

Balanse

Hensikt:

I denne aktiviteten skal dere utforske balansen og lillehjernens funksjon.

Hypotese:

Hva tror du kommer til å skje

Utstyr:

- Yoga- eller gymmatte

Sikkerhet:

Ingen spesielle sikkerhetstiltak er nødvendige.

Framgangsmåte:

Gå sammen to og to, og bytt på å gjøre øvelsene. Dere skal hele tiden stå på en matte.

1. Stå mot hverandre på ett bein, mens foten på det andre beinet støttes mot leggen. La armene henge ned. Se på hverandre mens dere gjør øvelsen. Er det vanskelig å holde balansen?
2. Gjør øvelsen igjen, men denne gangen med øynene lukket. Opplevs det forskjellig fra øvelse 1?
3. Gjør øvelsen igjen, men nå med blikket festet på et fast punkt. Hvordan er det nå?
4. Gjør øvelsene 1 – 3 en gang til, men denne gangen strekker dere armene opp i været samtidig som dere står på ett bein. Er det noen forskjell fra da dere hadde armene hengende ned?
5. Stå på ett bein mot hverandre med ca. ett skritt imellom dere, og dytt forsiktig på hverandre mens dere forsøker å holde balansen.
6. I alle øvelsene kan dere se hvem som klarer å holde balansen lengst.

Observasjon:

Skriv ned hvilke observasjoner du/dere gjorde deg/dere under forsøket.

Resultater:

Hvilke resultater fikk du/dere?

Konklusjon:

Skriv ned hva du/dere kom frem til.

Spørsmål til resultat og drøfting:

- Var det like lett å holde balansen i alle de tre første øvelsene? Hvorfor/Hvorfor ikke?

- Hva med balansen når dere hadde hendene hengende ned i forhold til å ha dem strukket over hodet?
- Skriv en oppsummering av øvelsene dere har gjort, og fortell hva som bidro til god balanse, og hva som bidro til dårlig balanse.
- Hvorfor er det viktig å ha god balanse?
- Foreslå noen øvelser som kan trene opp balansen.