

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



KAMPLEG

FORMÅL: Erfaringer med at dosere kræfter og placere sig klogt i fx en dyst

LEG:

I skal bruge: 2 aquaorme

- I har begge en aquaorm i hånden, som I skal fægte med.
- Først kan det gælde om at ramme hinandens "sværd".
- Derefter kan det gælde om at ramme den andens krop uden selv at blive ramt.
- Måske har man ti liv hver, inden der er omkamp? Måske er I pirater?

VARIATIONER:

- Sværdkamp inden for et afgrænset område
- Pudekamp. I har hver en pude, og nu gælder det om at ramme hinanden med puden. Hold måske en vandpause undervejs.





KOM GODT I GANG

- Disse lege kan leges på forskellige alderstrin. De skal blot tilpasses barnets forudsætninger. Barnet skal opleve at "have en chance" for at klare sig i kampen.
- Afpas kræfterne efter barnets kræfter og justér sådan, at barnet ikke mister motivationen, men i stedet oplever succes. Legen skal være sjov. Aftal evt. regler for legen. Eks. ord eller tegn, der betyder pause.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



FLUESMÆKKER-LEG

FORMÅL: Erfaringer med at bevæge sig målrettet efter mobile omgivelser

LEG:

- I skal bruge: 2 fluesmækkere og balloner
- Fluesmækkeren bruges som en "forlænget arm". (I kan også bruge sammenrullede aviser)
 - Prøv om I kan holde ballonen i luften – tæl evt slag.
 - Prøv at spille ballonen til hinanden som i badminton.

VARIATIONER:

- Prøv om I fx kan sidde ned på gulvet, mens I spiller.
- Prøv om I kan stå på en afgrænset plads, fx inden for en ring eller på en bestemt flise.





KOM GODT I GANG

- Sørg for at der er god plads til legen, så barnet ikke bruger kræfter på at undgå at støde ind i møbler og lignende.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



TØRKLÆDELEG

FORMÅL: Koordinere sine bevægelser (bevæge sig) på forskellige måder i forhold til et redskab og tilpasse bevægelser med en anden person

LEG:

I skal bruge: 2 tørklæder

- Tag hver et let tørklæde eller andet stof i hånden og sæt god dansemusik på. I skal nu eksperimentere med at svinge og danse med tørklædet.
- Tag fat i hver jeres ende af et enkelt tørklæde - bevæg jer sammen uden at give slip.

VARIATIONER:

- Hold eller bind tørklædet fast som en batmankappe. Løb hurtigt rundt, så det står ud i luften bag efter dig.
- Lav en fangeleg, hvor det gælder om at fange den andens tørklæde. Måske sidder det fast i buksekanten som en hale.





KOM GODT I GANG

- Sørg for at der er god plads til legen, så I ikke støder ind i møbler. Legen kan gøres sværere ved at lege den mellem møbler. Læg gerne forhindringer ud, som I skal løbe over/under mm.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



LEG MED DEN STORE BOLD

FORMÅL: Erfaringer med at påvirke en genstand på forskellige måder og med forskellig kraft

LEG:

I skal bruge: 1 stor bold

- Lad først barnet lege med bolden og blive fortrolig med den.
- Gå fx på knæ eller fødder og skub bolden foran jer.
- Tril bolden til hinanden, mens I sidder på gulvet.
- Tril bolden til hinanden, mens I står op.
- Kan I få den til at hoppe på gulvet ved at løfte den og slippe den?
- Kan man dribble med bolden med begge hænder?

VARIATIONER:

- Den voksne sidder på gulvet og holder godt fast i bolden. Barnet skal kæmpe for at få bolden fra den voksne og bagefter omvendt. Det må gerne udvikle sig til en venskabelig brydekamp.





KOM GODT I GANG

- Legen kan leges på forskellige alderstrin, den skal blot tilpasses barnets forudsætninger.
- Afpas farten på bolden og kræfterne efter barnets og justér sådan, at barnet ikke mister motivationen. Det skal være sjovt at lege.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



AKROBATER

FORMÅL: Koordinere sine bevægelser og få forskellige bevægeerfaringer med kroppen

LEG:

- Giv barnet en flyvetur på dine underben eller fødder, mens du ligger ned på ryggen.
- Hold godt fast i barnet, mens du beder det om at strække ben, tage armene ud til siden og løfte hovedet, mens det "flyver".

VARIATIONER:

- Stil jer over for hinanden. Stå sikkert på gulvet. Tag godt fat i barnets hænder. Få barnet til at gå op af dine ben, helt op til lårene. Kan man gå længere op, uden at I falder? Kan I andre seje cirkusnumre?
- Giv et stort tøjdyr en flyvetur. Prøv at hjælpe barnet med at gøre det selv. Prøv måske at gøre det med forskellige dyr eller bamser. Kan man lave forskellige tricks med dyrene?





KOM GODT I GANG

- Start med en rolig flyvetur, hvor barnet ikke hænger længe i luften. Lad evt. barnet fortælle, hvad I skal prøve.
- Bed evt. en pædagog om at vise, hvordan man flyver med barnet.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



CIRKUSHEST

FORMÅL: Koordinere sine bevægelser og få forskellige bevægeerfaringer med kroppen

LEG:

- Den voksne skal stå på alle fire som en hest. Du er måske den stærke hest i cirkus. Få barnet til at skubbe dig og vælte dig. Det er svært. Der skal prøves fra alle sider, inden det lykkes.

VARIATIONER:

- Stil dig på alle fire på et blødt, men fast underlag. Lad barnet kravle op på din ryg. Barnet skal lægge sig på maven på din ryg og holde så godt fast, at du ikke kan ryste det af dig. Det skal du så forsøge at gøre ved at bevæge ryggen.
- Når barnet er blevet fortroligt med legen, kan det prøve at sidde oppe på din ryg og lege, at det sidder på en "vild hest".





KOM GODT I GANG

- Legen kan leges på forskellige alderstrin, den skal blot tilpasses barnets størrelse og kraft. Barnet skal kunne opleve at kunne blive siddende på "hesten".
- Afpas bevægelserne efter barnets kræfter og justér, så barnet ikke mister motivationen, men i stedet oplever succes.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



BÆNKEBIDER OG SUGEKOP

FORMÅL: Dosere kraft til at holde en stilling i lang tid

LEG:

- Den ene ligger på siden og ruller sig helt sammen som en bænkebidder. Kan den anden rette bænkebidderen ud?
- I skiftes til at prøve at rette hinanden ud

VARIATIONER:

- Den ene af jer lægger sig på maven med arme og ben spredt ud til siderne. Man skal prøve at "suge" sig fast til gulvet. Den anden skal så forsøge at løfte den liggendes arme eller ben, hvis man kan.
- Prøv at vende den liggende om fra mave til ryg. Den der ligger ned skal undgå at blive vendt om.





KOM GODT I GANG

- Legen kan leges på forskellige alderstrin, den skal blot tilpasses barnets muskelkraft. Barnet skal opleve at kunne holde stillingerne.
- Afpas dit træk efter barnets kræfter og justér, så barnet ikke mister motivationen, men i stedet oplever at kunne holde stillingen.

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN



SPEJL-LEG

FORMÅL: Koordinere sine bevægelser og tilpasse tempo efter andres bevægelser

LEG:

- Leg at I sammen forestiller et menneske og et spejl. Bed barnet om at gøre ligesom dig med sin krop. Stil dig op i forskellige stillinger, som barnet skal efterligne.
- I skal skiftes til at være spejl
- I kan fx lege, at I står op om morgenen og kigger i spejlet, børster tænder, drikker vand osv.

VARIATIONER:

- Spejl-legen kan leges inde eller ude. I kan fx bevæge jer rundt mellem møbler og mime og spejle hinandens bevægelser.





KOM GODT I GANG

- Lad barnet finde på, hvad I skal spejle. Kom gerne med forslag til en situation, som barnet selv kan forestille sig. Fx "tage tøj på", "lave mad" eller andre kendte bevægelser.