

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



KROKODILLEN

FORMÅL: Øve sig i at krybe fremad

LEG:

- Den voksne lægger sig på maven ved siden af barnet, der også ligger på maven.
- Placér en spændende ting (fx bold med lyd/lys, nøglebundt, glimmerpapir el. lign) foran jer, som I skal prøve at krybe hen til.
- Efterlign gerne barnets bevægelser.
- Giv eventuelt en hånd, der støtter under barnets fødder, så det oplever at kunne komme fremad.

VARIATIONER:

- Læg, eller sæt dig på gulvet foran barnet, der ligger på maven. Kald på barnet. Vær inviterende med kroppen og vær tydeligt begejstret, når det forsøger at komme fremad. Læg evt. en genstand imellem jer, som I begge skal krybe hen imod.





KOM GODT I GANG

- Barnet skal have let tøj på, der ikke strammer eller generer - og bare fødder.
- Hav en smilende, opmuntrende og positiv stemme, når du understøtter barnets og dine egne anstrengelser.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



SÆLEN

FORMÅL: Øve sig i at ligge på maven, løfte hovedet og styrke ryggens muskler

LEG:

- Læg jer ned på maven på gulvet. I må gerne støtte på underarmene. I kan kigge sammen i en bog eller se små klip på Ipad, alt efter barnets alder.
- Når barnet begynder at støtte hovedet i egne hænder, er det tid til en pause.
- Hold begge en lille pause, og indtag så stillingen igen.
- Gentag legen igen de næste dage, så I med tiden kommer til at kunne ligge længere og længere tid.

VARIATIONER:

- I kan ligge på maven og tegne
- I kan ligge på maven og spille spil
- I kan ligge på maven og trille bolde til hinanden
- I kan lege flyvemaskiner, der flyver ud i verden. Lad barnet komme med idéer til, hvor I flyver hen. Måske flyver I hen til morfar eller til København?





KOM GODT I GANG

- Sørg for at barnet ikke er for træt, når I skal ligge på maven. Du kan hjælpe barnet til at blive i stillingen, ved at lægge en hånd fast på barnets numse. Du kan også klappe og trykke blidt på barnets ryg, så du "vækker" rygmusklerne på en behagelig måde.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



BÅDEN

FORMÅL: Øve sig i at styrke ryggens muskler

LEG:

I skal bruge: En stor terapibold.

- Barnet ligger på maven på terapibolden.
- Begynd at bevæge bolden roligt frem og tilbage ved at skubbe og trække.
- Prøv, om barnet kan løfte hovedet op og se lige frem.
- Snak rosende til barnet, hver gang det holder eller løfter hovedet.
- Sæt en fantasileg på – find på ting, I kan se "ude i det fjerne".

VARIATIONER:

- Vis barnet, at det kan læne sig ind over bolden og måske "gå trillebør" på armene, mens det ligger på bolden.
- Læg mindre ting på gulvet foran bolden, som barnet skal "fiske op" med hænderne, når du ruller barnet fremad på bolden. Barnet skal strække sig bagover og bruge rygmusklerne i legen.





KOM GODT I GANG

- Hold godt fat om barnets hofter, så barnet ikke vælter af bolden.
- Bevægelserne skal foregå roligt, så barnet har mulighed for at holde stillingen.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



KATTEN

FORMÅL: Øve sig i at kravle og bevæge sig selvstændigt

LEG:

I skal bruge: Aquaorme.

- Byg en bane med aquaorme og supplér med puder og madrasser og andet fra jeres stue.
- Lav banen så man skal kravle over noget, igennem noget, under noget og uden om noget.
- Kravl rundt på banen som en kat, eller lad barnet kravle på sin egne måde. Kravl selv rundt på banen, så barnet kan se, hvad du gør. Leg fx at katten er ude for at finde mus.

VARIATIONER:

- I kan kravle efter små figurer, der skal transporteres til et bestemt sted. Biler der skal transporteres til mekaniker osv.
- Det kan også være **aquaorm**, der er en slange, som der skal fanges.





KOM GODT I GANG

- Barnet skal have let tøj på, der ikke strammer eller generer - og bare fødder. Hvis gulvet er glat, er det nemmere med bare ben, så knæene ikke glider på gulvet.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



HUNDEHVALPEN

FORMÅL: Øve sig i at sætte sig op fra kravlestilling og vende sig fra siddende til kravlestilling

LEG:

I skal bruge: En lille bold

- Barnet sidder på gulvet.
- Du triller bolden hen over gulvet.
- Barnet skal så kravle hen og tage fat i bolden og evt. trille den tilbage til dig.
- Du kan opfordre til at få bolden. Når du får den, kan du igen trille den af sted i en ny retning, som barnet skal kravle efter.

VARIATIONER:

- Hvis barnet ikke vil aflevere bolden til dig, kan du måske holde legen i gang ved at bruge to **bolde**, én ad gangen.
- Hav en spand med små **bolde - bordtennisbolde**, som du vælter ud på gulvet, imens barnet ser på det. Nu skal I kravle efter boldene og få dem transporteret hen til spanden igen.





KOM GODT I GANG

- Vær opmærksom på underlaget. Det kan være meget svært at kravle på glat gulv. Hvis gulvet er glat, er det nemmere med bare ben, så knæene ikke glider på gulvet.
- Måske skal barnet have hjælp i starten til at komme ud og ind af stillingen. Guid gerne barnet de første gange, så det mærker bevægelsen.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



OP AT STÅ

FORMÅL: Øve sig i at rejse sig op fra gulvet og sætte sig ned igen

LEG:

I skal bruge: ærtepose

- Lad gerne barnet rejse sig ved dine ben, mens du sidder ned på gulvet. Din egen krop på gulvet er et godt redskab at øve sig ved.
- Læg en ærtepose på dit hoved, og vip den så af igen. Lad barnet få fat i ærteposen, og opfordr nu barnet til at rejse sig og lægge den på dit hoved igen.
- Lad barnet stå og rokke og danse foran dig, indtil det bliver træt, og du kan støtte det til at sætte sig ned igen eller komme op på dit skød og holde en lille pause.

VARIATIONER:

- Find stabile ting i rummet, som barnet kan rejse sig op ved.
- Du må meget gerne "friste" barnet til at rejse sig ved møbler ved fx at lægge spændende ting op i en lænestol eller sofa.
- Placér noget spændende på en hylde/reol, der er fæstnet godt til væggen.





KOM GODT I GANG

- Undgå helst at stille barnet op på benene, før det selv kan rejse sig.
- Lysten til at komme op skal barnet bruge som drivkraft til at øve sig.
- Når barnet rejser sig selv, er det ved at have balance til at øve den stående stilling.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



TINGFINDER

FORMÅL: Øve sig på at gå - at udvikle en mere sikker gang og komme ned på hug og op igen

LEG:

- I skal finde ting og samle dem sammen.
- Gem en genkendelig ting som barnet skal finde. Måske skal barnet have lidt hjælp. I kan lede efter bolde, LEGO-dyr eller andet.
- Barnet skal selv gå rundt. I starten kan det være langs møbler, hvor det er let at holde ved.
- Lad barnet gå selv, så snart der er mulighed for det.

VARIATIONER:

- Gå i forskelligt terræn og på forskellige underlag. Det kan være græs, fliser, asfalt, jord, trægulv eller gulvtæppe.
- Lav en spiral på gulvet med et tov, tegn med kridt på fliser eller asfalt eller brug en haveslange på græsplænen. Det gælder nu om at gå helt ind og ud igen uden at røre ved spiralen.





KOM GODT I GANG

- Gå på bare tæer indendørs - foden er skridsikker og bevægelig. Det giver de bedste forudsætninger for at holde balancen og bevæge sig fremad.
- Det næstbedste er skridsikre strømper, bløde og fastsiddende hjemmesko samt sko eller støvler, der passer til barnets fod i længde og bredde.
- Gå ved siden af barnet, men uden at holde i hånd, så du skærmer mod evt. trafik eller andet farligt.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



ABEN

FORMÅL: Øve sig på at klatre op og klatre ned

LEG:

- Udnyt enhver chance til at lade barnet øve sig på selv at klatre op og ned – klatre over eller op i noget.
- Det kan være op på dig eller op i sofaen.
- Op på stolen eller op på puslebordet – brug gerne en skammel.

VARIATIONER:

- Læg forskellige forhindringer ud på gulvet og i døråbninger. Lad barnet kravle over for at komme forbi.
- Lad barnet klatre op ad trapper og klatre baglæns ned igen.
- Klatre op og ned ad skråninger.
- Klatre op og ned ad store sten.





KOM GODT I GANG

- Stå gerne tæt ved barnet for at afværge ulykker.
- Vis med din krop og stemme at du tror på, at barnet selv kan klare det.
- Hvis barnet beder om hjælp, så skal du kun hjælpe netop det, der skal til for, at barnet selv kan resten.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



UDSPRING

FORMÅL: Øve sig på at hoppe ned fra noget

LEG:

I skal bruge: Noget at hoppe ned fra (sofa, seng, lav skammel el. lign)

- Først skal barnet kunne kravle op på det, der skal hopped ned fra. Det kræver ikke store højder i begyndelsen.
- Sørg for at der er noget stort og blødt at lande i, f.eks. en madras/bunke af dyner og tæpper.

VARIATIONER:

- Hop ned fra fortovskanter og land på benene – hold måske i hånd i starten
- Hop ned fra nederste trappesten og land på benene.





KOM GODT I GANG

- Tilbyd dine hænder i starten og lad barnet hoppe ud mod dig.
- Tæl "1-2-3" som motivation til at hoppe.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



LÆNGDESPRING

FORMÅL: Øve sig på at hoppe fremad, sidelæns og baglæns

LEG:

I skal bruge: motorikskiver

- Læg motorikskiverne ud på et gulv.
- Læg dem med tæt afstand i starten.
- Hop nu fra skive til skive, og øv jer på at lande med begge ben samtidig.

VARIATIONER:

- Tegn med kridt eller brug hulhopringe. Prøv at hoppe over på forskellige måder.
- Læg reb, en snor, et bælte eller et sjippetov på gulvet. I kan skiftes til at bestemme, hvordan I skal hoppe (lige over, sidelæns, baglæns osv.)





KOM GODT I GANG

- Tilbyd dine hænder i starten og lad barnet hoppe samtidig med dig eller hen mod dig med støtte fra dine hænder.
- Tæl evt "1-2-3" som motivation til at hoppe.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



SPRINGBUKKEN

FORMÅL: Øve sig i at løbe, springe og galoppere

LEG:

- I skal bruge: balancekugler og aquaorme
- Lav en let forhindringsbane. I skal nu passere den i gang, løb, spring eller galop.
 - I kan lege, at I er heste. Måske er I cowboys eller Pippi Langstrømpe.
 - Rid gerne rundt, hvor der er plads omkring jer.
 - Stil forskellige forhindringer op, som I skal ride rundt imellem eller springe over.

VARIATIONER:

- Løbe i skoven og spring over pinde, der ligger på jorden.
- Læg tørklæder ud på græsset, som I skal springe over. Gerne tørklæder af forskellig størrelse, så springene kræver lidt forskelligt.





KOM GODT I GANG

- Lad barnet være med til at bygge banen og lægge tingene ud på gulvet. Hvis det er for "nemt" for barnet at springe over forhindringerne, kan du justere højde og afstand mellem redskaberne undervejs i legen.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



KASTELEG

FORMÅL: Øve sig på at gribe og kaste

LEG:

I skal bruge: en passende bold som barnet kan håndtere med to hænder

- Kast bolden til hinanden med underhåndskast. Sørg for kort afstand mellem jer i starten
- Sig evt. til barnet: "Prøv at se på bolden og lad øjnene hjælpe hænderne med at gribe".
- Øg afstanden mellem jer, efterhånden som barnet kan gribe bolden.

VARIATIONER:

- Leg "Det muntre køkken", hvor barnet kaster en blød bold efter nogle pap- eller plastikkrus og -tallerkner, som I stiller op som et tårn.
- Kast efter en plet eller en skydeskive, der er tegnet eller sat op på en væg.
- Kast efter en vasketøjskurv





KOM GODT I GANG

- Disse lege har forskellige sværhedsgrader og udfordringer. Prøv jer frem og start der, hvor barnet leger med. Senere kan du supplere med de andre variationer.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



JORDEN ER GIFTIG

FORMÅL: Få erfaringer med at hoppe, springe og balancere, mens man tilpasser sine bevægelser til omgivelserne

LEG:

I skal bruge: ærteposer, motorik-ringe og balancehalvkugler.

- Leg "Jorden er giftig". Det går ud på, at I skal undgå at røre gulvet eller græsset.
- Læg alle tingene ud på række, i en cirkel eller spredt ud over området. Supplér gerne med andre ting fra huset.
- Gå roligt rundt på redskaberne og gør jer umage med ikke at røre gulvet.

VARIATIONER:

- Tag en af ærteposerne og placér den på barnets skulder. Prøv, om den kan blive liggende, mens I går rundt på redskaberne
- Udbyg "banen" med hynder, madrasser, tæpper og andre ting fra jeres eget hus.





KOM GODT I GANG

- Lad barnet være med til at bygge banen og lægge redskaberne ud på gulvet. Hvis det er for ”nemt” for barnet, kan du justere afstandene mellem redskaberne undervejs i legen.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



SPRINTEREN

FORMÅL: Øve sig i tempo- og retningskift

LEG:

I skal bruge: motorikskiver i forskellige farver

- Motorikskiverne lægger I ud på gulvet med så stor afstand som muligt.
- Du nævner nu en af de farver, der ligger på gulvet, og barnet skal skynde sig at løbe hen på farven
- I skal skiftes til at nævne en farve

VARIATIONER:

- I kan bestemme en måde, I skal stå på, når I kommer hen på farven. Det kan være på ét ben, med hænderne på gulvet osv.
- I kan lege legen udenfor. I stedet for motorikskiver kan I lægge markeringer ud (fx forskellige farvede sko), som I skal løbe efter.





KOM GODT I GANG

- Sørg for, at der er meget plads til legen, så barnet ikke er bange for at støde ind i møbler eller andet, når der kommer fart på bevægelserne.

LEG MED GRUNDBE VÆGELSER



STÆRK MAND

FORMÅL: Udvikle stor muskelkraft

LEG:

- Barnet lægger sig på gulvet, og I leger, at barnet er lavet af beton. Barnet skal gøre sig helt stiv. Prøv, om du kan trille barnet hen over gulvet.
- Byt derefter roller. Barnet skal nu trille dig. Hjælp til i det omfang, der er nødvendigt for at barnet oplever, at du triller.
- Det er lettere at gøre det på græs eller et gulvtæppe end på et glat trægulv.

VARIATIONER:

- Benyt enhver lejlighed til at bryde og tumle med barnet på gulvet, i græsset eller på en seng.
- Fyld en papkasse, en vaskebalje eller lignende med noget tungt, og lad barnet skubbe af sted med den.
- Fyld f.eks. en IKEA-pose med legetøj, og bind hankene samme. Barnet kan nu trække rundt med posen.
- Lad barnet køre med en lille indkøbsvogn, hvis der er sådan en, når I er ude at handle.





KOM GODT I GANG

- Hvis barnet ikke er vant til at bruge mange kræfter, kan det opleves meget tungt at lege kraftbetonede lege. Start med lette varianter. Øg modstand og vægt i poser/kasser lidt ad gangen. Hjælp evt. med til at løfte og trække i starten, så du fornemmer, hvor mange kræfter barnet har.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



KLOVNEHATTEN

FORMÅL: Øve sig i at holde hoved, nakke og kropsstamme rolig og stabil under bevægelse

LEG:

- I skal bruge: "Klovnehatten"
- Ringene spredes ud på gulvet
- Ring-holderen placeres på barnets hoved.
- Barnet går rundt i rummet og samler en ring op af gangen og placerer den på holderen på hovedet. Måske barnet skal have hjælp til, at ringene ikke glider af, når barnet bøjer sig ned for at samle op.
- Når barnet går oprejst hen til næste ring, skal I se, om barnet kan klare det uden hjælp til at holde.

VARIATIONER:

- Læg forskellige forhindringer ud på gulvet. Lad barnet gå mellem forhindringerne og samle ringene op og placere dem på hovedet.
- Læg madrasser og puder ud på gulvet og lad barnet gå og samtidig holde balancen på det ujævne underlag, mens I leger legen, hvor barnet skal samle ringene op én for én og placere dem på holderen på hovedet.





KOM GODT I GANG

- Legen kan leges på forskellige alderstrin. Udfordringerne med forhindringer og ujævnt underlag skal tilpasses barnets alder og formåen.
- Afpas forhindringerne og justér så barnet ikke mister motivationen og i stedet oplever succes med at få ringene til at balancere på hovedet.

LEG MED GRUNDBEVAEGELSER



LEG MED BADEBOLD

FORMÅL: At få erfaringer med at gribe og kaste

LEG:

- I skal bruge: 1 badebold.
- Lad først barnet lege med bolden og blive fortrolig med den.
- Stil jer tæt på hinanden og kast badebolden til barnet.
- Barnet skal gribe med begge hænder. Badebolde svæver langsommere gennem luften og kan derfor være nemmere at gribe.
- Stå med større og større afstand mellem jer, efterhånden som barnet lykkes med at gribe.

VARIATIONER:

- Den voksne står med ryggen til barnet og kaster nu badebolden bagover ryggen i retningen af barnet.
- Barnet skal prøve at gribe badebolden. I kan skiftes til at kaste med ryggen til den anden.





KOM GODT I GANG

- Legen kan leges på forskellige alderstrin. Skal blot tilpasses barnets forudsætninger.
- Når badebolden ikke er pustet helt op, er det nemmere at gribe den.