

# Krummelurer

## Holdbeskrivelse:

Krummelurerholdet er overgangen fra Puslingeholdet til spring- og rytmeholdene. Vi vil igennem leg øve de indledende øvelser til håndstand, vejrmøller, saltoer mv. Og så skal vi spille bold, danse, grine og hygge os sammen. Aldersgruppen er 5-6 år.

## Mål:

- Kunne bære egen vægt på armene
- Samarbejde og holdånd (fx gennem stafetter el. ved akrobatik)
- Håndstand op ad væg
- Afsæt med samlede ben på trampolin
- Koordination af flere bevægelser efter hinanden
- Øvelser til vejrmøller
- Rulle/kolbøtte over skumplint
- Øvelser til flikflak

## Forudsætninger for at deltage på holdet:

Det er en forudsætning for at deltage på holdet, at barnet er uafhængigt af sine forældre, kan slå en kolbøtte og har lært, at vente på tur.

## Timens indhold:

- Navneopråb (5 min.)
- Opvarmning (10 min.)
- Stafetter/boldspil/akrobatik el. andre lege (10 min.)
- Redskabsbane (30 min.)
- Afslapning (5 min.)