

Øvelser til større børn

Øvelser til større børn, som bedrer bevægelse, styrke, balance og stabilitet i fødderne.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

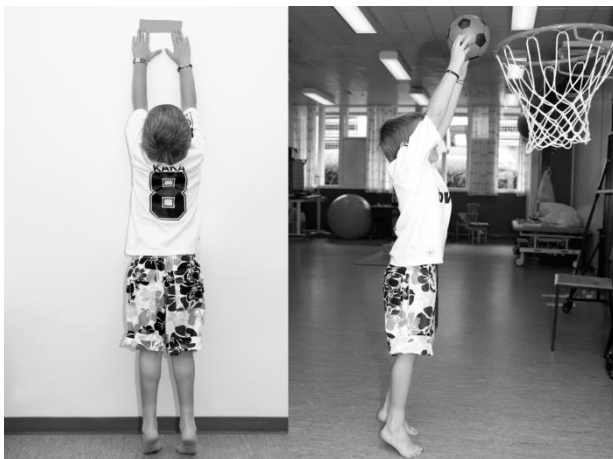
Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Stå med lige meget vægt på begge fødder.
- Løft hælene. Tæl til 10. Kom langsomt ned igen.
- Start med få gange og øg gradvist antallet til cirka 30 gange.
- Du skal holde en kort pause efter hvert 10. løft.
- Du må gerne støtte med hænderne, hvis det er nødvendigt for at lave øvelsen rigtigt.



ØVELSE 2

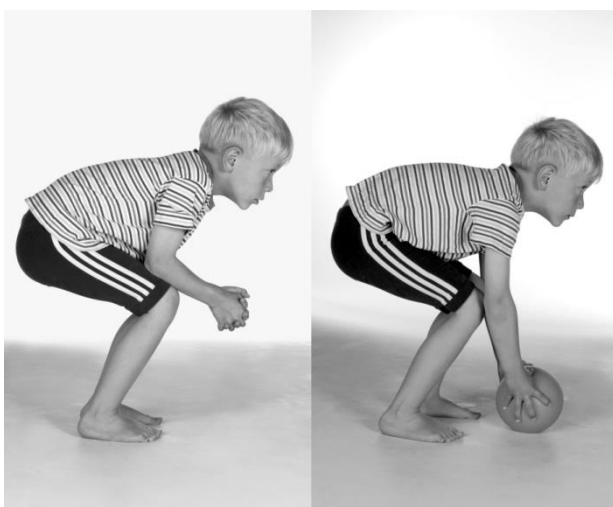
Øv dig i at stå på tæer.

- Kan du nå op til mærket på væggen?
- Kan du nå op og få bolden i basketkurven?



ØVELSE 3

- Stå med lige meget vægt på begge fødder.
- Stå med let bøjede knæ.
- Løft forfoden, så du står på hælene – tæl til 10 – kom langsomt ned igen.
- Start med få gange og øg gradvist antallet til cirka 30 gange.
- Du skal holde en kort pause efter hvert 10. løft.



ØVELSE 4A

- Stå med lige meget vægt på begge fødder.
- Kom så langt ned i hugsiddende som muligt uden at hælene løftes fra gulvet – tæl til 10.
- Stå med let spredte ben og kom ned i hug uden at hælene løftes fra gulvet.
- Tril bold med din mor eller far.
- Husk, at knæene skal frem over fødderne.

Gentag øvelsen flere gange i løbet af dagen



ØVELSE 4B

- Sid på hug med fødderne lige fremad og saml et lille puslespil, lav en tegning, racerløb med biler eller lignende.



ØVELSE 5

- Gå på hælene.
- Forsøg at holde knæene let bøjede.



ØVELSE 6

- Gå på tæer.
- Forsøg at strække knæene så meget som muligt.



ØVELSE 7

- Stå på ét ben. I starten kan det være nødvendigt med lidt støtte.
- Øv dig i at holde balancen i længere tid (tæl til 5, 10, 15 og så videre).
- Du kan lave øvelsen både på almindeligt gulv og på et blødere underlag (fx en skumgummihynde, et sammenfoldet vattæppe eller lignende).



ØVELSE 8

- Gå langsomt over en række høje forhindringer.
- Find balancen mellem hvert skridt.



ØVELSE 9

- Gå langsomt på streger.



ØVELSE 10

- Hop op og få bolden i basketkurven.
- Forsøg at lande blødt.



ØVELSE 11A

- Hop over en række forhindringer med samlede ben – land blødt.
- Forsøg at lande med samlede ben.



ØVELSE 11B

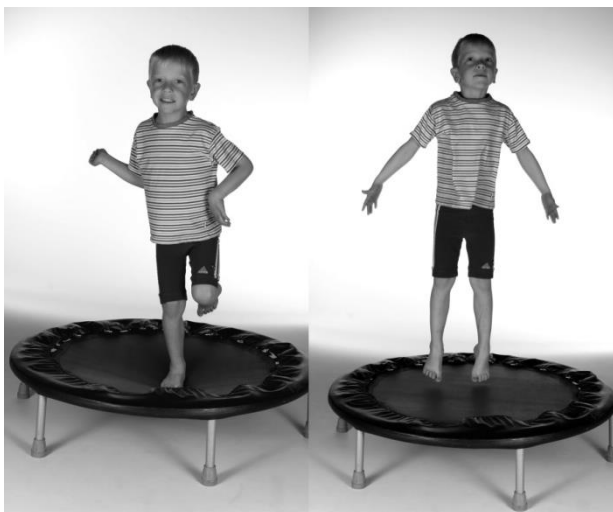
- Hop på ét ben over en række forhindringer - land blødt.
- Husk, at foden skal pege lige frem.



ØVELSE 12

Øvelser på vippebræt:

- Vip til forkant – vip til bagkant (langsomt).
- Vip fra side til side (langsomt).
- Hold balancen, uden at kanten rører gulvet.



ØVELSE 13

Øvelser på trampolin. Når du hopper, skal vægten være på forfoden og ikke på hælene.

- Jog på stedet (tæerne bliver hele tiden i underlaget).
- Lav små og høje hop med samlede ben.
- Lav "sprællemænd".
- Hop skiftevis på højre og venstre ben.
- Hop på ét ben.
- Hop skiftevis 2 hop på det ene ben og 2 hop på det andet ben.



ØVELSE 14

- Gå op og ned ad en stejl skråning eller bakke.
- Husk at holde fødderne lige fremad.



ØVELSE 15

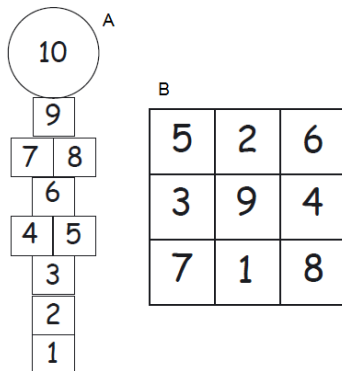
Hinke i Paradis.

1:

- Hop på ét ben i felterne 1, 2, 3 og 6, og sæt 1 ben i felterne 4 og 5.
- Sæt begge fødder i cirklen, drej rundt og hop derefter tilbage.

2:

- Skub hinkestenen ind i felt 1 med foden.
- Hop over dette felt på ét ben og fortsæt med at hoppe i hele Paradiset.
- Du må aldrig hoppe i det felt, hvor hinkestenen ligger. På vejen tilbage samler du stenen op og hopper over det felt, hvor stenen lå.
- I næste omgang skubber du hinkestenen til felt 2 og hopper på samme måde.



ØVELSE 15B

A:

I felt 1, 2, 3, 6 og 9 hopper du på ét ben, og i felterne 4-5 og 7-8 sætter du en fod i hvert felt. I cirklen sætter du begge fødder ned, drejer rundt og derefter hopper du tilbage.

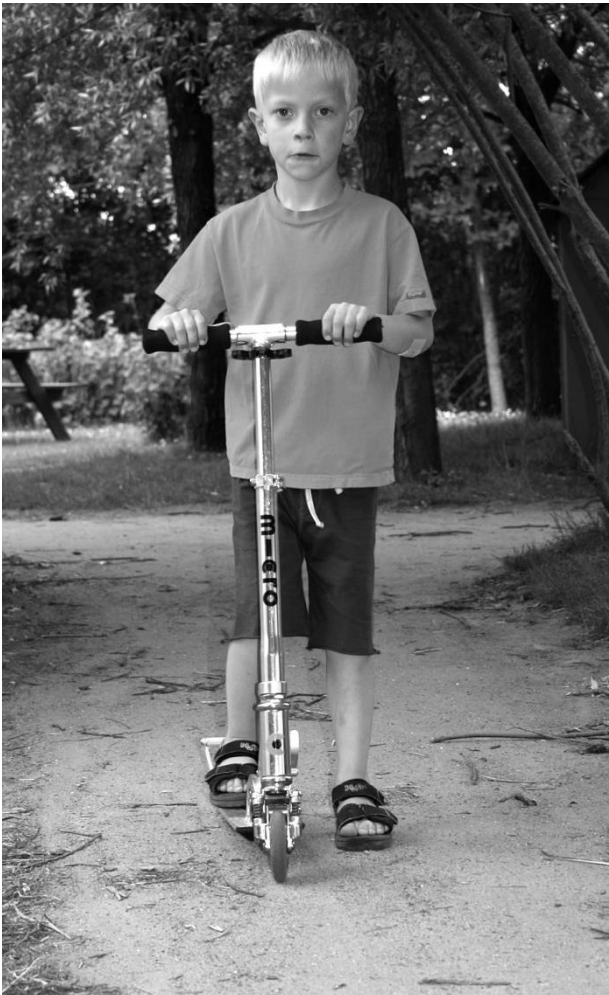
B:

Du hopper alle felterne i nummerorden fra 1 til 9 og så baglæns tilbage. I rude 4 må du holde en lille pause. I første tur hopper du på højre ben, i anden tur på venstre, og i tredje hopper du med samlede ben.



ØVELSE 16

- Hop i hulapring og sippetov – både med én fod ad gangen og med begge fødder samtidig.
- Husk at holde fødderne lige fremad.



ØVELSE 17

- Løb på løbehjul.
- Skift mellem at stå på højre og venstre ben.



ØVELSE 18A

- Øv dig i at stå på tæer.
- Kan du nå frugten oppe i træet?



ØVELSE 18B

Tur i skoven.

- Balancér på træstammer, som ligger i skovbunden.
- Hop ned fra lave træstubbe.
- Spring tværs over skovstier og små grøfter.