



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Motorik og sanser

## ALDERSGRUPPE:

Fra 4 år

## REKVISITTER:

Ingen.

## ANTAL:

2 el. flere

## VARIGHED:

Fra 10 minutter

## Hvad kan kroppen? (Bryde-lege) - Del 2:

"Hvad kan kroppen" eller Bryde-lege er bevægelsesaktiviteter for børn fra alderen 3 år og opefter, dog vil det være nødvendigt at der skal en voksen til at hjælpe de yngste børn.

"Hvad kan kroppen?" er brydelege, slåslege, styrkøvelser og tillidsøvelser.

Det er en god ide, at have et underlag der ikke er alt for hård, da der højst sandsynlig er nogle der kommer til at vælte under vejs. Når du sætter børnene sammen to og to så vælg nogle med samme størrelse og evner.

Det, der er godt, er, at børnene kan få lov til at "slås" uden sparken, slåen og sådan nogle ting. Børnene vil også meget gerne bruge deres krop, og udfordre hinanden, det kan de komme til med disse lege.

Bryde-/Slåslege stammer fra brydesporten, da man i brydning ikke bruger slag eller spark, så på den måde bliver børnene udfordret på deres balance, bevægelighed, smidighed og styrke. I legene bliver børnene udfordret, så de lærer om deres egne styrker og begrænsninger.

Børnene arbejder med at give klare signaler, sætte tydelige grænser og at være opmærksomme på at overholde den andens grænser. Derudover får børnene arbejdet med flere sanser gennem bryde-lege. Den kinæstetiske sans (muskul-/ledsansen), idet de spænder musklerne og arbejder med reaktioner; vestibulærsansen, idet de træner balance; og taktilsansen, idet der er mulighed for varierende grader af kropskontakt.

**Formål:** Børnene arbejder med at give klare signaler, sætte tydelige grænser og at være opmærksomme på at overholde den andens grænser. Derudover får børnene arbejdet med flere sanser gennem bryde-lege.

### SÅDAN GØR DU:



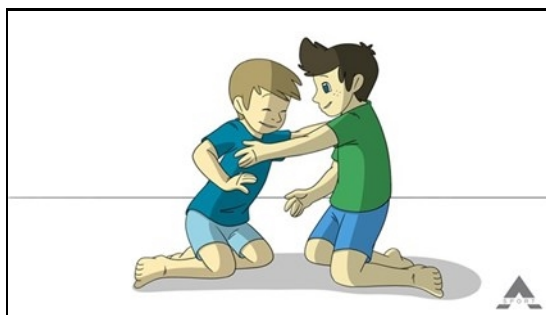
#### Ét-bens kamp

Stå overfor hinanden med korslagte arme. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde.



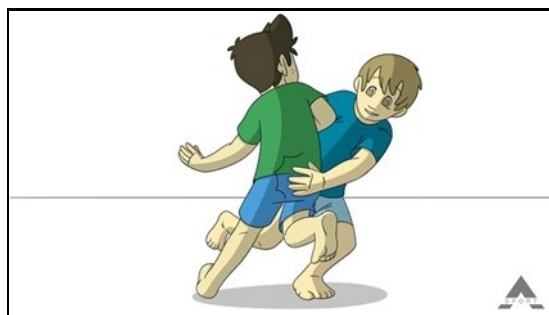
#### Sugekoppen

A ligger på maven. B skal vende A, der kæmper for at suge sig fast til underlaget.



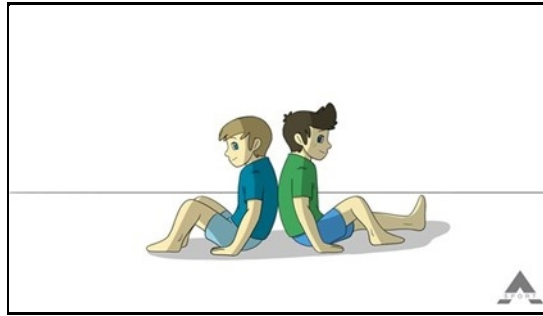
#### Kamp på knæ

Sid på knæ overfor hinanden. Kan I vælte hinanden om på siden?



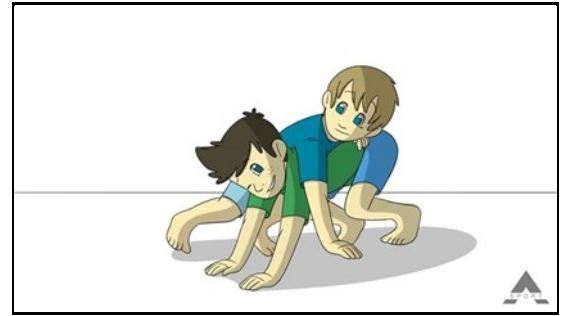
#### Klappe bagdel

Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Forsøg at klappe makker bag i. Husk at skifte hånd. Hvor mange klap kan du give makker på 30 sekunder?



### Skubbe-leg

Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene.



### Vælte-leg

A ligger på alle fire og skal prøve at komme op at stå. B forsøger at vælte A og holde A nede.