

Idrott, gymnastik,

video, rörelseträningsmaterial, pedagogiska hjälpmedel

Kontakta ÅIF för material inom idrott och gymnastik!**video**

uRbi/VC

Självförsvar för tjejer : överfall, hot och våld.

DVD, 16 min.

Hs, Gy

2007.

Att kunna gå säkert hem på kvällen och röra sig fritt utan att känna rädsla - det borde vara en självklarhet. Men så ser inte verkligheten ut för kvinnor ut idag. Flera undersökningar visar att rädsla för våld och överfall får varannan kvinna att stanna inomhus efter mörkrets inbrott. Kan en tjej försvara sig mot en angripare som är dubbelt så stor och stark som hon? Ja, det går, men det gäller att vara steget före, och det hjälper att kunna grunderna i självförsvar. Filmen lär ut enkla rörelser och grepp. Att man ska våga sparka, slåss och skrika. Genom att vara förutseende kan man minska risken att bli utsatt för överfall. Filmen ger tips på vad man kan tänka på när man rör sig ute ensam på kvällen. Det är dags att ta tillbaka rätten att vistas ute när det är mörkt.

Rc/O

Dans med barn 6-13 år

Åk 1-6

2001. - Häfte, videokasset, CD

uRb/VK

När isarna lägger sig : en informationsfilm

VHS, 20 min.

Åk 4-6, Hs, Gy, Vux

1989.

En film om isvett och hur man ska förhålla sig till isen.

Rb/VK

Åland island games : 23-29 june 1991.

VHS, 55 min.

Åk 1-6, Hs, Gy,
Vux

1991.

Rbc/VK

Dansskolan : bugg

VHS, 20 min.

Gy, Vux

1994.

Danspedagog Gunnar Lilja lär dig dansa bugg.

uRb/VK

Isvett : kunskap, sällskap, utrustning.

VHS, 13 min.

Åk 4-6 ; Hs ; Gy ;
Vux

2004.

Med snöskoter, skidor och skridskor kan man snabbt komma långt ut på en svag is. Hur tjock behöver isen vara för att hålla och vilken utrustning ska man ha med sig? Det är kul och spännande att vara ute på isen men man kanske inte alltid är förberedd på det värsta, att gå igenom. Vad händer i kroppen i kallt vatten, hur man kan ta sig upp om olyckan varit framme och hur kan man hjälpa den nödställda? Filmen ger svaren.

uRb/VK

Pussel. 179.

VHS, 20 min.

Åk 1-3

2001. ,

Rc/VK

Ringlekar på Kökar

VHS, 25 min.

Åk 4-6, Hs, Gy,
Vux

Innehåll: Idag förknippas ringlekar med julen

Varför ska vi motionera - om varför kroppen och hjärnan fungerar bättre när vi rör på oss. Om draghundar. Efter skolan: om skateboardåkning.

Rb/VK

Sanningen om anabola steroider

VHS, 13 min.

+ lärarhandledning

199-

Från att ha varit ett idrottsproblem, har bruket av anabola steroider spridit sig i samhället, idag angår det oss alla. Missuppfattningarna och frågorna om vad som händer med den som använder anabola steroider är många.

Gymnastik, rörelseträning pedagogiska hjälpmedel

uVhb/F

Balansklossar

Tevella.

Balansklossar i plast med löstagbara rep. Med repen som stöd kan barn träna balans genom att gå med klossarna. Utan repen kan klossarna läggas ut till en bana att balansera sig fram på. Passar från 3 år och uppåt.

uVhb/F

Fallskärm, 3 meter i diameter

Tevella.

Fallskärm i nylon för rörelseträning, lekar och gymnastik.

uVhb/F

Golvplattor

Tevella.

Golvplattor i olika former och färger för träning av former, färger, motorik, rymduppfattning samt verbala och begreppsrelaterade färdigheter. Plattorna är gjorda i filt med halksäkert gummi på undersidan.

Vhb/F

Hoppa ruta

Tevella.

Numrerade rutbitar att hoppa ruta eller hage på.

uVhb/F

Jämviktsbräda

Tevella.

Jämviktsbräda i plast att träna balans och motorik på. Passar från 3 år och uppåt.

uVhb/F

Redskapsbana

men förr dansade ungdomen ofta ringlekar, särskilt på 1920-30-talet, och då särskilt i skärgården. Vi får i filmen träffa kökarsbor som ännu minns dessa lekar

Oyggjaleikirnir : öspelen på Färöarna 1989.

VHS, 60 min.

Åk 1-6 ; Hs ;

Gy ; Vux

1989.

Vhb/F

Boll

Tevella.

Mycket hållbar boll i plast, 16 cm i diameter. Även om den punkteras så tappar den varken luften eller formen, utan studsar lika bra ändå.

uVhb/F

Fallskärm, 5 meter i diameter

Tevella.

Fallskärm i nylon för rörelseträning, lekar och gymnastik.

uVhb/F

Gymnastikband

Tevella. - 5 st, 3 m

Gymnastikband i olika färger på plaststavar.

uVhb/F

Jongleringsdukar

Tevella. - 12 st.

Tunna jongleringsdukar i nylon. 3 färger, 4 av varje.

uVhb/F

Kryptunnel

1 tunnel 1,8 m lång, 60 cm i diameter + väska

En hopvikbar tunnel i nylon att krypa genom eller gömma sig i.

Lämplig för rörelseträning och i hinderbanor.

uVhb/F

Ärtpåsar - grodor

Tevella.

Redskapsbana i tålig, lätt plast. De olika delarna ger möjlighet till många olika kombinationer i vilka barnen kan träna motorik som att krypa, hoppa, gå balansgång mm. Barnen kan själva bygga upp banorna och hitta på nya kombinationer.

uVhb/F

Ärtpåsar - sköldpaddor

Tevella. - 6 st.

Ärtpåsar i form av sköldpaddor för olika motoriska övningar, till exempel att kasta, fånga och jonglera. Gjorda i hållbar vinyl.

Tevella. - 6 st.

Ärtpåsar i form av grodor för olika motoriska övningar, till exempel att kasta, fånga och jonglera. Gjorda i hållbar vinyl.