

GRUNDMOTORISKA RÖRELSER

Att kunna röra på sin kropp är minst lika viktigt
som att kunna stva rätt!



ÅLA



KRYPA



BALANSERA



GÅ



SPRINGA



HOPPA



KASTA



FÅNGA



RULLA



HÄNGA



STÖDJA



KLÄTTRA

Riskful Play Organisationen arbetar för att främja barns rätt till utveckling genom lek som involverar risktagande och fysisk aktivitet. De 12 grundmotoriska rörelserna är avgörande för barnens fysiska och mentala välbefinnande, och genom att utforska dessa rörelser stärks deras självförtroende och rörelsekunnighet. Läs mer om vårt arbete och hur du kan möjliggöra för barn att utvecklas genom lek på riskfulplay.se

Källa för de 12 grundmotoriska rörelserna: Riksidrottsförbundet

