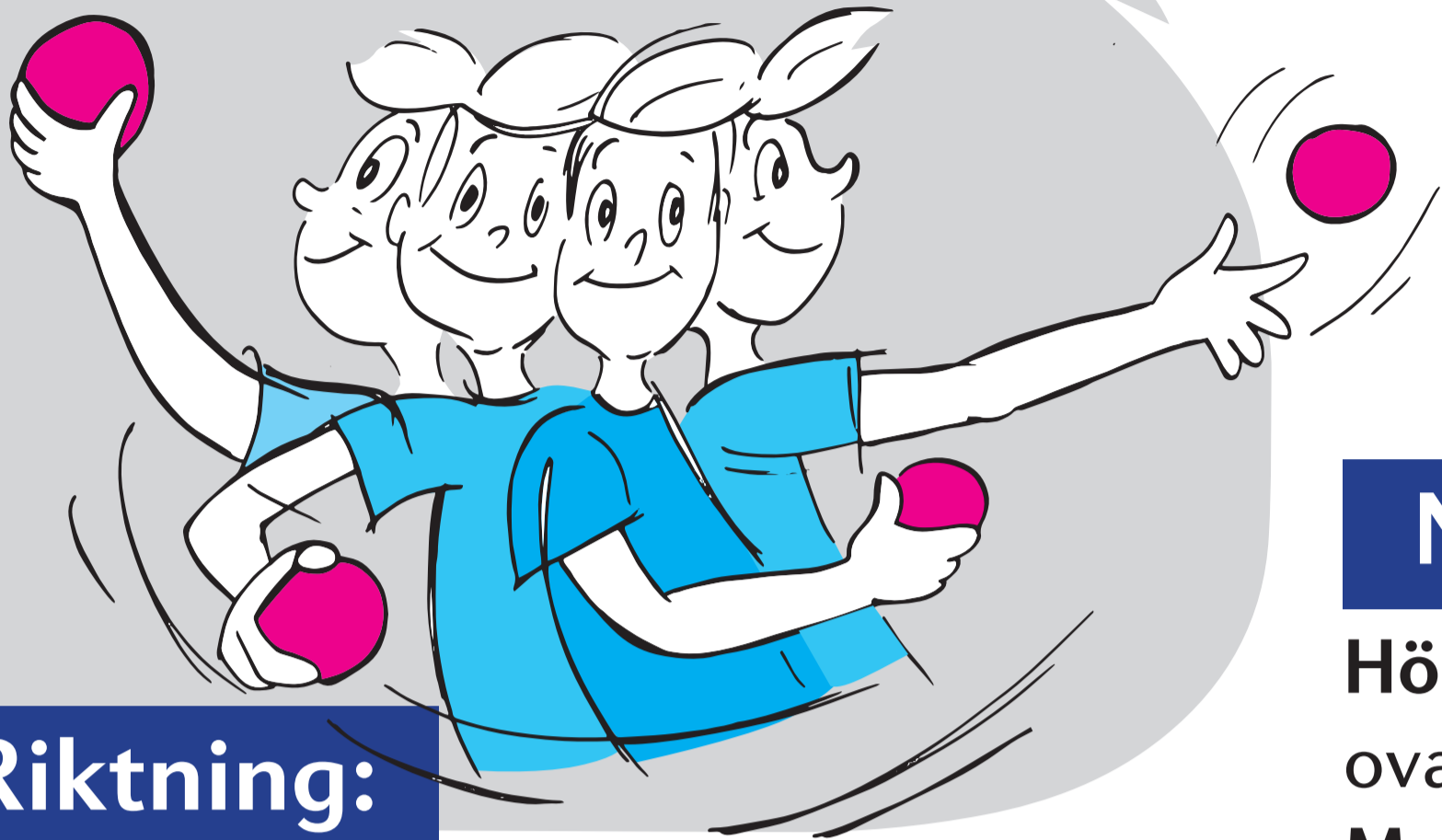
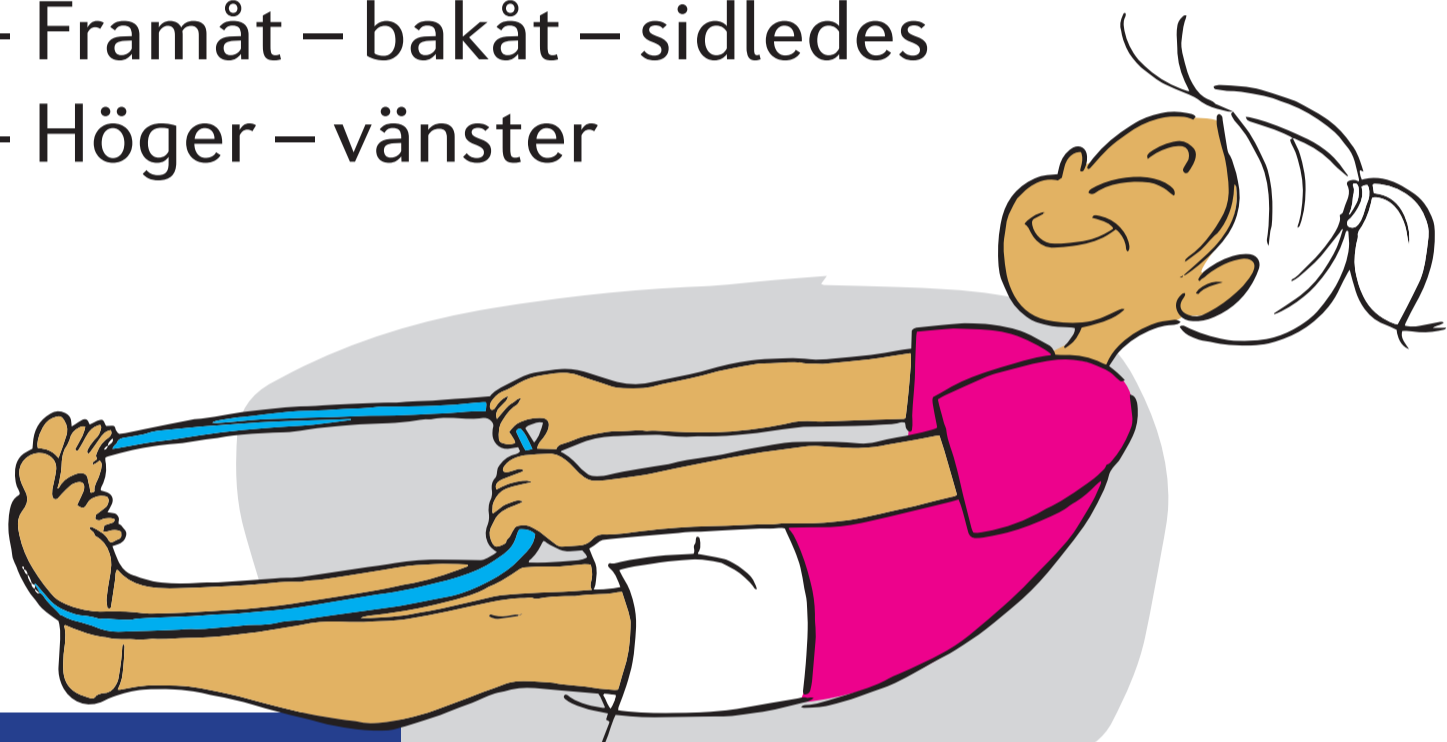


RÖRELSENS ASPEKTER



Riktning:

- Framåt – bakåt – sidledes
- Höger – vänster



Kraft:

- Starkt – lätt
- Tilltagande – avtagande
- Anspänning – avslappning



Tid:

- Långsamt – snabbt
- Långsammare – snabbare
- Plötslig rörelse – jämn rörelse

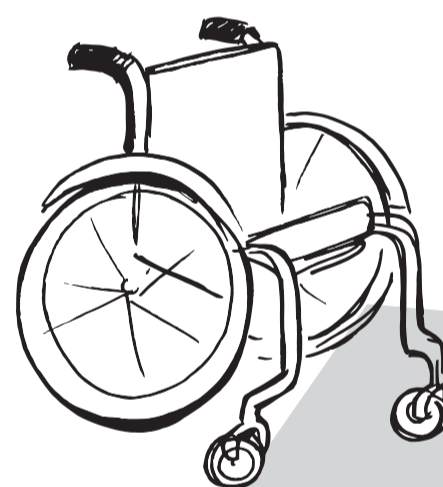
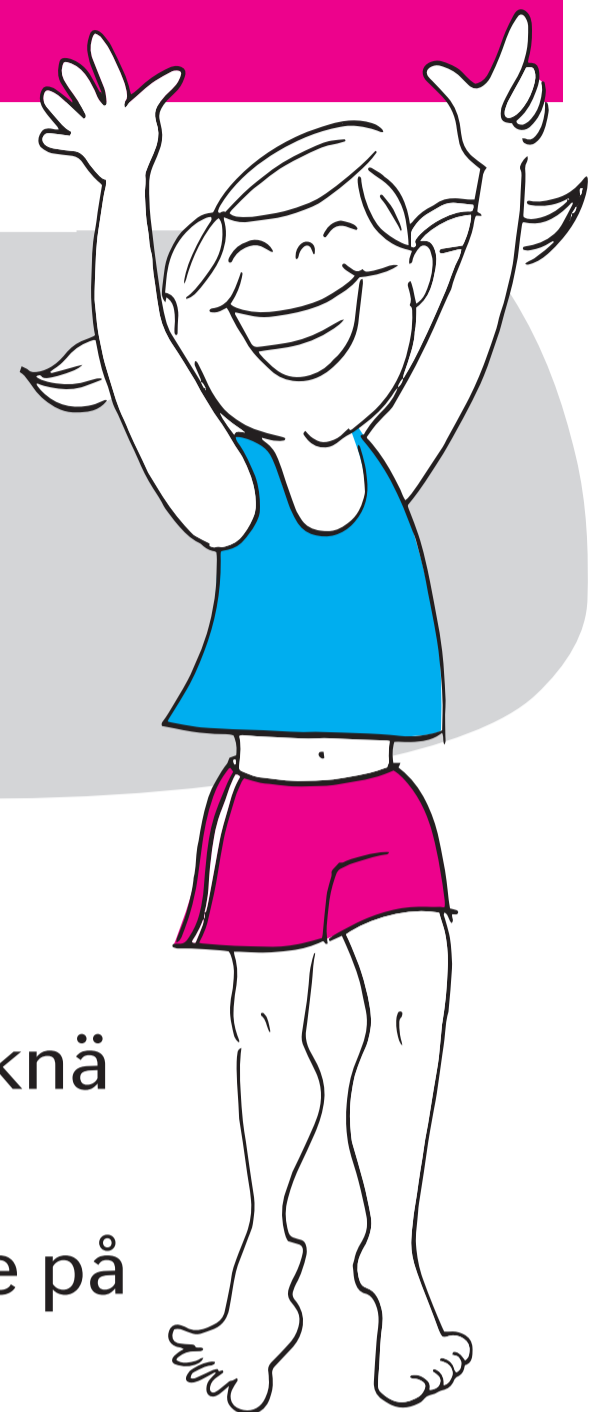
Nivå:

Hög (på tå, armrörelser ovanför bröstkorgen)

Medel (rörelser mellan knä och bröstkorg)

Låg (liggande, krypande på mage eller på alla fyra)

- Uppåt – neråt
- Redskapsrörelse högt uppe och lågt nere

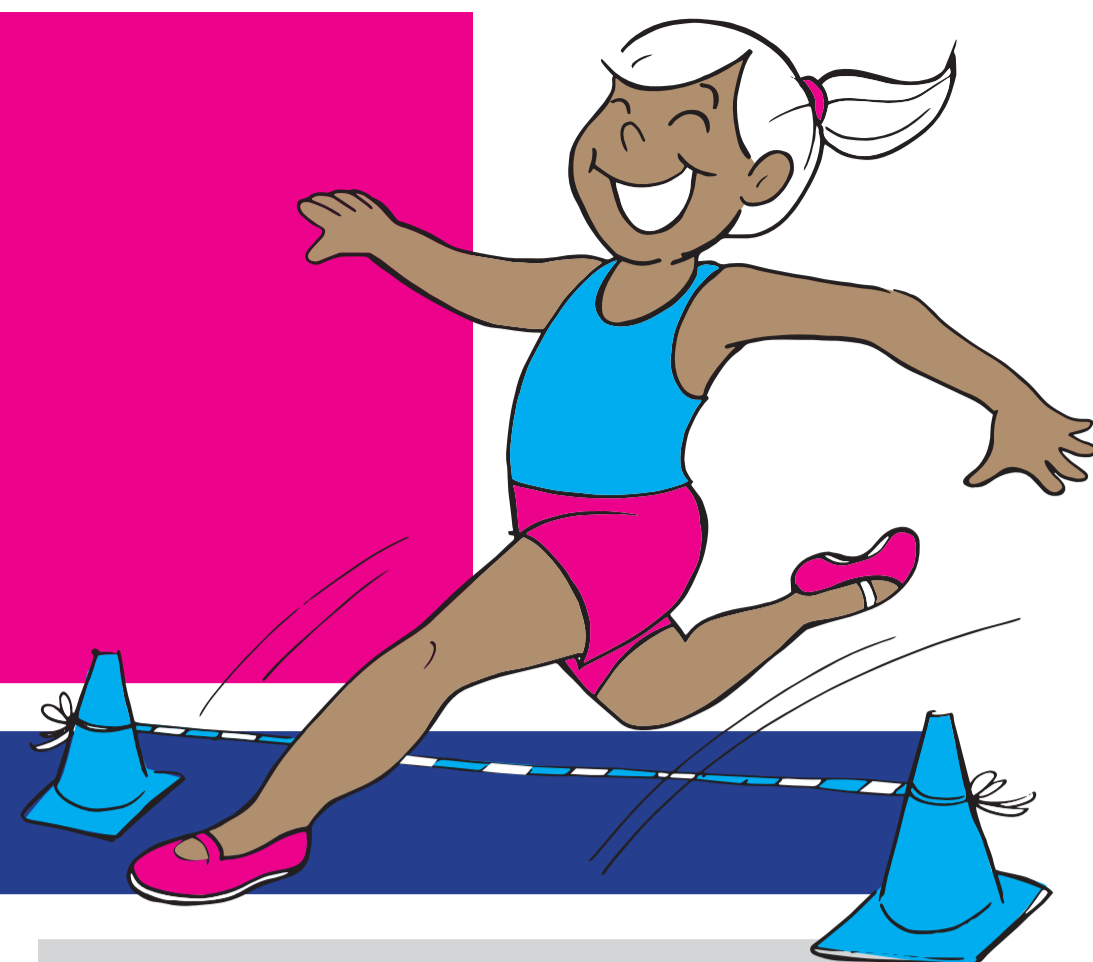


Rum:

- Större eller mindre rum för lek och rörelse
- Rörelse i förhållande till rummet, i bågar eller rakt fram



FRÅN MOTORISKA BASFÄRDIGHETER TILL SPECIALISERADE GRENAR



MOTORISK BASFÄRDIGHET

Balansfärdighet

böja
sträcka
snurra
svänga
stanna
väja
kringgå
osv.

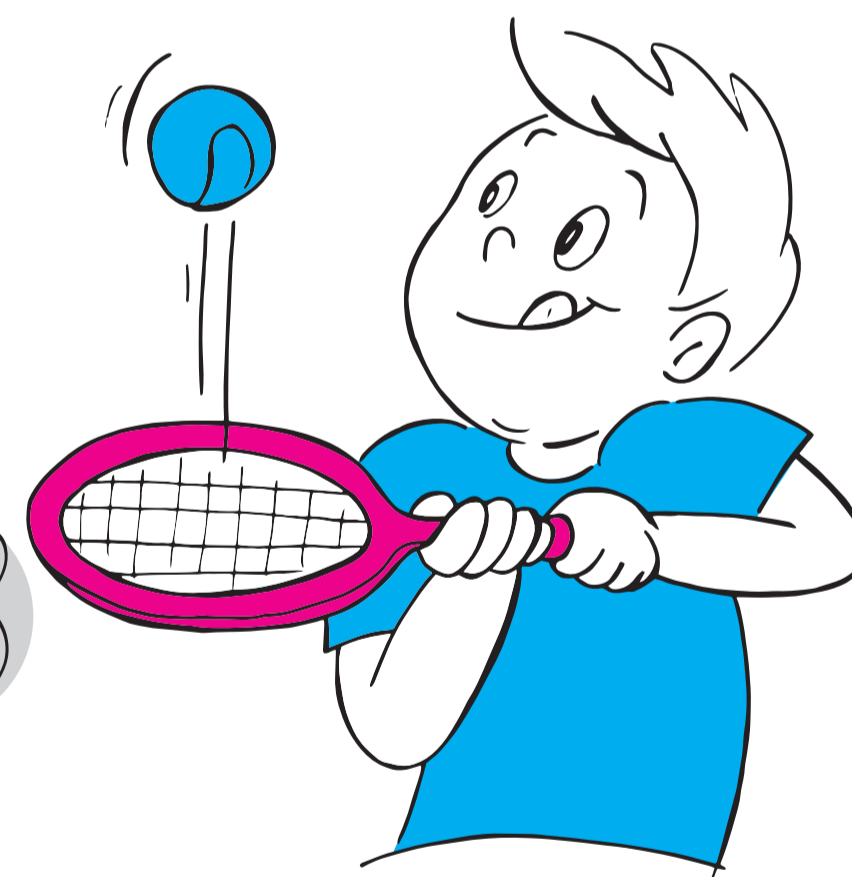
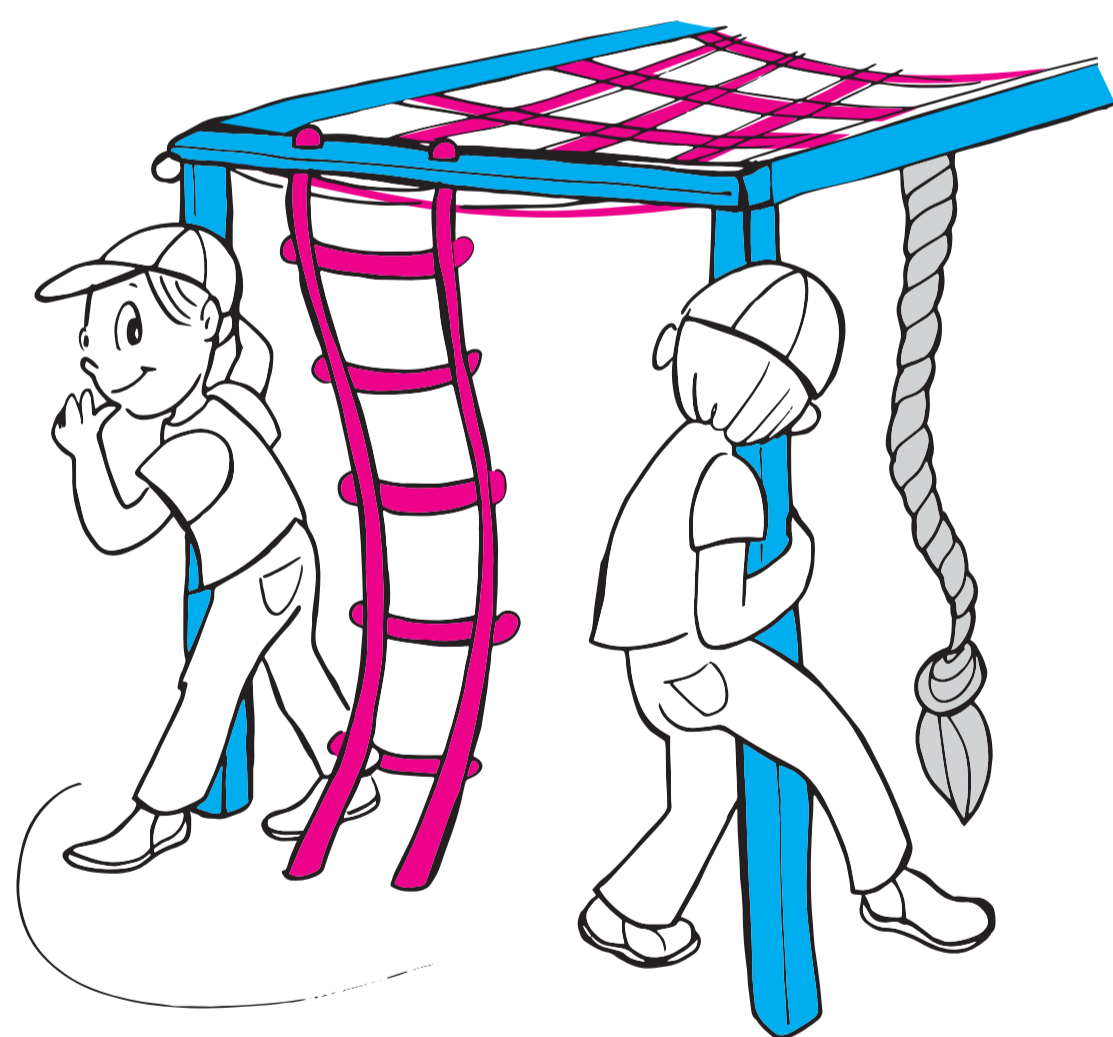
Rörelsefärdighet

gå
springa
skutta
hoppa
klättra
rulla
snurra
osv.

Redskapsfärdighet

rulla
kasta
ta lyra
sparka
stöta
slå
studsas
osv.

Källa: Gallahue & Donnelly 2003



FÄRDIGHETER I OLIKA GRENAR

fotboll

korgboll

friidrott

skidåkning

simning

osv.

liikunnanaluejarjestot.fi

