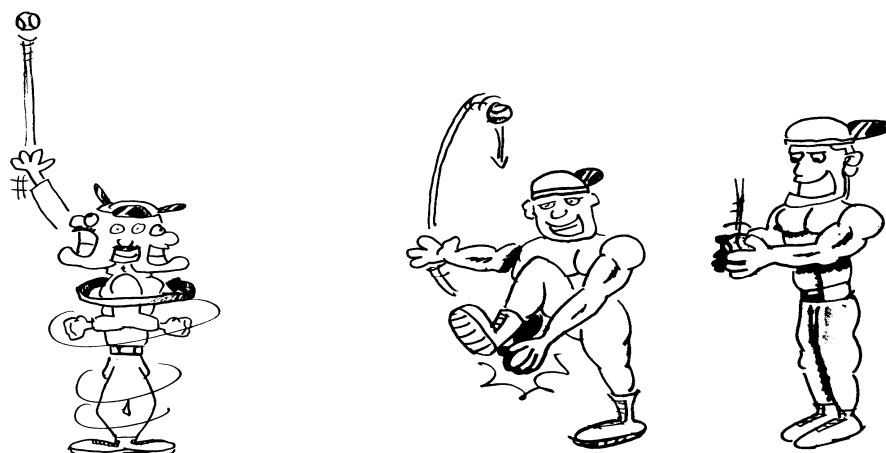
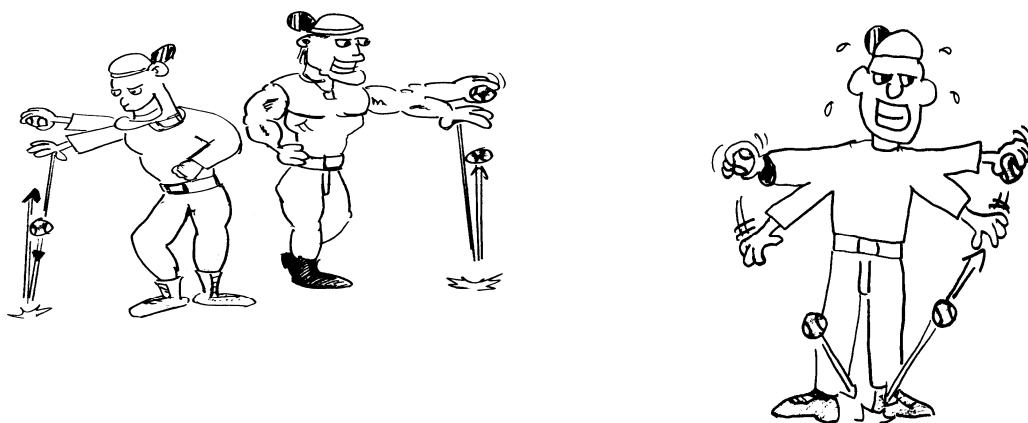




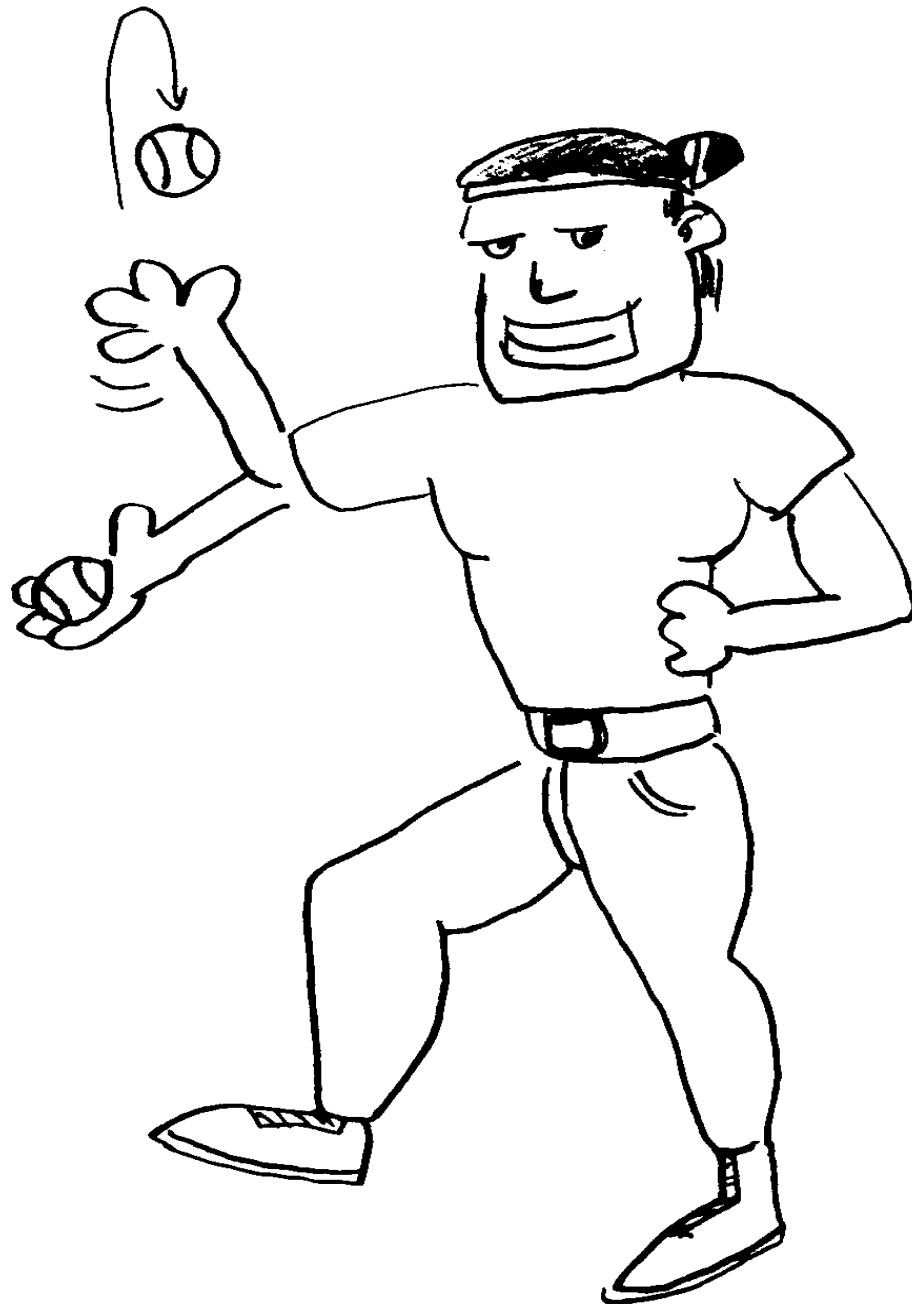
BOLLSKOLAN

15 illustrerade övningar att sätta upp i lekhallar och i klassrum. Börja med de lättaste övningarna och med stora bollar. Bollövningarna övar upp barnens öga-hand koordination och ligger som en grund för kommande bollspel.



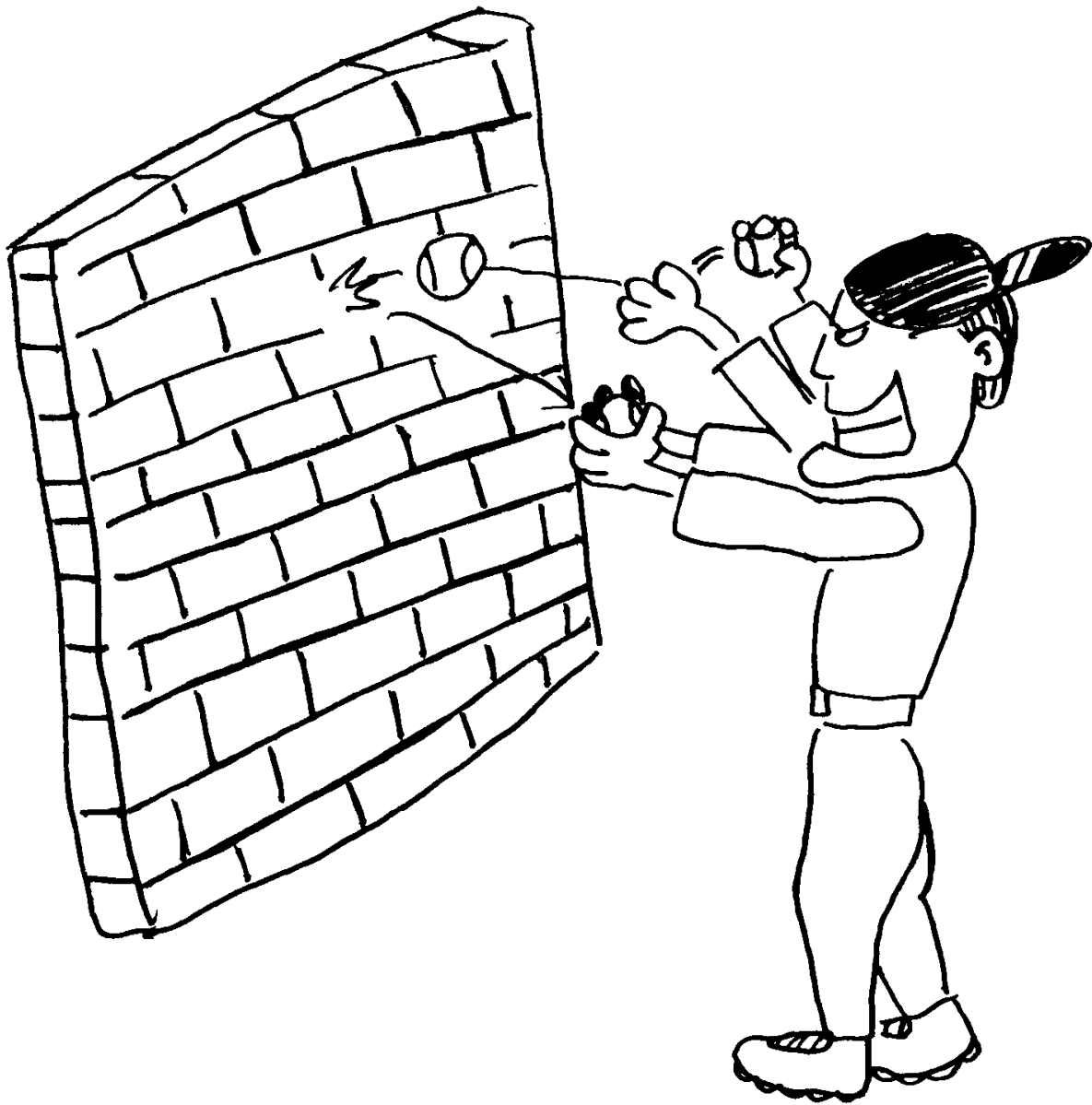
Övning 1

Kasta upp bollen-Fånga den med en hand



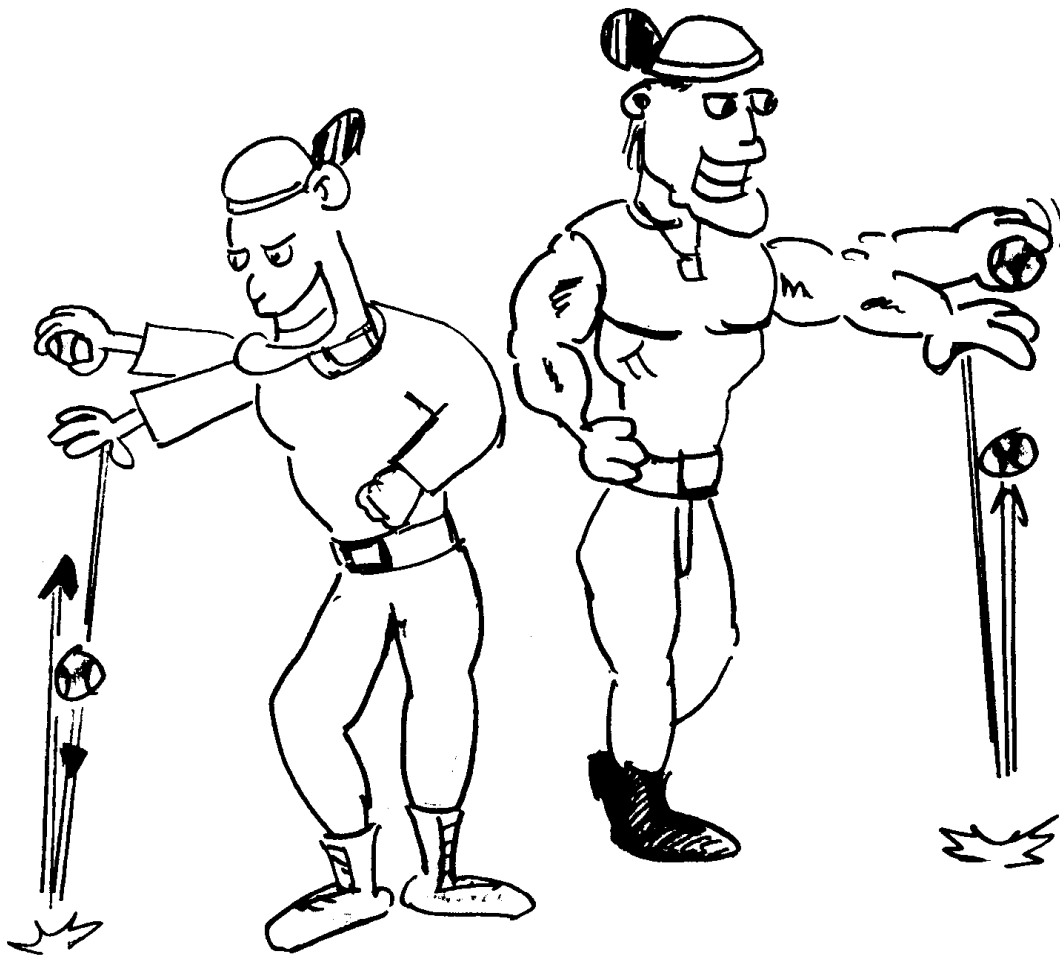
Övning 2

Kasta bollen mot en vägg-Fånga den



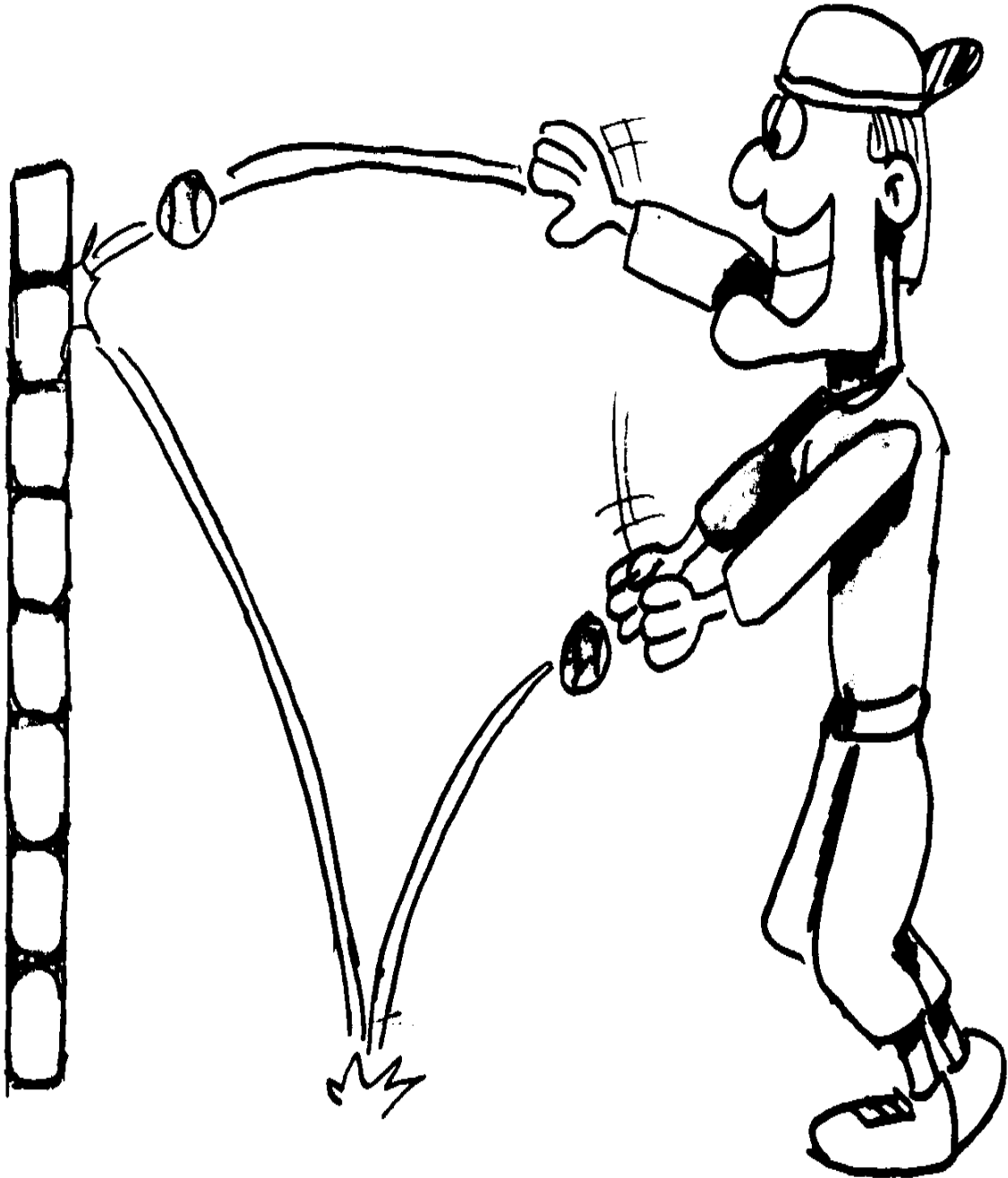
Övning 3

Studsas bollen först 10 gånger med höger hand
sedan 10 gånger med vänster hand



Övning 4

Kasta bollen mot en vägg-Fånga efter studs



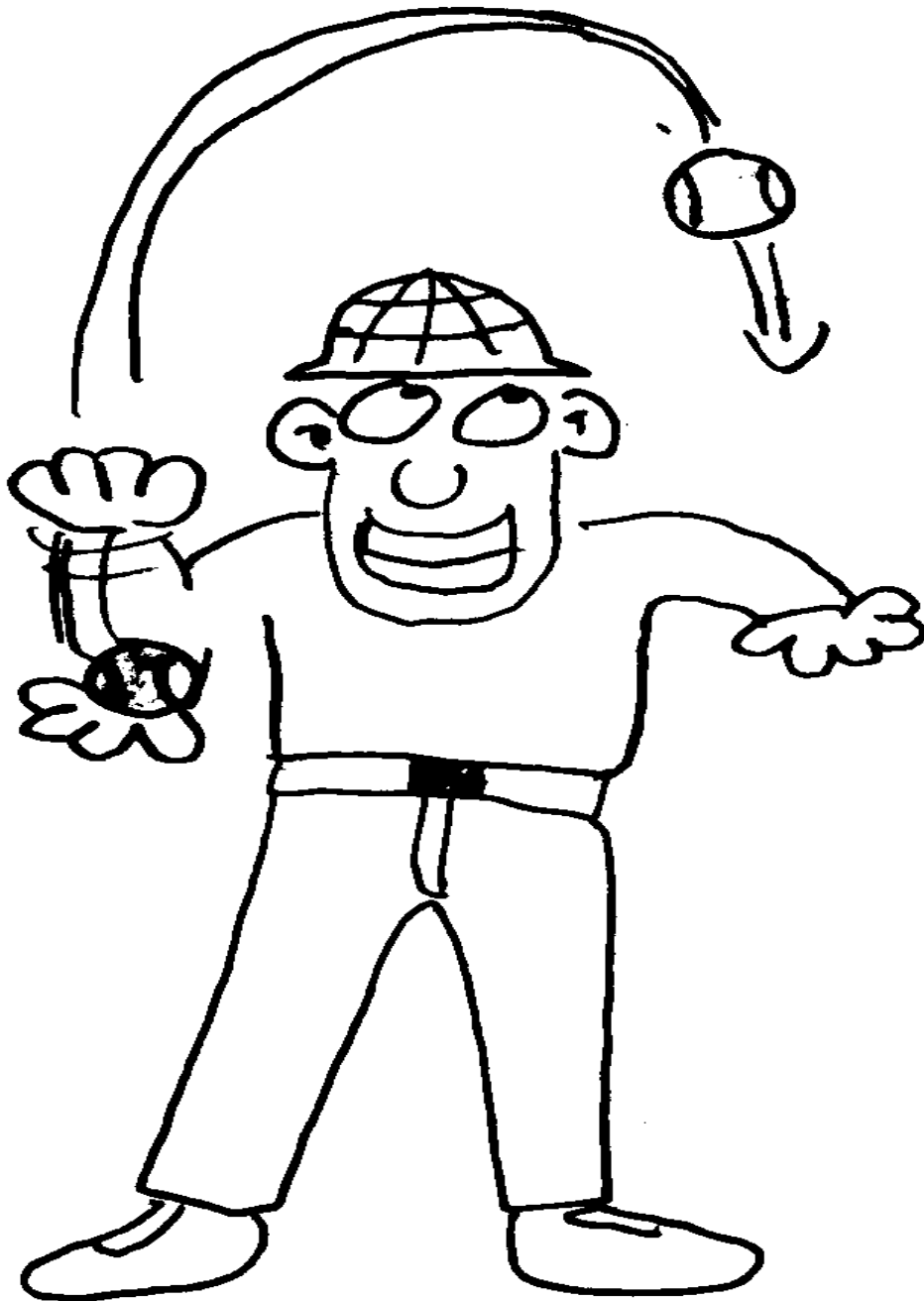
Övning 5

Kasta upp bollen-Handklapp-Fånga



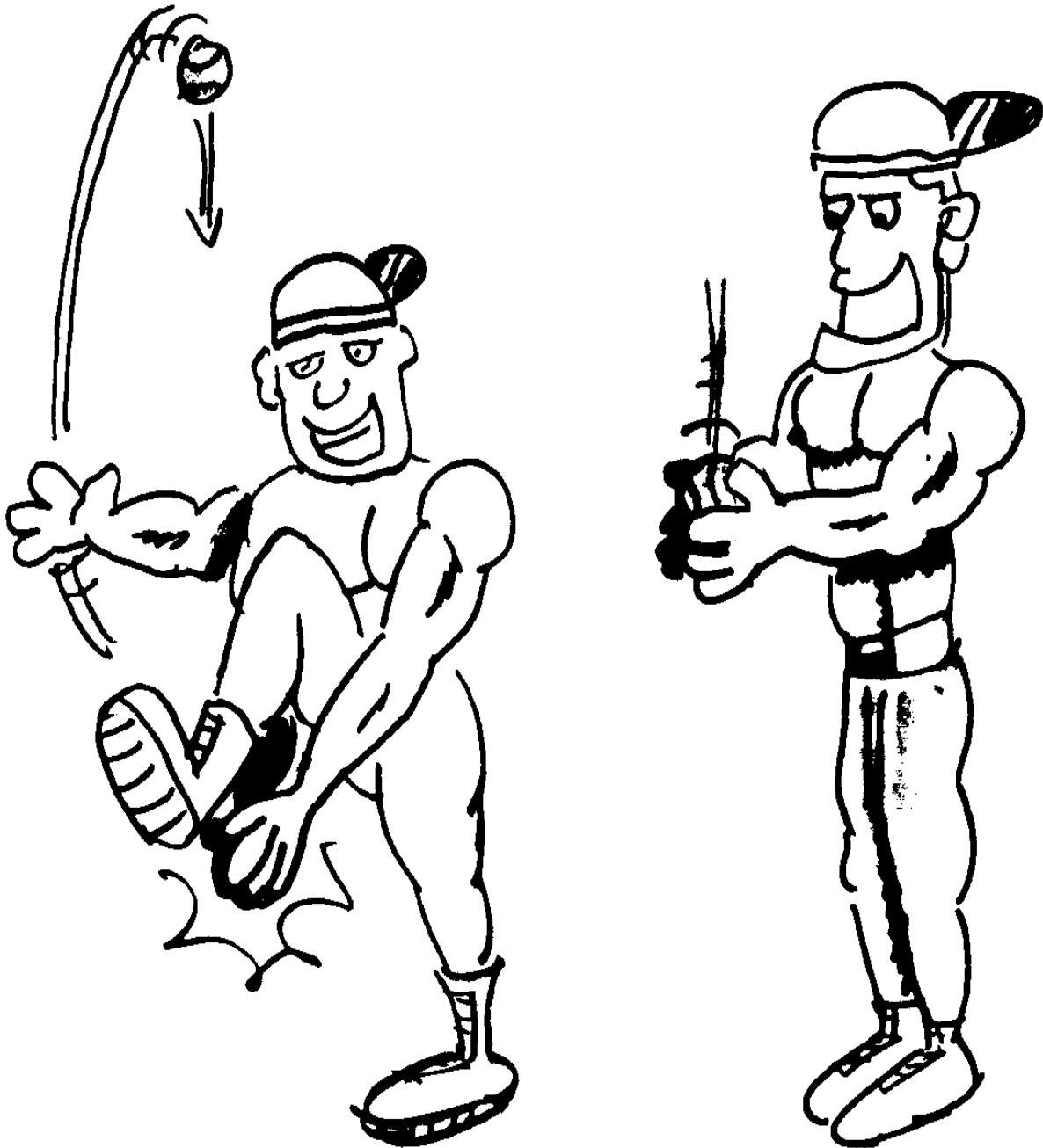
Övning 6

Kasta upp bollen med den ena handen-
Fånga med den andra



Övning 7

Kasta upp bollen-Klappa under knäet-Fånga



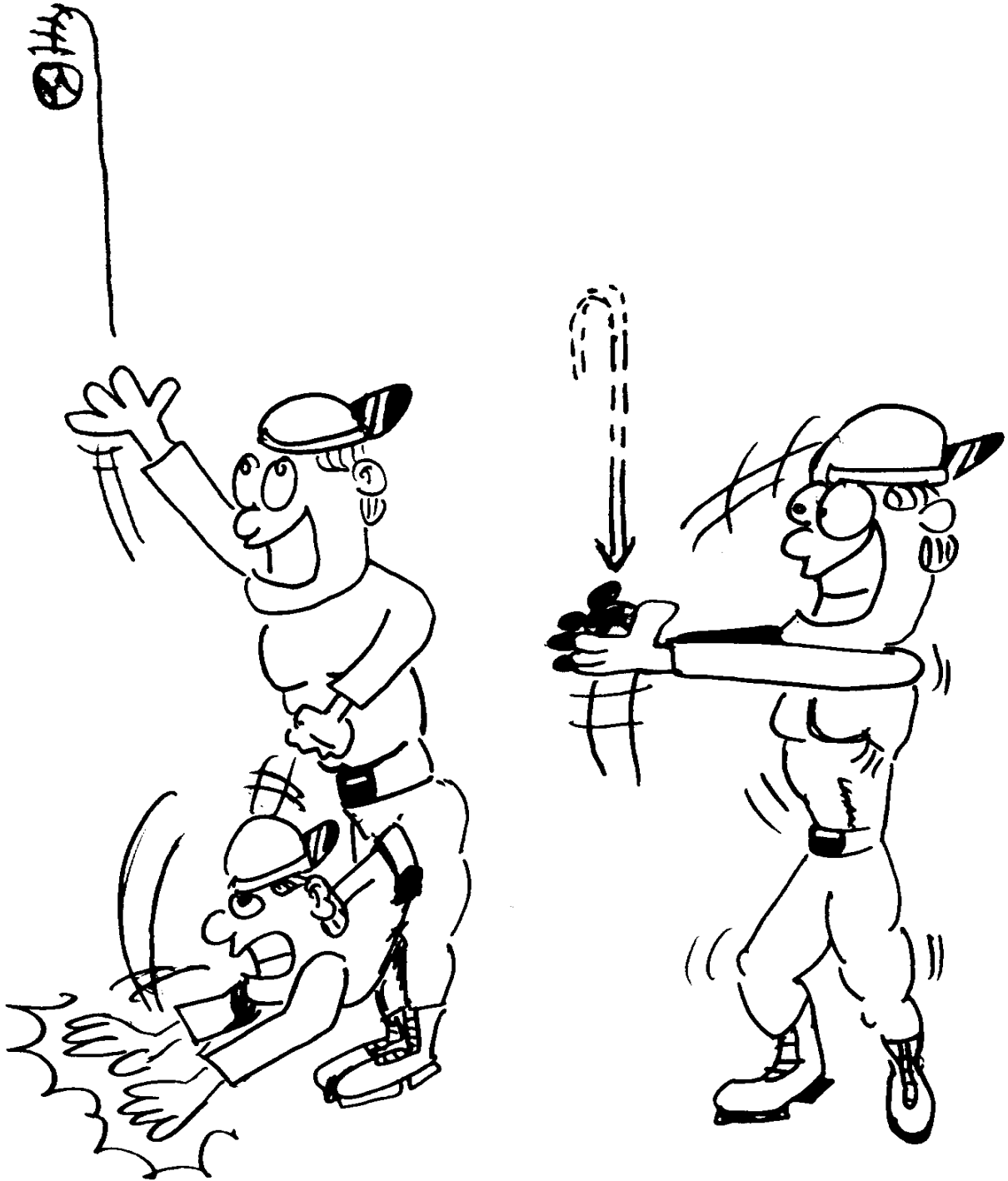
Övning 8

Studsas bollen 10 gånger med höger
och vänster hand varannan gång



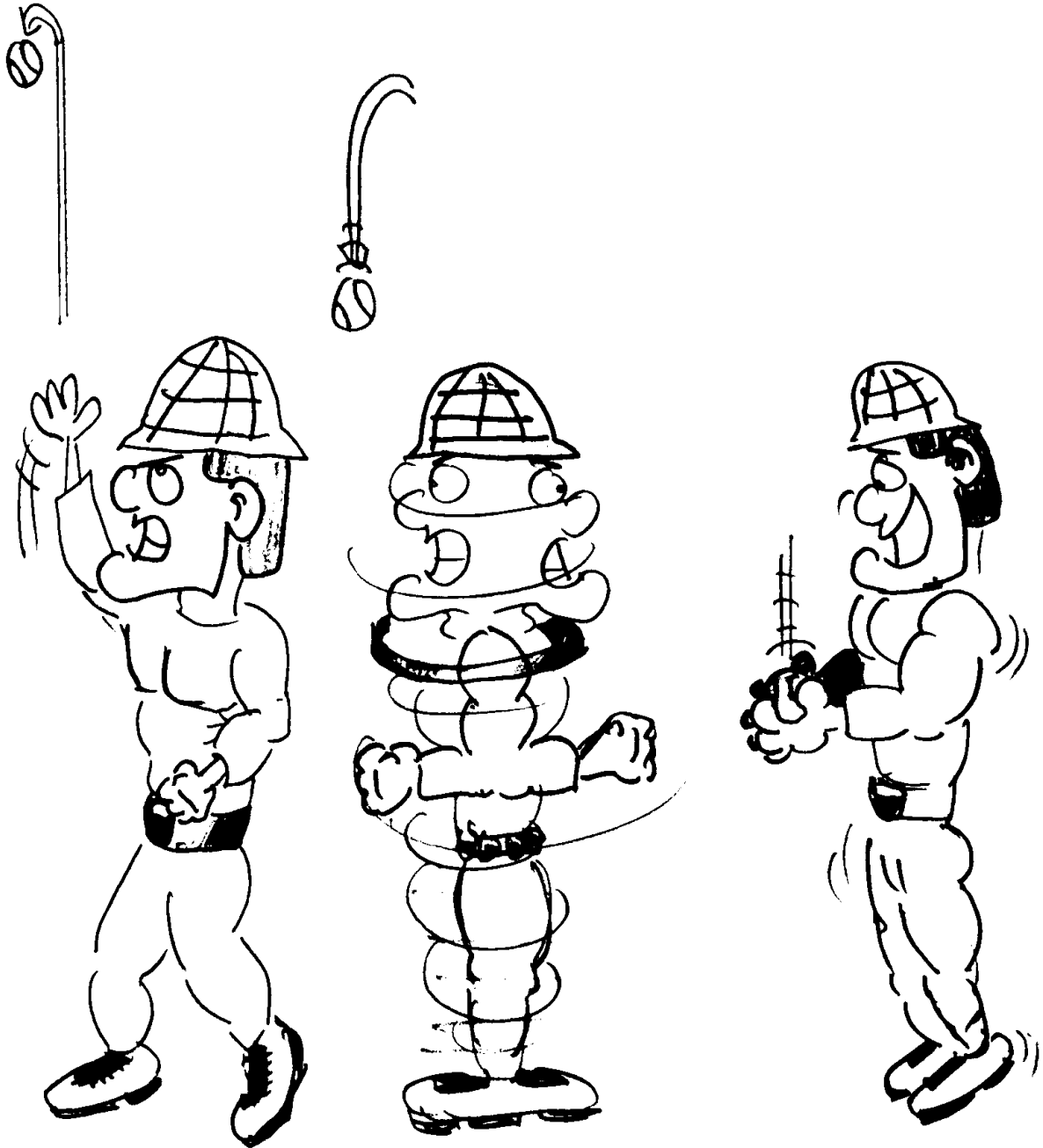
Övning 9

Kasta bollen uppåt-Klappa i golvet-Fånga



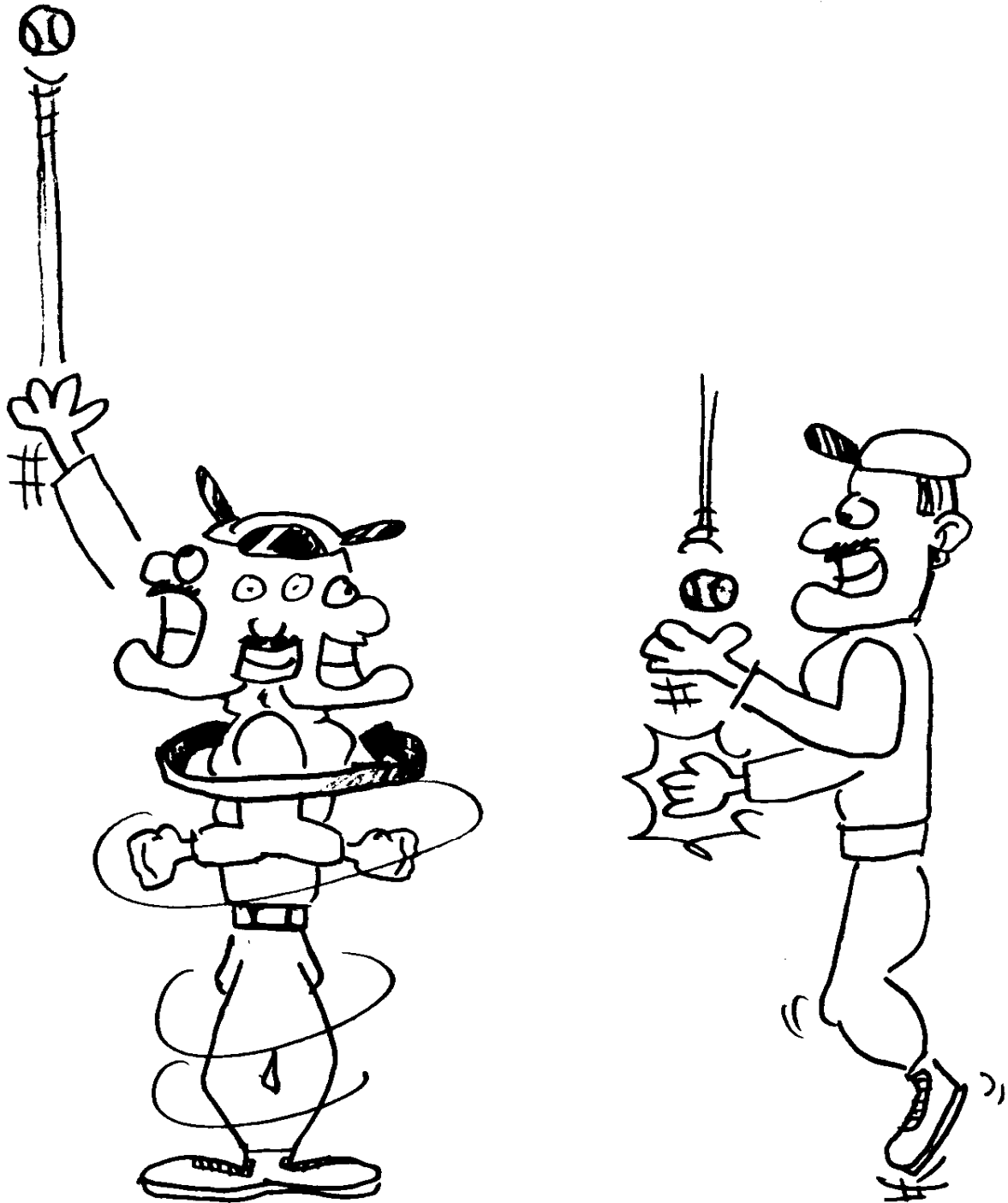
Övning 10

Kasta bollen uppåt-Snurra ett varv-Fånga



Övning 11

Kasta upp bollen-Snurra-Klappa-Fånga



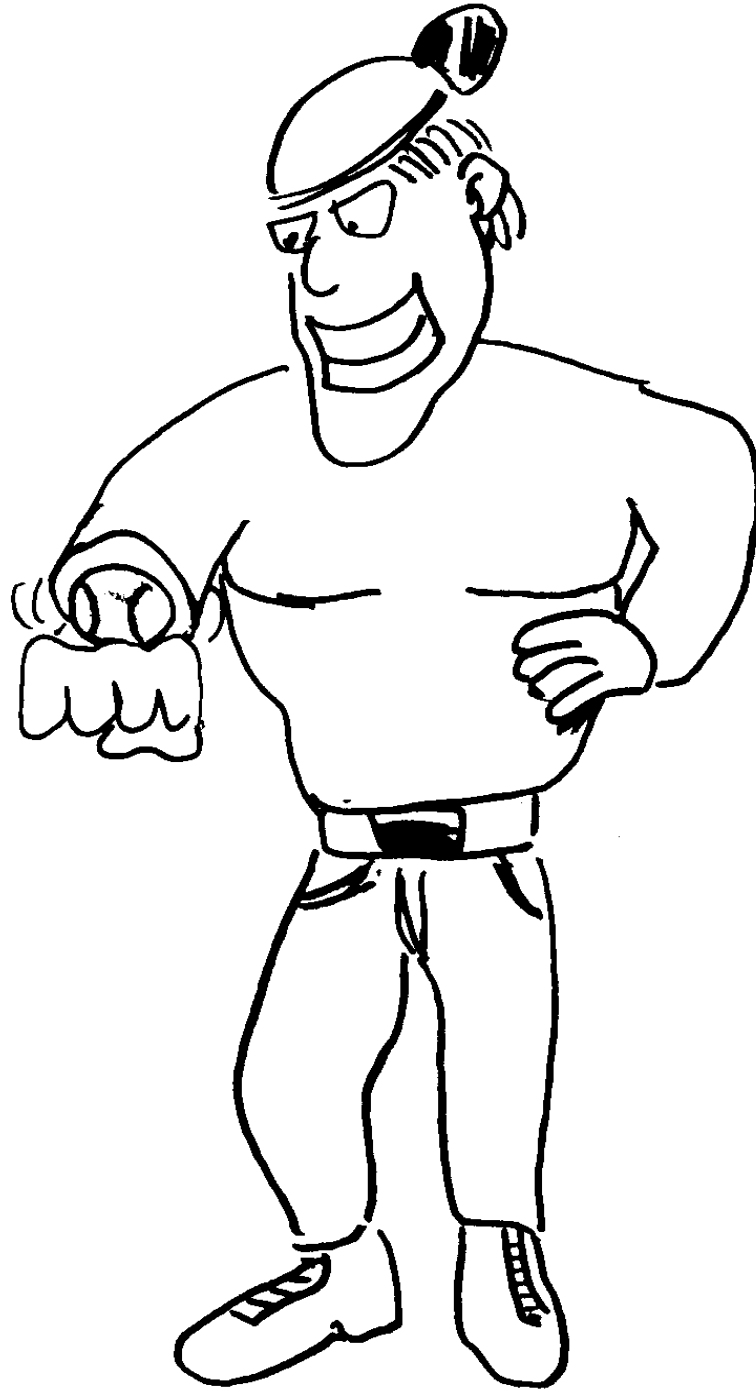
Övning 12

Kasta upp bollen bakom ryggen-Fånga den framför Dig



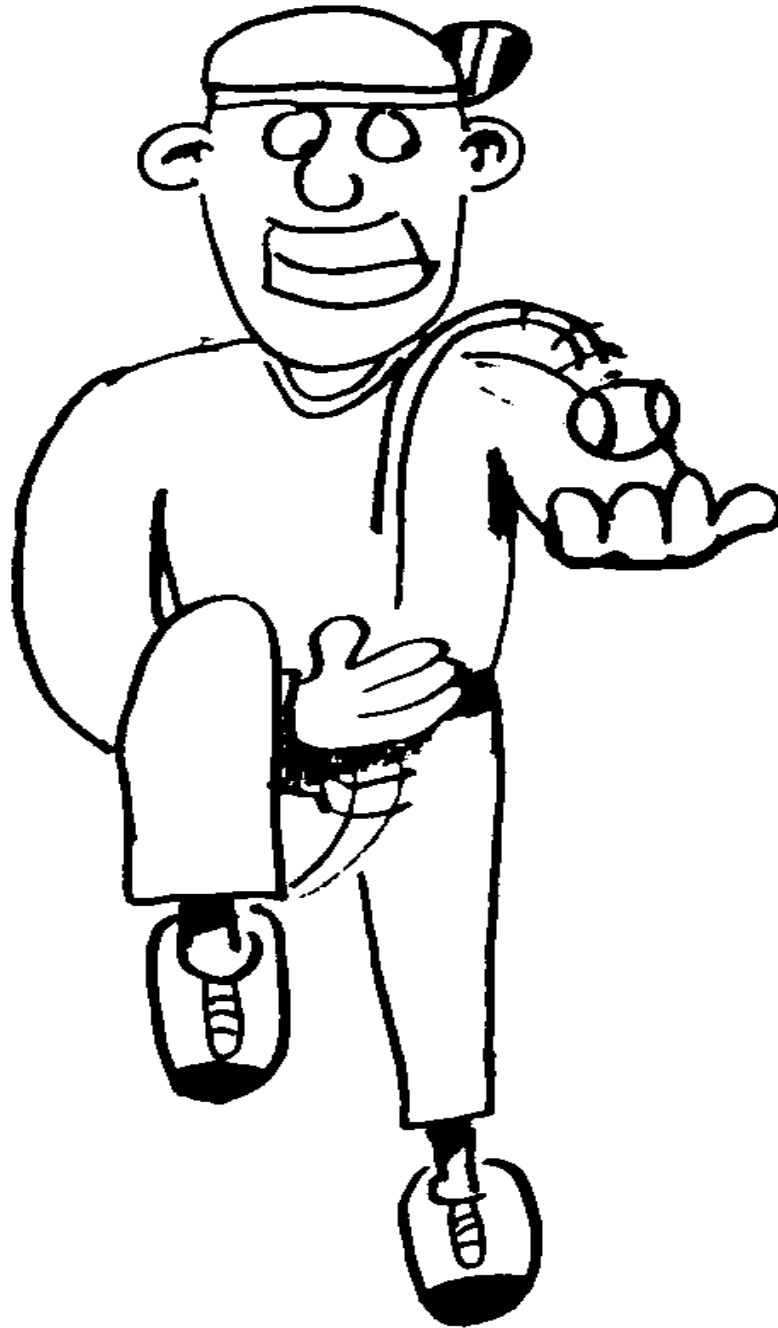
Övning 13

Knyt ena handen-Balansera bollen på handryggen



Övning 14

Kasta upp bollen under knäet-Fånga



Övning 15

Kasta upp bollen-Nicka bollen med pannan-Fånga

