

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



HOPPE-DANS

FORMÅL: At bruge muskelkraft i benene

LEG:

- Børnene skal fordele sig ud på gulvet
- Den voksne sætter musik på, og børnene hopper, mens musikken spiller.
- Når musikken stopper, skal børnene stå helt stille.

VARIATIONER:

- Børnene kan skiftes til at bestemme, hvordan man skal hoppe.
- Man kan hoppe på forskellige underlag (madrasser, luftmadrasser, hynder osv.).





PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvilken betydning har gulvpladsens areal for aktiviteten?
- Hvordan bruger I jer selv i legen, så børnene kan blive inspireret?

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



TRÆKKE GULERØDDER OP

FORMÅL: At holde muskelspænding i hele kroppen i længere tid

LEG:

- Børnene sidder på en lang række og holder om hinanden – rundt om maven.
- Den voksne skal prøve at trække et barn fri – ud af rækken.
- Når et barn er trukket fri, skal rækken samles igen, og den voksne prøver at trække et andet barn fri.
- Legen kan gradueres ved, at de kun må holde ved hinanden med 1 arm, hvis de er for "stærke".

VARIATIONER:

- Legen kan varieres med forskellige udgangsstillinger, f.eks. alle maveliggende i en stor rundkreds med hinanden i hænderne.
- Børnene er sammen 2 og 2 - trækker "tovtrækning" i tæpper, hvor de holder i hver sin ende af tæppet.
- Man kan også trække i håndklæder
- Mindst 2 af børnene skal prøve at trække de andre børn fri af cirklen. De børn, der ligger på gulvet, skal holde fast i hinanden. Er der et barn, der bliver trukket væk fra cirklen, skal barnet hjælpe med at trække de andre børn ud fra cirklen.
- Nedjusteres: i stedet for at børnene skal trække hinanden ud af cirklen, skal de fange det pågældende barns fødder.
- Opjusteres: hvert barn har en ærtepose under maven, som de børn, der trækker, skal fjerne. Når posen er fjernet, skal børnene hjælpe med at trække.



PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvordan sikre du, at alle børn bliver udfordret?
- Hvordan placerer du dig selv i legen?

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



FLYTTEMANDSLEG

FORMÅL: At bruge kroppen i varierede bevægelser og med behov for forskellig muskelstyrke

LEG:

I skal bruge: Et lagen/tæppe

- Find forskellige ting i huset, som I leger, der skal flyttes (bamser, kasser med indhold, små skamler, sofahynder, vasketøjskurv o. lign).
- Tingene skal gerne have forskellig vægt.
- Stil én ting ad gangen på lagenet og træk lagenet med tingen hen til det "nye sted". Pas på at tingene ikke vælter.
- Hent alle tingene – én ad gangen.
- Barnet skal bruge forskellig kraft alt efter hvilken ting, der skal flyttes.

VARIATIONER:

- Man kan lege legen på græsset med f.eks. en stor affaldssæk.
- Flyt brændestykker, større sten, spande med sand osv.
- Træk med tilpas kraft, så tingene bliver stående – alt efter hvor tunge de er. Variér med lette og tunge ting, så kræfterne skal doseres forskelligt.





PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvordan kan man hjælpe børnene, så det lykkes at flytte flere ting efter hinanden, uden at de giver op?
- Hvordan opmuntres og understøttes gruppen i deres anstrengelser?

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



BLÆSEVEJRS-LEG

FORMÅL: At justere muskelspænding i kroppen

LEG:

I skal bruge: 1 stor bold.

- Børnegruppen stiller sig rundt i rummet.
- 2 børn vælges til at være hhv. "hård blæst" og "let blæst".
- Børnene leger, at de er træer i blæsten. Når de røres af barnet, der er "Hård blæst", svajer de meget, og når de røres af barnet, der er "let blæst", svajer de kun lidt.
- Børnene skal blive stående på samme sted, så det kun er kroppen, der svajer, mens fødder står på samme sted.

VARIATIONER:

- Legen kan ændres til andre vejr-typer, f.eks. regn eller sne, hvor armene skal bevæges som sne eller regn.
- Børnene kan ligge ned på ryggen og med benene vise vejr-typen.





PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvordan kan I som voksne være forbilleder på, hvordan det skal se ud – hvad kan I gøre med egne kroppe?
- Hvilken betydning har rummet for denne leg?