



BORDBULDRING

Bordbuldring er en aktivitet som er enkel å organisere, krever lite utstyr og gir god trening. Her gjelder det å være smidig og sterk, koordinert og har god kontroll på kroppen din.

► UTSTYR:

Et bord (helst flere slik at mange elever holdes i aktivitet)

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn.



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



► GJENNOMFØRING

► ORGANISERING

På mange skoler finnes en buldrevegg, hvor elevene enkelt kan oppleve mestring ved å klatre seg opp en vegg. Men hva gjør du hvis du ikke har en buldrevegg? Du bordbuldrer!!!

Oppgaven til elevene er veldig enkel: Kom deg rundt bordet, uten å komme i kontakt med gulvet.

Bordet som skal brukes bør være stabilt og solid. Noen av de andre elevene står ved siden av og passer på at bordet ikke velter.

Elevene starter med å ligge på oversiden av bordet. Deretter skal de ta seg ned på den ene sidene, komme seg under bordet og opp igjen på den andre siden. Kroppen skal ikke berøre bakken/gulvet.

Her gjelder det med andre ord å være smidig og sterk. Samtidig krever det at du er koordinert og har god kontroll på kroppen din.

► VARIASJON

Etter hvert som elevene oppleverer mestring, kan du gi dem ekstra utfordringer. Noen bord er vanskeligere å komme rundt enn andre. Kanskje kan du ta tiden? Legge inn en stafett?



FYSAK-MATERIELL



Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net