

## Motorikövning

Bollek mot vägg – använd tennisboll och kasta på "blå väggen" utomhus.

1. Kasta mot väggen, låt bollen studsas i marken, fånga med två händer.
2. Kasta mot väggen, låt bollen studsas i marken, fånga med en hand.
3. Kasta mot väggen, fånga med två händer.
4. Kasta mot väggen, fånga med en hand.
5. Kasta mot väggen, klappa framför kroppen, fånga med två händer.
6. Kasta mot väggen, klappa två gånger, fånga med två händer.
7. Kasta i marken så bollen studsar mot väggen, klappa, fånga med två händer.
8. Kasta, snurra runt, fånga med två händer.
9. Kasta i marken så bollen studsar mot väggen, snurra, fånga med två händer.
10. Kasta baklänges, snurra runt, fånga med två händer.

Bra jobbat!!!