

Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktivitet for barn.

Hva kan en 4-åring?

- Hvordan organisere trening i apparater?
- Hva kan man bruke et hoppetau eller en pappeske til?
- Hvordan sette opp et miljø der balanseferdighetene blir stimulert?
- Hvordan turner vi oss til seters for å gjøre oss fete?
- Hva gjorde mammaene på bussen?

Dette og mye, mye mer får du svar på i heftet Gymlek.  
Heftet kan du bestille på forbundskontoret.

### **Litt om innholdet i boken:**

Hvordan organisere trening i apparatene. Nye og "gamle" måter å sette opp apparatene på og hvordan dette kan stimulere barnas motoriske utvikling gjennom fri lek, tematimer, stasjonsarbeid og hinderløyper.

### **Aktivitetsbank i apparater**

Tips til aktiviteter du kan gjøre med benker, kasser, ringer og tau, matter, trampett og skranke.

### **Aktivitetsbank med småapparater**

Tips om kjente og mer ukjente småapparater som kan skape morsom aktivitet, f.eks. ball, rockering, ballong og teppefliser.

### **Dramatisering og rollespill**

Tips til hvordan eventyr og kjente rollefigurer kan stimulere til ulike aktiviteter: Hvordan trollmannen gjør alle barn til små mus, eller hvordan afrikanerne danser stammedansen sin!



### **Småaktiviteter**

Leker som er fine å starte timene med, sangleker som man nesten husker fra sin egen barndom og uttøyning på barnas premisser.

### **Aktivitetstimer**

10 ulike aktivitetstimer med forslag til hvordan timene kan organiseres.

**Bestill boken:** [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no)