

Innhold

Forord	5
Innledning	11
Referanser	13
Kapittel 1	
Pedagogisk innramming	15
<i>Aron Gauti Laxdal og Morten Corneliusen Rustad</i>	
Referanser	20
Kapittel 2	
Nettballspill	21
<i>Peter Eriksson og Ketil Østrem</i>	
Roundnet/Spikeball.....	21
Tennis – minitennis.....	25
Pickleball	34
Kapittel 3	
Ballaktiviteter	39
<i>Torgeir Haug, Ketil Østrem og Geir Øvrevik</i>	
Sabakiball	39
Minicrosse.....	43
Kin-ball.....	45
Tchoukball	50
Ultimateball.....	53
Referanser	57
Kapittel 4	
Ballrelaterte aktiviteter i sal, skog og snø	59
<i>Åge Vigane</i>	
Snødag.....	59

Ballspill på ski	66
Ballspill i skogen	76
Dans og rytme med ball	79

Kapittel 5

Verden rundt-aktiviteter	85
---------------------------------------	----

Hilde Stokvold Gundersen og Geir Øvrevik

Rumpeldunk	85
Lagori – Seven Stones	91
Indiaca	94
Frisbee	97
Yukigassen	102
Sepak takraw	104
Kabaddi	106
Referanser	108

Kapittel 6

Samarbeidslæring gjennom fysisk aktivitet	109
--	-----

Elisabeth Innselset og Bjørnar Kjellstadli

Utstyr	110
Aktiviteter i sal	111
Leker som utfordrer kommunikasjon, samarbeid, romorientering og sansestimulering	112
Akrobatiske øvelser	114
Samarbeidsaktiviteter med ulike typer matter	119
Aktiviteter med teppefliser	120
Referanser	130

Kapittel 7

Lifestyle- og actionsport	131
--	-----

Morten Corneliussen Rustad og Oda Eline Aasland

Hva er lifestyle- og actionsport?	131
Slakk line	137
Freestyle fotball	141
Parkour og freerunning	145
Dødsing, klippestuping og juving	153
Longboarding	157
BMX, downhill-sykling og stisykling	162
Buldring	169

Referanser	174
Annen inspirasjon og lenker	176

Kapittel 8

Yoga, qigong, avspenning, massasje og dans med uttrykk	177
---	-----

Judith Helene Bratten

Del 1: Kroppsøvingsundervisning med oppmerksomhet på kroppslige opplevelser og erfaringer	177
Del 2: Praktiske øvelser	190
Referanser	212

Kapittel 9

Å lage eller endre aktiviteter	215
---	-----

Øyvind Bjerke, Torgeir Haug og Ketil Østrem

Innledning	215
Del 1: Dynamisk systemteori	216
Del 2: Spillhjulets muligheter i LK20	222
Hvorfor ballbasis?	227
Referanser	229

Om forfatterne	230
-----------------------------	-----

Redaktører	230
------------------	-----

Bidragstere	230
-------------------	-----

Stikkord	233
-----------------------	-----