



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år

REKVISITTER:

2 stk. balancepuder.

ANTAL:

1 el. flere

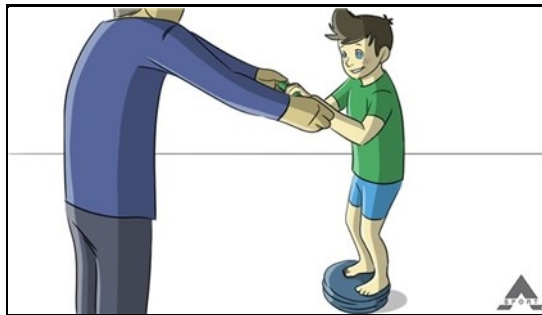
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Balancepude:

Balancepuden er et lille universalt redskab, der er med til at destabilisere og kalde på en vedvarende kropslig opmærksomhed. Puden er medvirkende til at vække og stimulere muskel-ledsansen, hvad enten den er underlag for fødder, hænder, knæ, bagdelen eller en sjov kombination mellem fx. knæ og en hånd. Derfor er der også netop to puder i hver rygsæk. I samme rygsæk finder man to pinde, der kan hjælpe barnet med at stabilisere og understøtte balancen. Hvis en voksen har fat i pinden(e) kan man styre, hjælpe og regulere, uden at der er direkte kontakt. Barnet oplever på den måde en nødvendig tryghed og støtte i den glidende overgang til selv at kunne styre og magte det bevægelige underlag. Det er oplagt at lege med et utal af trinvis variationer - også tanker om variationer med indirekte støtte. Sluttelig kan barnet eventuelt stå sikkert på ét ben med det andet ben og begge arme løftet ud i en udtryksfuld eller udfordrende figur. Puden er i sig selv et inspirerende legeredskab, og det er på ingen måde målet, at det enkelte barn kompetent kun skal udføre 5 faste bevægelser, men netop prikke til eller vække lysten til mere leg og bevægelse. Puden kan også gøre godt for rygsøjlen eller som "urobuffer" på en stol, hvor fokus ellers er at sidde stille og bruge fokus på andre eksterne redskaber som fx. farveblyant, bog, saks eller at tælle ting.

SÅDAN GØR DU:



Stå med støtte

Med hjælp fra en voksen prøver barnet at finde balance på puden. Den voksne kan styre, hjælpe og regulere, uden at der er direkte kontakt.



Stå

Barnet står på puden og træner balance i ankel/fod, knæ og hofter.



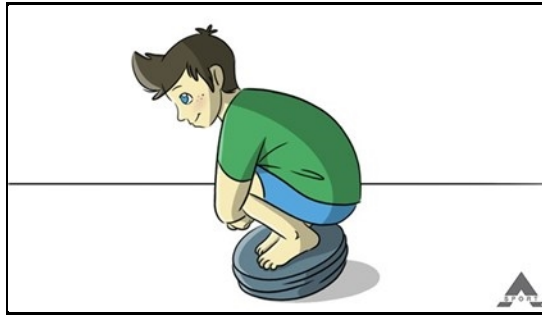
Figur

Næste trin kan være, at barnet står sikkert på ét ben - med det andet ben og begge arme løftet ud i en udtryksfuld eller udfordrende figur.



Sidde

Puden kan også gøre godt for rygsøjlen eller som "urobuffer" på en stol, hvor fokus ellers er at sidde stille og bruge fokus på andre eksterne redskaber som fx. farveblyant, bog, saks eller at tælle ting.



Et utal af muligheder...

Det er oplagt at lege med et utal af variationer. Pudene er i sig selv et inspirerende legeredskab, der netop prikker til eller vækker lysten til mere leg og bevægelse. God fornøjelse på... og med balancepuden.