



# Motorikstyrkende lege

Et inspirationshæfte fra Fællesrådgivningen for Børn og Unge, PPR



## Indhold

Bage boller.....	3
Lege med fokus på kropsbevidsthed.....	3
Find to ens billeder.....	3
Lege med fokus på dynamisk balance.....	3
Gå tur med Fido.....	4
Leg med fokus dynamisk balance.....	4
Hoppelege.....	5
Leg med fokus på muskelstyrke og kropskontrol.....	5
Jorden er giftig.....	5
Leg med fokus på dynamisk balance.....	5
Kast og ram.....	5
Lege med fokus på øje-hånd koordination.....	5
Stå på øde ø.....	6
Leg med fokus på styrke i ryg og mavemuskulatur.....	6

## Bage boller

### Lege med fokus på kropsbevidsthed

#### Sådan skal I gøre:

Alle står på gulvet med armene strakt over hovedet. I skal nu lege at I bager boller, enten ved at man ælter sin egen krop eller hinandens kroppe, to og to.

Armene er ned langs siden af kroppen – stræk så armene så langt I kan og løft jer op på tæerne og ræk samtidig ud efter mel/sukker/æg/smør, som I ælter på kroppen (ælte ind i dejen )

Ræk op efter rosiner og lad som om, at I drysser rosiner i bolledejen med fingerspidserne, ovenpå hovedet.

Gnid og ælt benene, armene, maven, ryggen, skuldrene, nakken, ansigtet, og til sidst hovedet.

Lad som om I pensler dejen/kroppen ind i æg.

Krum kroppen sammen som en bolle – stræk jer ud igen og lad som om I former endnu en bolle ved at krumme kroppen sammen igen.

Nu skal bollerne bages – det gøres ved, at I sætter jer ned på gulvet.

Sid med rank ryg og strakte ben og hænderne i vejret, og kslå man 'numse sig' ind mod midten - hvor ovnen er.

Bagefter numser man sig tilbage igen og herefter igen mod midten med en ny plade boller.

Den voksne styrer legen og siger, hvor man skal ælte på kroppen - børnene byder ind ved at benævne de forskellige kropsdele.

## Find to ens billeder

### Lege med fokus på dynamisk balance

I skal bruge;

- et huskespil med 20 brikker
- et stort gulvareal
- puder
- en lav skammel
- en stol
- et bord

#### Sådan skal I gøre:

Den ene halvdel af brikkerne placeres rundt omkring i stuen, både oppe, fx. på et bord, og nede fx. under en stol. På gulvet placeres desuden " forskellige forhindringer" som I skal træde på eller træde henover. Det kan være store puder, madrasser eller et blødt tæppe, der er rullet sammen som en pølse.

Nu skiftes I til at finde et stik – som skal bestå af to ens brikker.

I kan bevæge jer på forskellige måder, ved at;

- løbe
- hinke
- hoppe på samlede ben
- løbe galophop
- hoppe over ting, der ligger på gulvet
- balancere på forskellige underlag på vej efter brikkerne.

#### Variationsmuligheder:

Sværhedsgraden på gemmestederne og størrelse af arealet kan varieres.

Brikkerne kan gemmes under kasser, kegler, spande eller lign.

Leges legen udendørs, kan brikkerne lægges i plastlommer, der placeres fx. på gyngen, på klatrestativet, i sandkassen o.l.

## Gå tur med Fido

### Leg med fokus dynamisk balance

I skal bruge:

- Ærteposer
- En spand

Sådan skal I gøre:

Ærteposerne kaldes Fido og barnet bestemmer hvor på kroppen Fido skal ligge. Hvis Fido placeres på hovedet går i rundt mellem hinanden og sig: ”Jeg går tur med Fido på hovedet, jeg går tur med Fido på hovedet, og jeg passer på at Fido ikke falder ned”.

Når I har sagt denne sætning, skal I lade Fido falde ned på gulvet, og nu bestemmer den voksne så, hvor på kroppen Fido skal ligge.

Ekesempler på hvor Fido kan placeres; På ryggen, når I kravler rundt mellem hinanden - pas på den ikke falder ned!, på skuldrene, på låret, på armen, der strækkes ud til siden, på panden hvor nakken bøjes bagud eller ovenpå foden, så man må gå på hælene.

I legen gælder det om at barnet bevæger sig rundt i et langsomt tempo med god kontrol over bevægelserne.

Prøv at gå på forskelligt underlag, fx. ting man kan gå balancegang på; store sofapuder, der ligger på gulvet, store tæpper, der er rullet sammen som pølser o.l.

## Hoppelege

### Leg med fokus på muskelstyrke og kropskontrol

Denne leg kan leges ude og inde, og det er kun fantasien der sætter grænser.

Find forskellige genstande, som f. eks et lille reb, en hulahopring, en lille kasse e.a.

#### Sådan skal I gøre:

Lad barnet hoppe ned fra lav højde/kasse (højden kan øges efterhånden som barnet mestrer niveauerne). Barnet skal lande på begge fødder og blive stående på sine fødder.

Lad barnet hoppe ind og ud af hulahopringe - lad som om, at man hopper ind og ud af vandpytter. Efterhånden kan man lægge flere hulahopringe efter hinanden, så barnet hopper flere gange efter hinanden.

Lad barnet hoppe op et trin. Her kan man starte med et helt lavt niveau, og efterhånden som barnet bliver bedre, kan man øge højden.

Lad barnet hoppe sidelæns over en streg eller et reb, der ligger fladt på gulvet. Barnet skal hoppe over flere gange, men må godt stoppe op, inden det hopper videre.

## Jorden er giftig

### Leg med fokus på dynamisk balance

Denne leg kan leges ude og inde, og det er kun fantasien der sætter grænser.

#### Sådan skal I gøre

Læg forskellige genstande på gulvet som barnet kan gå på/kravle på – man må ikke træde ned på gulvet, da 'jorden er giftig'.

Man kan bruge puder, skamler i forskellige højder etc. Barnet skal helst kunne bevæge sig i lidt forskellige højder, og ikke i for hurtigt tempo. Hvis der er behov for støtte, så lad barnet holde fast i din finger, så det bliver støttet så lidt som muligt, og derved selv styrer bevægelsen.

Legen kan med fordel leges udenfor på f.eks legeplads, hvor der måske er en sandkasse med kant e.lign. Måske er der lidt for meget afstand i mellem de ting, de kan gå balance på, men så kan de løbe fra det ene sted til det andet.

## Kast og ram

### Lege med fokus på øje-hånd koordination

#### I skal bruge:

- Mellestore, bløde bolde
- 5-10 ærteposser el.lign.
- Tennisbolde.
- En hulahop/madras/tæppe og en kasse/spand.

Sådan skal I gøre:

Hulahopringen/madrassen ligger på gulvet, og barnet skal stå mellem 1 og 2 meter fra den og se om han/hun kan ramme indenfor hulahopringen/madrassen.

Varier med forskellig afstand til målet - prøv fx. at stå med lang afstand og kast i retning af hulahopringen således, at vægten føres fra det bagerste ben til det forreste ben - vær opmærksom på at armen føres i en bevægelse bagfra og fremefter.

Kassen/spanden står på gulvet, og barnet står ½ m fra kassen og forsøger at ramme med ærtepose/tennisbold/stor blød bold.

Hver gang man rammer kassen/madrassen, går man et skridt længere væk.

Sådan fortsætter legen.

Når barnet godt kan ramme spanden/ kassen og er gået op til ca. 2m væk, så se hvor mange gange barnet kan ramme kassen ud af 10 mulige. Man kan have forskellige kasser og spande af forskellige størrelser stående, som barnet skal ramme plet i.

## Stå på øde ø

### Leg med fokus på styrke i ryg og mavemuskulatur

Barnet står på et afgrænset område (f.eks i en hulahopring) og rækker fremad for at få fat i "flaskepost", "fisk", "kokosnødder". Disse genstande skal ligge så langt væk, at barnet kommer helt ud med næsten strakt krop, og får vægtbæring på armene.

Genstandene kan være ærteposer, bløde bolde el.lign.