

HERNING SKABER VI VENSKABER

MOTORISKE MILEPÆLE 6 - 12 år

- en del af Herning Kommunes sundhedsmindset



	Boldspil	Redskabsgymnastik	Løb, spring og kast	Dans og udtryk	Krops basis	Fysisk træning
6 år	Flytte en bold med fødderne mens der løbes	Klatre op i ribben med krydsbevægelse	Løbe på forskellige måder (let, tungt, som et dyr)	Gå i takt til en rytme	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele	Hænge i ribbe
	Kaste bolde af forskellige størrelser	Hoppe med samlede fødder	Hoppe på forskellige måder (højt, langt, på ét ben, med samlede ben)	Rytmask bevægelse med en kropsdel	Bevægelsesbane med fokus på de motoriske grundfærdigheder	Stå på et ben i 30 sekunder. Både højre og venstre
	Sparke til en bold med favoritbenet	Trille som en træstamme	Kaste bolden på forskellige måder (underhånd, overhånd, studs)	Efterligne en andens ansigtsudtryk	Simple yoga øvelser Rytme og sanglege	Test: Jorden rundt
7 år	Drible med en fodbold med en vis grad af kontrol	Hæng i ribben i 5 sek.	Løbe på forskellige måder (ex. forlæns, baglæns, gadedrengeløb, høje knæ etc.)	Gadedrengeløb i takt	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele	Løbe uden pause i ti minutter
	Kaste en streethåndbold med underhånd og gribe med to hænder sammen med en makker	Hoppe ned fra lav plint	Hoppe i forskellige forhindringer ex. tøndebånd	Bevæge sig i de tre planer: nede, midt i og oppe	Bevægelsesbane med fokus på de motoriske grundfærdigheder	Hænge i bom med hælene i jorden i 30 sekunder
	Udføre et indersidespark	Sidelæns rulle	Kaste bold til makker og/eller væg med 1, 3 eller 5 skridts tilløb	Efterligne en makker i en spejldans	Simple yoga øvelser Rytme og sanglege	Test: Jorden rundt
8 år	Drible zig zag mellem kegler med stor afstand, både med hænder og fødder	Klatre op i et tov	Simple løbestafetter	Hoppe mønstre i takt til en rytme	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser	Hoppe fra plateau til gulv til plateau uden pause 10 gange
	Kaste overhåndskast	Tilløb og samlet afsæt på springbræt	Hoppe over kegler, hoppe op på en plint, hoppe ned fra plint	Bevæge sig hurtigt eller langsomt	Cirkusmiljø	Gå på balancebom
	Udføre et indersidespark med både højre og venstre fod	Forlæns rulle med arme	Kaste bolden langt Kaste bolden præcist	Udtrykke følelser med mimik og kropsdele	Fællesdansen Simple yoga øvelser	Test: Jorden rundt
9 år	Drible zig zag mellem kegler med 2 meters afstand, både med hænder og fødder	Køre trillebør – holde sig i en armstrækning	Stafetter fortsat - gerne med enkle forhindringer (ex. over tøndebånd)	Efterligne en andens bevægelsesmønster og udtryk	Eleven kan anvende balance og kropsspænding	Udføre 10 englehop, fem armbøjninger og 5 rygstrækkere
	Kaste overhåndskast og underhåndskast mod forskellige mål (præcisionskast)	Tilløb og samlet afsæt til siddende på lav buk	Forskellige springmiljøer med ex. fokus på: etbens/samlet afsæt, etbens/samlet landing	Bevæge sig kraftfuldt eller let	Cirkusmiljø	Løbe 15 minutter uden pause
	Udføre et vristspark	Forlæns rulle og baglæns rulle	Kastemiljøer	Udtrykke følelser/stemninger med kroppen	Fællesdansen Simple yoga øvelser	Klare en bibtest Kondital Pige: 44-48 Dreng: 48-52
10 år	Drible med både højre og venstre hånd med forskellige størrelse bolde	Lave 5 armstrækninger	Løb på signal (fra stående, liggende etc.)	Efterligne en lille sammensætning på 32 takter	Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse	Løbe 20 minutter uden pause
	Kaste overhåndskast med tilløb	Tilløb og samlet afsæt til hugsiddende på lav plint	Forøvelser til længdespring	Bevæge sig i det personlige rum og det generelle rum	Akrobatik	10 arm-hævninger i bom
	Sparke et vristspark med tilløb	Forlæns rulle fra stående til ståede	Rotationskast	Udtrykke følelser/stemninger gennem kroppens bevægelser	Brydelege Gøgl	Opnå minimum 500 point i den lille svedtest
11 år	Jonglere 10 gange med et bordtennisbat og bold	Lave 10 armstrækninger	Træning af selve løbekoordinationen	Danse en koreografi med gentagelse af 4 bevægelsesmønstre	Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe	Løbe 25 minutter uden pause
	Serve en baghåndsserv med badmintonketcher og bold	Spring over lav buk	Fortsat arbejde med længdespring (tilløb, afsæt, svæv og landing)	Bevæge sig med forskellige kropsformer	Akrobatik	Lave 15 mavebøjninger og 10 armbøjninger
	Ramme en tennisbold der bliver kastet mod en med et baseballbat eller lignende	Flyverulle	Kaste med tunge bolde evt. med halv rotation	Udtrykke følelser/stemninger gennem sammensatte bevægelsesmønstre	Brydelege Gøgl	Opnå minimum 550 point i den lille svedtest
12 år	Spille bordtennis med en makker så bolden går over nettet minimum 10 gange	Hæve sig op i armene i ribben	Træning af sprintløbsteknik	Danse en fælles dans i kreds	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser	Løbe 30 min uden pause
	Spille badminton med en makker, så bolden går over nettet minimum 10 gange	Spring over høj buk	Forøvelser til højdespring	Bevæge sig i figurer	Parkour	Lave 15 mavebøjninger, 10 armbøjninger og 10 armstrækkere uden pause
	Sparke et vristspark i løb	Flyverulle med tilløb	Boldkast med forskellige typer tilløb	Udtrykke følelser/stemninger med bevægelser i en gruppe	Stomp Slåslege	Opnå minimum 650 point i den lille svedtest