes også:</p> <p>Krabben. Krabber kan godt lide at lege. Børn og forældre sparker til deres bolde, mens de bevæger sig som krabber. Herefter skal børn og forældre, som krabber, prøve at spille til hinanden, både med fødder, hænder – og med numser.</p> <p>Men det smukkeste i havet er dog:</p> <p>Guldfisken. Guldfisken er pjattet med at lave bobler. Børn og forældre puster en bordtennisbold frem og tilbage til hinanden.</p>			
5 min	En tur ud på det store hav	<p>Hajerne kommer</p> <p>Børn og forældre inddeles i grupper af 4-5 personer. Hver gruppe får et fiskenavn. Fiskene står i deres respektive grupper et sted ude ved væggen. Det udvalgte sted er deres base.</p> <p>En af grupperne udvælges til at være hajer, og denne gruppe placeres i en klump i midten af hallen.</p> <p>Den, der styrer legen, nævner en fiskegruppe – eller flere. Den gruppe, eller de grupper, som der kaldes på, begynder at løbe rundt om hajerne.</p> <p>Når instruktøren råber: "Hajerne kommer", skal hajerne prøve at fange de fisk, der løber rundt om dem, inden fiskene når hjem til deres baser.</p> <p>Bliver en fisk fanget af en haj, bliver fisken selv til en haj.</p> <p>Legen fortsætter, indtil alle er hajer – eller der kun er meget få fisk tilbage.</p> <p>Variationer kan være, at børn og forældre har en bold med i legen, hvor der dribles med enten hænder eller fødder. Børn og forældre kan også bevæge sig på forskellige måder. Det kan være, at de skal fx løbe, kravle, hinke, lave gadedrenge-løb etc. Du styrer legen.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At have det sjovt med en konkurrence-lignende leg</p> <p>At samarbejde og skabe relationer mellem børnene – og sikre, at alle får mulighed for at deltage i legen.</p> <p>At arbejde med boldtilvænning</p> <p>At træne forskellige bevægelsesformer</p>	<p>Hulahopringe eller kegler til markering af baser</p> <p>Håndbolde eller fodbolde</p>	Et afgrænset område i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
	En tur ud på det store hav	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en gang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de lægger hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvæning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	En tur ud på det store hav	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På "NU" løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.
2 min	En tur ud på det store hav	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet – "Åhh Boldbanden" laves således:</p> <p>Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: "Åååååh"... Når der råbes: "Boldbanden", hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle.</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds

SELECT



Boldbanden 4 – En tur i Slikland

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur i Slikland	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Streethåndbold Fjerbolde Fodbolde Balloner Bordtennisbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
2 min	En tur i Slikland	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal en tur i Slikland.</p> <p>Her møder vi bl.a. Sally Sukkertop, som har spist alt for meget slik.</p>	<p>Rammesætning af dagens program</p>		<p>Rundkreds</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur i Slikland	<p>Sukkerdansen</p> <p>Først skal vi på tur med Sally Sukkertop. Hun er fyldt med energi, men da hun spiser for meget slik, falder hun helt udmattet i søvn til sidst.</p> <p>Versene i sangen beskriver de øvelser, som børn og forældre skal gøre. Start med at vise øvelserne, inden du sætter musikken på.</p> <p>Vers 1: Dreje rundt</p> <p>Vers 2: Svinge med hoved og arme, evt. kan barnet løftes op og svinges fra side til side.</p> <p>Vers 3: Sparke en bold til hinanden</p> <p>Vers 4: Trampe</p> <p>Vers 5: Vinke = lave sprællemænd</p> <p>I alle omkvæd bevæger børn og forældre sig på følgende måde – og i denne rækkefølge:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Liste på tæer – Gå med lange skridt (walking lunges) – Gå baglæns – Løbe sidelæns – Løbe hurtigt – Spurte 	At afprøve forskellige måder at bruge kroppen på	Sang: "Sukkerdansen" (Smag for leg – Morten Musik)	Et afgrænset område i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
15 min	En tur i Slikland	<p>I slikbutikken</p> <p>Vi skal nu ind i slikbutikken og "smage" på det lækre slik.</p> <p>Vi starter med at smage på den flotte:</p> <p>Candyfloss. Barnet ligger på ryggen eller på siden og spænder op i kroppen. Forælderen tager fat om barnets haser – eller under dets arme – og snurrer barnet rundt, hurtigere og hurtigere. Det er vigtigt at sørge for, at der ikke er risiko for, at barnet kan ramme nogen eller noget med hovedet.</p> <p>Hvem elsker ikke den sprøde:</p> <p>P-tærte. Barn og forælder stiller sig over for hinanden med meget spredte ben og med strakte arme – og forsøger i fællesskab at ligne en p-tærte. På "NU" skal barn og forælder – samtidigt og i hurtigt tempo – lægge sig fladt ned på deres maver for hurtigt igen at rejse sig op og genoptage "p-tærte-positionen".</p> <p>Ingen slikbutik uden en:</p> <p>Slikkepind. Barn og forælder stiller sig over for hinanden. De har en bold, som kastes frem og tilbage. Inden hvert kast lader kasteren som om, at bolden er hovedet på en slikkepind. Der foretages et stort (fiktivt) slik på slikkepinden, hvorefter der kastes.</p> <p>Bolden lægges nu på jorden og sparkes frem og tilbage. Barn og forælder agerer slikkepinde. Hver gang, der er sparket til bolden, samler den, der har sparket, hænderne over hovedet som en stor slikkepind og drejer to gange om sig selv.</p> <p>Men det bedste ved det hele i slikbutikken er nu:</p> <p>Flødebollen. Aflever ballonen, "flødebollen", til hinanden – ved at slå til den med enten hånden, en fluesmækker eller en ketcher.</p> <p>Nu skal vi smage på:</p> <p>Vingummibamsen. Hop på forskellige måder – og lad som om, at du er en vingummibamse. Variér evt. øvelsen ved at sætte en ballon eller bold mellem benene/knæene – og hop herefter på forskellige måder.</p>	<p>At eksperimentere med forskelligt udstyr og forskellige "bolde"</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p>	<p>Bolde, balloner, bordtennisbolde, fluesmækkere, bordtennisbat</p>	

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
		<p>Har I mon prøvet?</p> <p>Tyggegummikuglen i slikautomaten. Barnet sidder på fødderne af en forælder, som sidder på gulvet. Ved først at holde fast i barnet om dets skuldre og læne sig bagud, mens benene føres opad, kan man dernæst gribe barnet ved hofterne – og wupti -barnet har lavet en ”baglæns salto”.</p> <p>Variér øvelsen ved, at barnet sidder på skuldrene af forælderen med ansigtet vendt ind mod forælders ansigt. Den baglæns salto laves nu ved at holde fat under armene på barnet.</p> <p>Til sidst vil vi:</p> <p>Slå til tyggegummikuglen. Automaten er gået i stykker, og der er tyggegummi ud over det hele. Det skal fanges, eller også skal det have et ordentligt dask.</p> <p>Tyggegummi kan være bordtennisbolde eller balloner, og redskaberne, der daskes med, kan være fluesmækkere eller bordtennisbat.</p> <p>Find øvelsen her</p>			
10 min	En tur i Slikland	<p>Slikkrig</p> <p>Forældre og børn placeres på hver deres banehalvdel på en passende banestørrelse, fx minihåndboldbanen.</p> <p>Midten, som adskiller de to banehalvdele, markeres med kegler eller andet udstyr. Mange forskellige bolde fordeles ligeligt på begge banehalvdele.</p> <p>Der er nu slikkrig mellem forældre og børn. Det gælder om at kaste, slå og/eller sparke alle bolde, ”al slikket”, over på den anden banehalvdel.</p> <p>Efter 1-2 minutter gøres der status: Hvor ligger der mest slik? Øvelsen gentages et par gange.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At kaste og sparke på forskellige måder</p> <p>At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse</p>	Fjerbolde og/eller mange forskellige bolde	Et afgrænset område i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
15 min	En tur i Slikland	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en gang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de lægger hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/boldtilvæning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	En tur i Slikland	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På "NU" løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.
3 min	En tur i Slikland	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet - "Åhh Boldbanden" laves således:</p> <p>Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: "Åååååh"... Når der råbes: "Boldbanden", hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle.</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds



Boldbanden 5 – Piraterne kommer

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	Piraterne kommer	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streethåndbolde – Fjerbolde – Fodbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
2 min	Piraterne kommer	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal møde havets farlige pirater.</p> <p>Vi skal ud for at samle en masse guld. Men vi skal også passe på, for der er pirater, som vil have fat i vores guld!</p>	<p>Rammesætning af dagens program</p>		<p>Rundkreds</p>
10 min	Piraterne kommer	<p>På jagt efter guld</p> <p>Nu skal vi på jagt efter guld. Vi er alle pirater. Men vi skal passe på, for der er andre pirater på havet, som vil have fat i netop vores guld.</p> <p>Placér en masse bolde i det ene mål. Boldene er "guld", som piraterne skal forsøge at få fat på.</p> <p>Alle børn og forældre er pirater. De stiller sig ved målet i den modsatte ende af hallen. Deres eget mål, "skib", er tomt, men de skal forsøge at hjembringe så meget guld som muligt.</p> <p>Der udvælges et antal pirater, der skal fungere som fangere. Disse fordeler sig på banen, "havet".</p>	<p>At træne den rumlige forståelse – at kunne se og bevæge sig derhen, hvor der er plads.</p>	<p>Mange bolde – dertil kegler, der afgrænser banens størrelse.</p>	<p>Et afgrænset område i hallen</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
		<p>Nu skal piraterne ved det tomme mål forsøge at få fat på guldet i den anden ende – og bringe det hjem til eget mål, ”skib” – uden at blive taget til fange af fangerne på havet.</p> <p>Bliver en pirat fanget, stivner denne af skræk – og kan kun befries ved, at en anden pirat kravler gennem benene på vedkommende. Eventuelt stjålet guld afleveres til fangeren, som lægger det tilbage i guldmålet.</p> <p>Der kan leges på tid – eller indtil målet med guld er tomt.</p>			
10 min	Piraterne kommer	<p>Lege med kanonkugler</p> <p>Inden vi skal hen til kanonkuglerne, skal vi lige have noget rom, så vi kan blive endnu stærkere.</p> <p>Børn og forældre lader som om, at de drikker rom, og de viser deres stærke muskler til hinanden.</p> <p>Alle øvelser foregår mellem børnene og deres forældre.</p> <p>Nu skal vi have styr på kanonkuglerne – vi skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trille kanonkuglerne til hinanden – uden at få dem over tærerne! Kaste kanonkuglerne til hinanden – uden at tabe de sprængfarlige bomber! Studse kanonkuglerne til hinanden hurtigst muligt! Kaste kanonkuglerne så højt op i luften, som vi overhovedet kan! Skiftevis studse og kaste kanonkuglerne til hinanden! 	At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning	Forskellige bolde	Et afgrænset område i hallen
10 min	Piraterne kommer	<p>Pas på kanonkuglerne!</p> <p>Vi skal passe på, for som I ved, så kan kanonkugler godt springe! Derfor skal vi sørge for, at kanonkuglerne ikke springer i nærheden af os!</p> <p>Børn og forældre deles i to hold. Holdene kan være således opdelt, at forældrene spiller mod børnene – eller der kan laves blandede hold.</p> <p>Der opstilles en bane med et hold på hver banehalvdel, og en masse bolde, ”kanonkugler”, fordeles ligeligt på banen.</p>	<p>At samarbejde om et fælles mål</p> <p>At træne øje-, hånd- og fod-koordinationen</p>	En masse bolde	En bane med to banehalvdele opstilles på et afgrænset område.

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
		<p>Det gælder nu om at skyde "kanon-kuglerne" over på modstanderens banehalvdel, så de ikke springer på egen side. Der kan kastes eller sparkes til kanonkuglerne, der ligger rundt omkring.</p> <p>Der kan spilles på tid – eller indtil en banehalvdel er tom.</p> <p>Find øvelsen her</p>			
15 min	Piraterne kommer	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en gang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de lægger hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænnning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	Piraterne kommer	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På "NU" løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.
3 min	Piraterne kommer	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet – "Åhh Boldbanden" laves således:</p> <p>Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: "Åååååh"... Når der råbes: "Boldbanden", hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle.</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds



Boldbanden 6 – En tur på byggepladsen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur på byggepladsen	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streethåndbolde – Fjerbolde – Fodbolde – Bordtennisbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
2 min	En tur på byggepladsen	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal besøge byggepladsen.</p> <p>Der er gravkøer, kraner, bulldozere og stilladser over det hele.</p> <p>Vi skal hjælpe byggefolkene med at få ordnet en masse ting. Først og fremmest skal det gamle hus rives ned, og så er der jord, der skal skovles op på lastbiler og køres væk.</p>	<p>Rammesætning af dagens træning</p>		<p>Rundkreds</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur på byggepladsen	<p>Muskelbundet</p> <p>Det kræver sin mand at arbejde på byggepladsen! Man skal være meget stærk, da der er mange tunge ting, der skal løftes!</p> <p>Så jeg skal lige være sikker på, at I er stærke nok til at klare det hårde arbejde på byggepladsen?</p> <p>Børn og forældre bevæger sig til nedenstående remse:</p> <p>"Stræk op og bøj ned" Alle kommer op på tæerne og strækker deres arme og hænder så langt op mod loftet, som de kan. Derefter bukker de sig ned og rører ved deres tæer.</p> <p>"Bevæg dig som en gummiged" Alle bevæger sig, som om de var lavet af gummi.</p> <p>"Drej rundt og rundt og rundt, for det er sundt!" Alle drejer rundt på stedet.</p> <p>"Og vis, at du er et muskelbundet!" Alle spænder deres store muskler.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At bevæge sig på forskellige måder</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p> <p>At træne fornemmelsen af at have et hhv. højt og lavt tyngdepunkt</p>		Rundkreds
10 min	En tur på byggepladsen	<p>Mylder på byggepladsen</p> <p>På byggepladsen er der mange mennesker, der har gang i alt muligt, og der er mange maskiner, der kører ind og ud mellem hinanden.</p> <p>Børn og forældre agerer mennesker og maskiner – og løber rundt mellem hinanden på et afgrænset område i hallen. Alle har en bold med, som der dribles eller trilles med, med enten hånd eller fod. På signal stoppes bolden på forskellige måder. Det kan fx være, at bolden skal stoppes med hånden, foden, hovedet, numsen eller skulderen.</p> <p>På byggepladsen møder vi også en gravko. Ved signal stiller forældrene sig på alle fire og agerer "gravkøer". Børnene triller bolden under forældrenes maver og kravler efterfølgende selv efter.</p> <p>På byggepladsen er der mange store kraner. Ved signal løfter forældrene børnene op og giver dem en ordentlig svingtur.</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p> <p>At bevæge sig på forskellige måder</p>	Forskellige bolde	Et afgrænset område i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
15 min	En tur på byggepladsen	<p>Opgaver på byggepladsen</p> <p>Det første, vi ser på byggepladsen, er, at der løber en masse rotter rundt – (bordtennisbolde).</p> <p>Børnene skal hjælpe bygherren med at fange rotterne ved at sætte kegler ned over dem. Men: PAS PÅ! Rotter har det nemlig med at slippe fri!</p> <p>Mens børnene fanger rotter i keglerne, slipper forældrene dem fri igen ved at tage bordtennisboldene ud af keglerne.</p> <p>På en byggeplads ligger der en masse murbrokker, (bordtennisbolde). Dem skal vi fjerne, så vi ikke falder over dem. Murbrokkerne fjernes med en spade, (et bordtennisbat).</p> <p>Børnene graver nu murbrokkerne op ved at slå til bordtennisboldene med et bordtennisbat. Dette gøres mange gange, da der er rigtig mange murbrokker, der skal graves op.</p> <p>Der placeres en masse mursten, (forskellige bolde), rundt omkring i hele hallen – og et antal containere, (hulahopringe eller spande).</p> <p>Murstenene skal nu ryddes op, og vi skal sikre os, at murstenene puttes i de rigtige containere. De skal sorteres.</p> <p>Børnene sorterer murstenene i de forskellige containere, (hulahopringe /spande). På byggepladsen ligger der en masse støv, og vi er blevet ret beskidte af at knokle på byggepladsen hele dagen. Skidt vil vi gerne have væk, og vi puster derfor al støvet af os.</p> <p>Børn og forældre får en bordtennisbold, som de skal puste frem og tilbage til hinanden.</p> <p>Find øvelsen her</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvæning</p> <p>At eksperimentere med forskelligt udstyr</p>	Bordtennisbolde, bordtennisbat, kegler, spande, hulahopringe og almindelige bolde	Et afgrænset område i hallen. Dernæst i hele hallen.

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
15 min	En tur på bygge-pladsen	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en gang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de lægger hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	En tur på bygge-pladsen	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På "NU" løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden
3 min	En tur på bygge-pladsen	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet – "Åhh Boldbanden" laves således: Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: "Åååååh"... Når der råbes: "Boldbanden", hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle.</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds



Boldbanden 7 – En tur til Grønland – julemandens værksted

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
5 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Fælles opstart</p> <p>Der siges hej til alle.</p> <p>Dagens tema og program præsenteres.</p> <p>Det vises, hvilke bolde der benyttes i dagens program.</p>	<p>Den gode opstart</p> <p>Hvem er her i dag?</p> <p>Hvad skal vi arbejde med?</p>	<p>Bold til at sende rundt blandt børn og forældre</p> <p>Disse bolde bruger vi i dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Streethåndbolde – Fjerbolde – Fodbolde 	<p>Rundkreds: Børn og forældre siger deres navn, ét efter ét, efterhånden som bolden når frem til den enkelte.</p>
2 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Dagens tema/program</p> <p>Fortæl børn og forældre, at vi i dag skal en tur til Grønland for at besøge julemandens værksted.</p> <p>Vi skal flyve i julemandens kane, og vi skal hjælpe julemanden med at sortere pakker – og med at holde styr på alle drillenisserne!</p>	<p>Rammesætning af dagens træning</p>		<p>Rundkreds</p>
5 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Stille og hurtige nisser</p> <p>Inden vi hopper ned i julemandens kane og flyver til Grønland, skal vi se, om I kan være helt stille! For nisser må ikke blive opdaget!</p> <p>Børn og forældre lister stille rundt på stregerne i hallen.</p> <p>Hvis nisserne bliver opdaget, skal de være lynhurtige. Nu skal vi se, om I kan være lynhurtige.</p> <p>Børn og forældre løber alt, hvad de kan rundt på stregerne.</p> <p>Nu skal vi være både stille og lynhurtige – til musik! Når musikken er langsom, skal I være stille og liste jer afsted. Når musikken er hurtig, skal I løbe alt, hvad I kan.</p> <p>Find øvelsen her</p> <p>(Vær opmærksom på at bruge sangen: "Nu er det altså jul igen" med Popsi og Krelle – i stedet for sangen: "Her er min mor").</p>	<p>At træne hurtige og langsomme bevægelser</p>	<p>Sang: "Nu er det altså jul igen" (Popsi og Krelle)</p>	<p>Rundt i hele hallen</p>

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
10 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Find nisserne</p> <p>Inden vi kan tage til Grønland, skal vi have fundet alle nisserne, som gemmer sig i skoven ml. juletræerne.</p> <p>Udvælg et antal børn og forældre, som bliver fangere. Fangerne tikker de andre ved at røre dem et sted på kroppen. Bliver et barn/en forælder fanget, stiller vedkommende sig som et juletræ med armene over hovedet – og befries ved, at andre deltagere danner en rundkreds om juletræet – og ”danser omkring træet”.</p> <p>Der er ”helle”, så længe der danses omkring et juletræ.</p>	<p>At samarbejde og skabe relationer mellem børnene – og sikre, at alle får mulighed for at deltage i legen.</p> <p>At bevæge sig på forskellige måder</p>		Et afgrænset område i hallen
5 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Kanetur til julemandens værksted</p> <p>Nu, hvor vi har samlet alle nisserne, skal vi flyve op til julemandens værksted – i Grønland.</p> <p>Forældrene sætter sig på gulvet med børnene foran sig. Børnene har en bold med – og agerer kane.</p> <p>Der kan ske følgende med kanen:</p> <p>Pakkerne flyver: Børnene kaster deres bold op fra kanen. De skal efterfølgende hente den igen og sætte sig tilbage i kanen.</p> <p>Pisken svinges: Børnene holder om bolden med begge hænder og svinger den hen over hovedet.</p> <p>Rudolf standser: Forældrene lader sig falde tilbage og trækker børnene med sig ned.</p> <p>Duk jer – en sky: Børnene dukker sig og holder vejret.</p> <p>Kanen drejer til højre og til venstre: Forældrene vipper skiftevis børnene mod højre og venstre. Hvem ved? Måske den kan være på nippet til at køntre?</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p> <p>At træne kropsbevidsthed</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p>	Forskellige bolde	Et afgrænset område i hallen

Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
10 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Julemandens værksted Nu er vi endelig landet ved julemandens værksted. Her skal vi hjælpe julemanden med at blive klar til juleaften.</p> <p>Det første, vi skal, er, at vi skal finde alle pakkerne på loftet:</p> <p>Oppe på loftet. Forældrene agerer stige op til loftet. Børnene klatrer op ad stigen.</p> <p>(Dette er samme øvelse som: "Klatre i træer", som du finder her).</p> <p>Nu skal vi:</p> <p>Pakke kanen. Alle gaver skal lægges ned i kanen. Forældrene laver nu hver især en cirkel med armene, og børnene kaster boldene, "gaverne", gennem forældrenes arme og ned i kanen. Øvelsen kan varieres ved, at forældrene har armene i forskellige positioner.</p> <p>Nisserne opdager pludselig, at det sner udenfor, og de skynder sig ud.</p> <p>I snevejret. Her laver nisserne først sneengle i sneen. Børn og forældre laver sneengle på gulvet.</p> <p>Derefter er det tid til:</p> <p>Sneboldkamp. Børn og forældre triller en masse snebolde ved at rulle bolde langs med jorden. Der bliver selvfølgelig sneboldkamp, og børnene kaster nu boldene efter forældrene.</p> <p>Efter sneboldkampen er nisserne blevet sultne. De skynder sig derfor ind for at lave en masse vafler. Men det vaffeljern, som de har, har været gemt væk i flere år – så vaflerne kan godt være svære at vende!</p> <p>Vaffelbagning. Børnene lægger sig fladt ned på jorden med armene og benene ud til siden. Forældrene skal nu forsøge at vende børnene om, mens børnene forsøger at "hænge fast".</p>	<p>At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvænning</p> <p>At træne kropsbevidsthed</p> <p>At lege med kroppens mange muligheder</p>	Forskellige bolde	Rundt i hele hallen

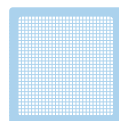
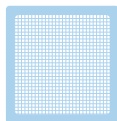
Tid	Tema	Type øvelse	Fokuspunkt	Redskaber	Organisering
15 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Forskellige stationer med øvelser</p> <p>Børn og forældre cirkulerer rundt mellem de forskellige stationer.</p> <p>Hver gang, der skiftes fra en station til en anden, skal børn og forældre forbi midten af hallen, hvor de snurrer en omgang rundt om sig selv.</p> <p>Både børn og forældre kan udfordres ved, at de lægge hovedet til den ene side, når der snurres rundt.</p>	At træne enkle bevægelser med bold/ boldtilvæning	Se stationskort	De forskellige stationer placeres rundt omkring i hallen, se stationskort
5 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Fangeleg – løb fra de voksne</p> <p>Forældrene placeres på en række bagerst i hallen. Børnene placeres på en række foran forældrene – med en vis afstand til forældrene. Afstanden afstemmes ift. børnenes niveau og hurtighed.</p> <p>På "NU" løber alle afsted, og forældrene skal forsøge at fange deres børn, som får et kram eller en svingtur, når/hvis de fanges.</p> <p>Find øvelsen her</p>	At have det sjovt med en konkurrence-lignende øvelse		Der løbes fra den ene ende af hallen til den anden.
3 min	En tur til Grønland – til julemandens værksted	<p>Fælles afslutning</p> <p>Der snakkes om dagens oplevelser.</p> <p>Afslutningsråbet – "Åhh Boldbanden" laves således:</p> <p>Alle sætter sig som en frø i rundkredsen. Der bankes nu i gulvet med håndfladerne, mens der råbes: "Åååååh"... Når der råbes: "Boldbanden", hopper alle så højt op i luften, som de kan – og der må gerne klappes bagefter.</p> <p>Der siges farvel og på gensyn til alle.</p>	<p>Fælles afslutning</p> <p>Har det været sjovt i dag?</p> <p>Tak for i dag – på gensyn!</p>		Rundkreds



Stationskort nr. 1

Mål

Træd på felterne og kast mod bouncer



Bouncer



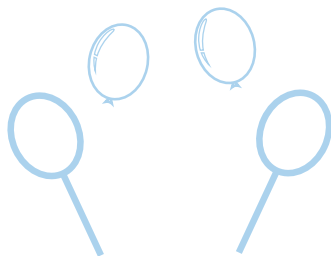
Løb/hop mellem felterne og skyd på mål



Stiger

Snurre rundt

Spil med ketcher og ballon



Skyde mod kegler med bolde eller ærteposer



Kegler

Drille/løbe mellem keglerne og skyde/kaste mod mål



Kaste fjerbolde/ærteposer/bolde i keglerne, der er placeret mellem to bænke



Bænk



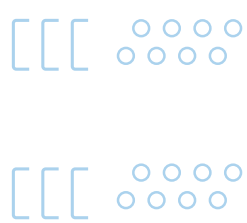
Kegler



Bænk

Mål

Mål



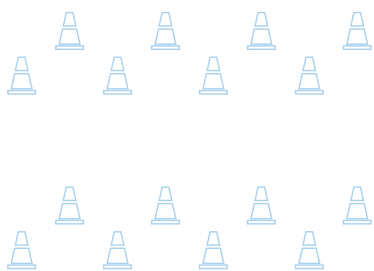
Træd på felterne – hop over hækkene og skyd på mål

Skyd med bat og bordtennisbolde



Mål

Drible mellem keglerne og skyd på mål



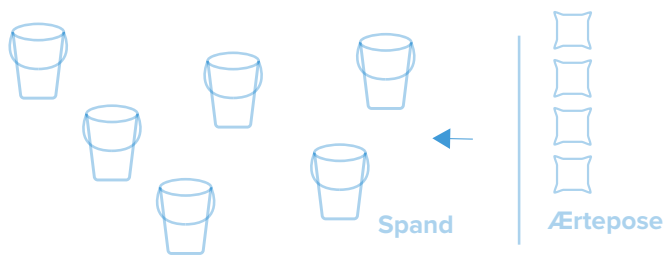
Kast med terninger og lav en øvelse det antal gange terningen viser

Skyd på mål ved mor og far

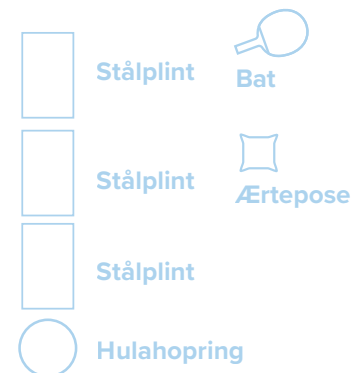
Mål

Stationskort nr. 2

Kaste ærteposer i spandene



Gå på stålplinterne med bat og ærtepose og ram i hulahopringen



Stationskort nr. 3

Mål

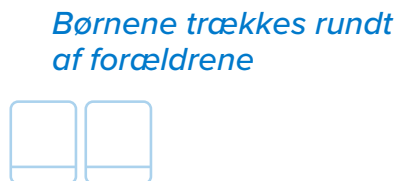
Ram keglene med ærteposer eller bolde



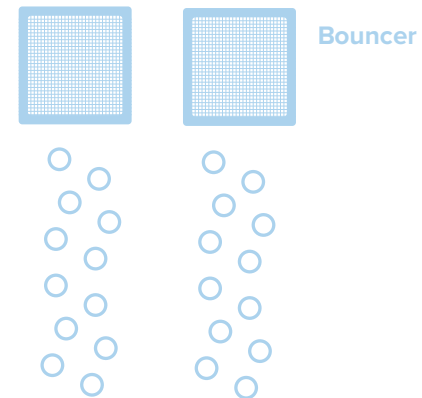
Kast ærteposer i spande



Klude, træpper og rullebræt



Træd på felterne og kast mod bouncer



Underhåndkast mod keglene med ærteposer mod keglene



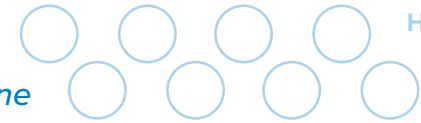
Mål

Ram i kurven



Basketkurv

Kast ærteposerne mod hulahopringe

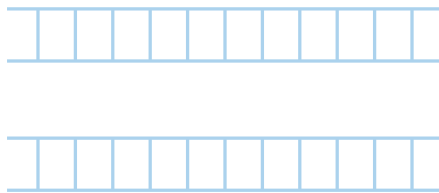


Hulahopringe



Ærtepose

Løb mellem felterne og skyd på mål



Stiger

Hop over hække og skyd på mål

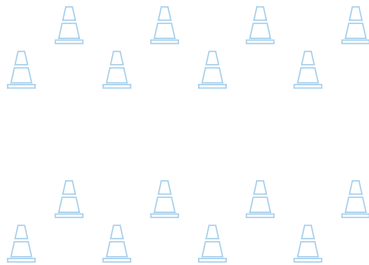


Mål

Mål

Stationskort nr. 4

Drible mellem keglene og skyd på mål



Kolbøtter, vejrmøller mm. på rullemadras





Få mere inspiration til og viden om Boldbanden

DGI's anbefalinger til motiverende børneidræt

[Se mere her](#)

Trænerguiden

[Se mere her](#)

Anbefalinger til materiale/redskaber:

[Fodbolde](#)

[Super mega soft håndbold](#)

[Basketball](#)

[Street håndbolde](#)

[Basketnet til ribber](#)

[Ketchere i børnestørrelser](#)

[Bordtennisbat](#)

[Balloner](#)

[Floorball børnehave](#)

[Hulahopringer](#)

[Kegler](#)

[Agilitystiger](#)

[Skud-dug](#)

[Ærteposer](#)



DGI

dgi.dk