Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Motorik og sanser

ALDERSGRUPPE:

Fra 4 år

REKVISITTER:

Ingen.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

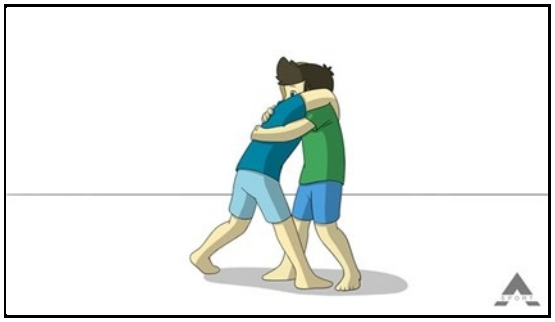
Fra 10 minutter

Hvad kan kroppen? (Bryde-lege) - Del 1:

"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, styrkeøvelser og tillidsøvelser.
Det er en god ide, at have et underlag der ikke er alt for hård, da der højest 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 (muskel-/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.

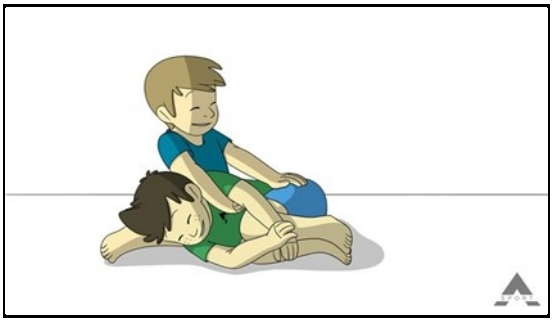
Formål: Børnene arbejder med at give klare signaler, sætte tydelige grænser og at være opmærksomme på at overholde den andens grænser. Derudover får børnene arbejdet med flere sanser gennem bryde-lege.

SÅDAN GØR DU:



Trække bagud

Saml hænderne på ryggen af makker uden at flette fingre. Venstre arm under og højre arm over makkers arme. Træk makker bagud ved at tage små skridt. Husk at skifte armstilling. Variation: Kampleg på et afgrænset område - makker trækkes ud af området.

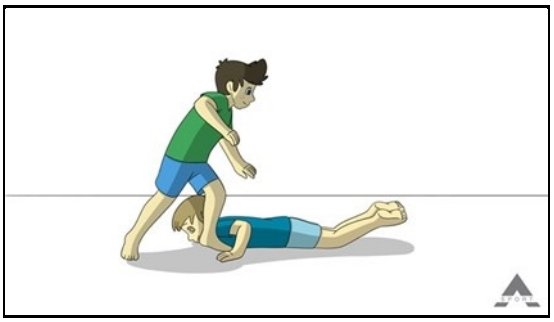


Stenen

Deltagerne er sammen 2 og 2. Den ene skal lege sten og prøve at krumme sig så meget sammen som muligt. Den anden skal prøve på at rette stenen ud, så stenen til sidst ligger udstrakt på gulvet. Stenen skal stritte så meget imod som muligt. Stop legen, hvis det bliver for voldsomt.

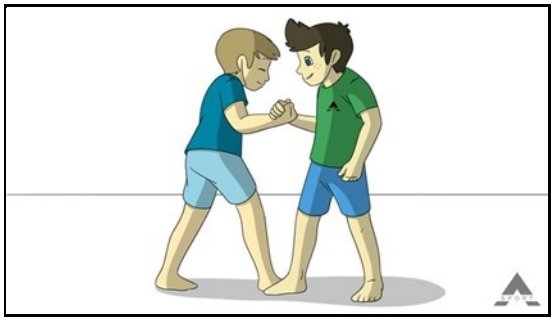
Skubbe med bryst

Gå fremad ved at skubbe med brystet. Giv hinanden tilpas modstand - ikke kamp. Armene skal være strakte. Husk begge sider. Variation: Kamp på et afgrænset område og skub makker ud af området.



Klappe fødder

A står foran B's hoved. A forsøger at klappe B's fødder ved at løbe rundt om B, mens B bevæger sig i maveliggende.



Stående kamp

Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Placer yderside af højre fod mod yderside af makkers højre fod. Træk og stød hinanden ud af balance - fødderne må ikke flyttes. Husk at skifte hånd og fod.