

STORE BOLDE

SMÅ BØRN



Store bolde & små børn

A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive
Tlf. 97 51 07 17



STORE BOLDE OG SMÅ BØRN

Bolden er i centrum for både børn og voksne i en lærings-serie, hvor motorisk træning, bemestring, leg og kommunikation også er i fokus.



Bogen 'Store bolde og små børn' er fyldt med flotte tegninger og QR-koder. Udformning og layout med animationer er lavet for at give personale i daginstitutioner en praktisk og let anvendelig materiale til at organisere bevægelseslege med børn. I dette materiale er bolden den centrale rekvisit eller med andre ord bolden er i centrum. Animationerne kan desuden vises direkte for børnene og derved give dem en for forståelse om, hvad de lige om lidt skal lege og udføre med bolden. Børn har nemt ved selv at 'læse' billeder

og lege øvelserne ind i deres leg eller fantasie- verden sammen med de enkelte dyr.

At lege med de mindste børn kræver engagerede, nærværende og fleksible voksne, som både kan instruere, organisere, inspirere og deltage i legen og give støtte og omsorg i læringssituationen. Lad os kalde det 'faglig omsorg'. Vi har samlet et bredt udvalg af bevægelseslege med en blød bold, der alle har til hensigt at skabe grundlag for gode legeoplevelser

mellem børn, men også legeoplevelser og motorisk læring mellem børn og voksne.

Legene er oplagte at anvende mere målrettet som en del af det pædagogiske arbejde, da de udfordrer børnene på mange forskellige måder både sanse-motorisk, kognitivt, emotionelt og socialt. Hæftes primære målgruppe er 3 – 6 årige, men vi håber, at også andre, der arbejder eller har kontakt med mindre børn vil kunne få glæde af ideerne. Hæftes indhold er møntet på og henvender sig direkte til fx dagplejere, gymnastik- og idrætsinstruktører og forældre. En del af hæftes lege vil også være oplagt at bruge til større børn.

I bogen får børn direkte serveret ideer som de kan tilgå uden en voksen, og det er et rigtigt godt oplæg for dem til at udbygge og udvikle deres egne lege videre. Ideerne kan inspirere børnene så deres aktu-

elle lege bliver endnu mere fantasifulde, mangfoldige og varierede. Der er inspiration og leg til timevis af bevægelse. Når børnene leger lege, som de lege, der er i denne bog, udfordrer de især deres balance. Dels skal de holde balance på den bevægelige bold og dels skal de bevæge sig på den bevægelige bold. Det stiller større krav til børnene, end hvis de blot skulle stå, ligge og bevæge sig på et stabilt underlag som et almindeligt gulv. Det er rigtig sjovt at lære og at kunne med bemestring som endemål. Der kan vi producere belønningshormonet dopamin.

Man bliver aldrig for gammel til at lege, men man bliver gammel, hvis man holder op med at lege. Så få pustet liv i bolden og legen, så I sammen får pulsen op, sved på panden, smil om munden. Den gode følelse, kroppen belønner jer med, når I er bevægeaktive, sender positive emotioner og endorfiner rundt i hele personen både krop og sind.





Sidde på bolden mens du vinker, klapper eller siger en remse.

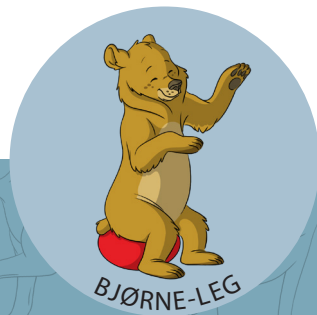


! FOKUS PÅ

Rytme og balance



Hoppe siddende på bolden mens du evt. vinker, klapper, siger
remser eller hoppe i rytme til musik.

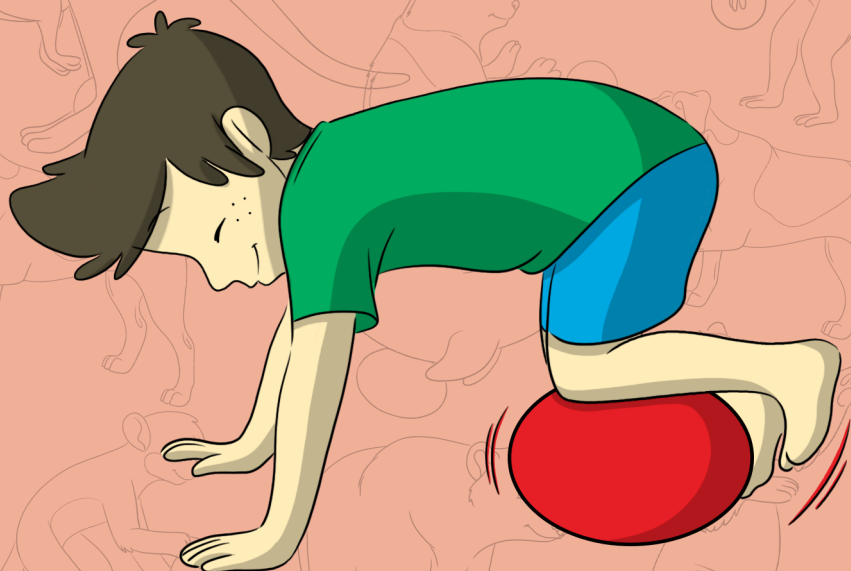


! FOKUS PÅ

Rytme og balance



Sidde på knæ på bolden med hænderne i gulvet.

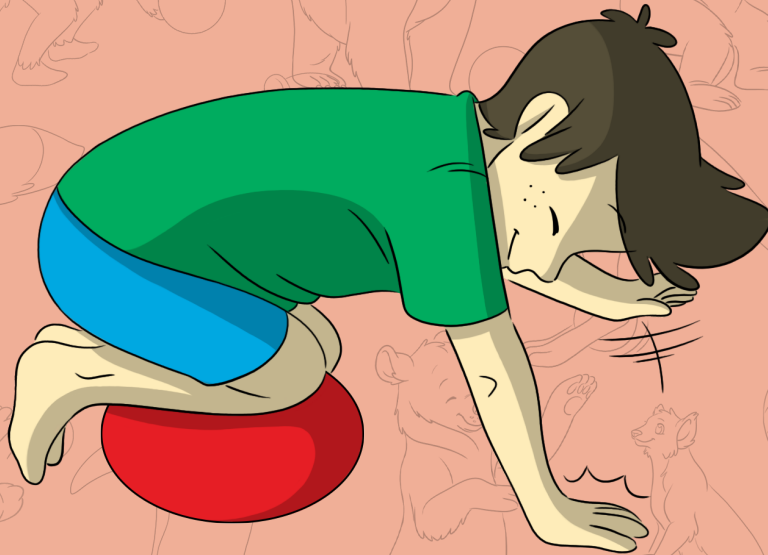
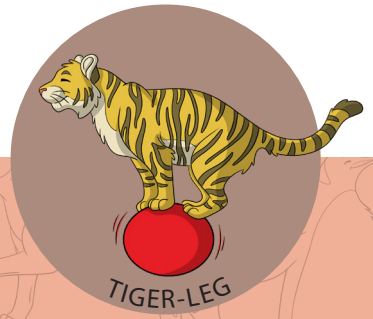


! FOKUS PÅ

Balance og vægt på arm



Tromme med hænderne i gulvet mens du holder balance på bolden.

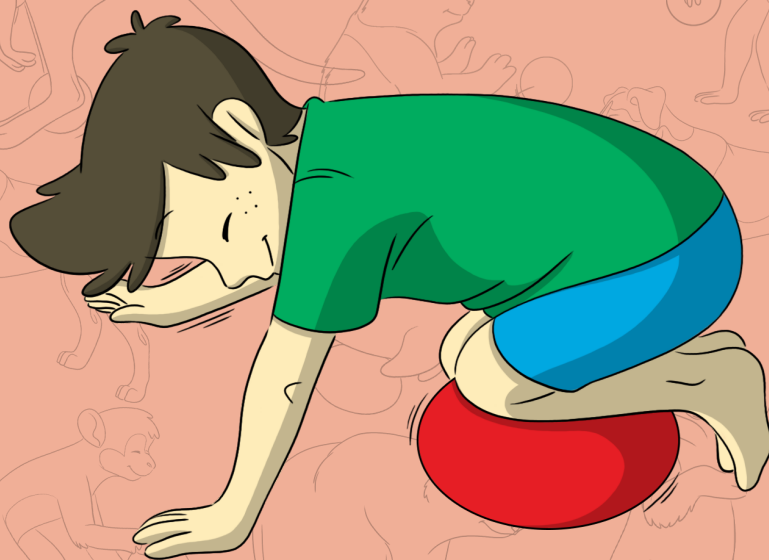


! FOKUS PÅ

Balance og vægt på arm



Holde balance på bolden med kun én hånd i gulvet.

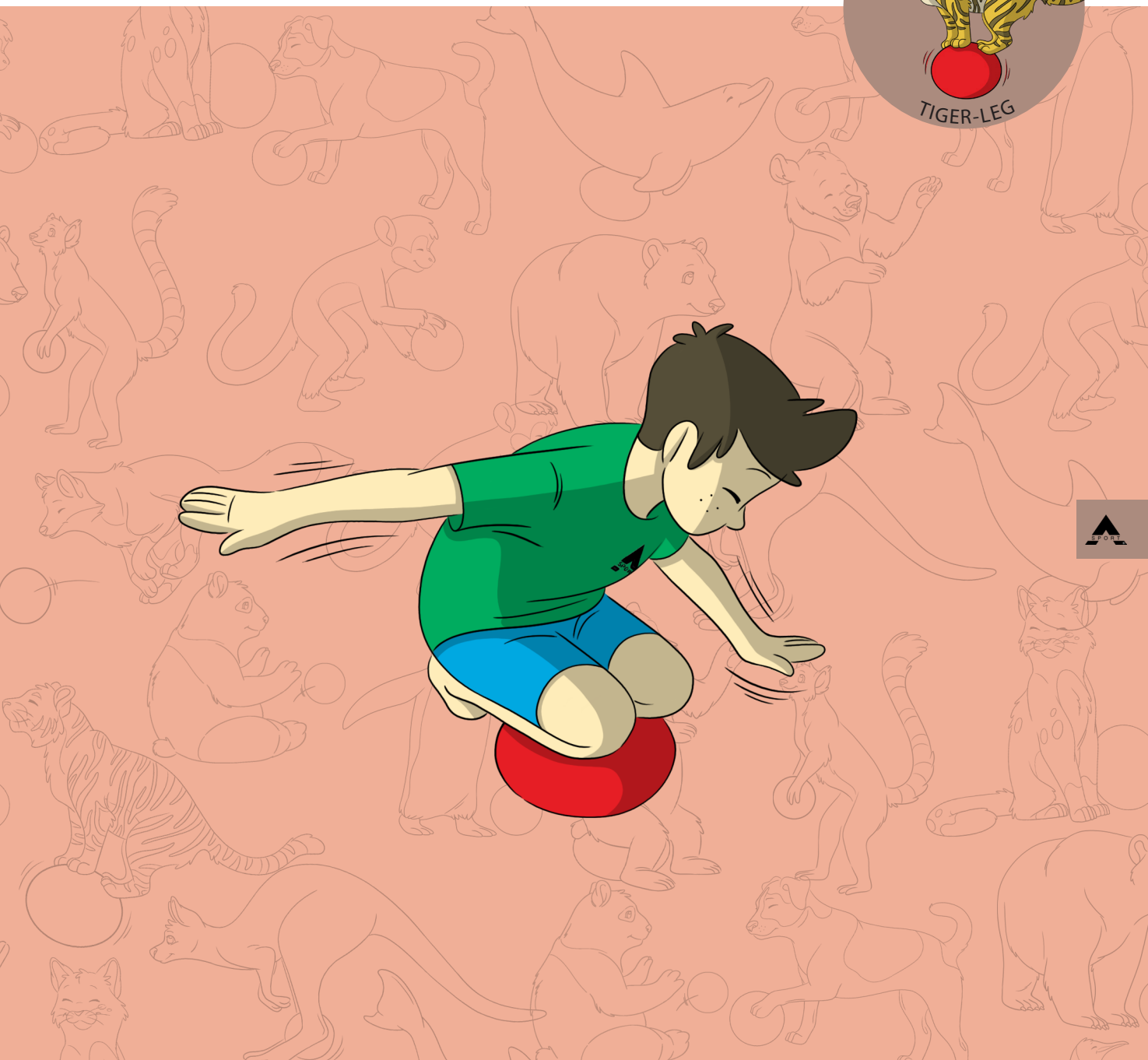


! FOKUS PÅ

Balance og vægt på arm

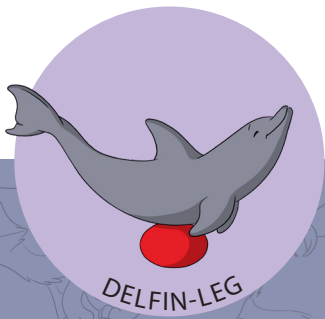


Kan du slippe med begge hænder samtidig?



! FOKUS PÅ

Balance



Ligge på bolden på maven.

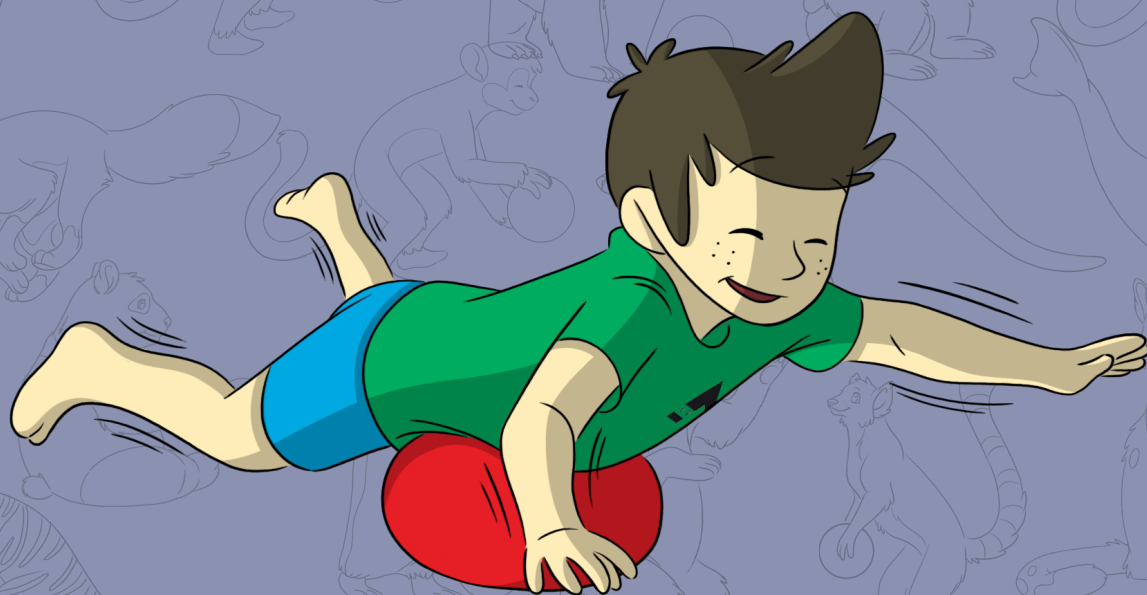
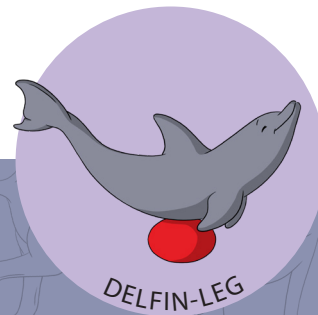


! FOKUS PÅ

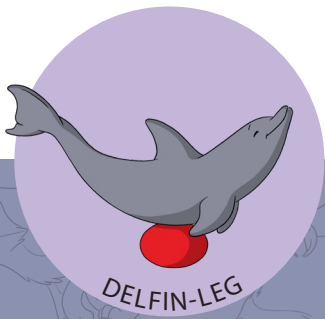
Balance og kropsspænding



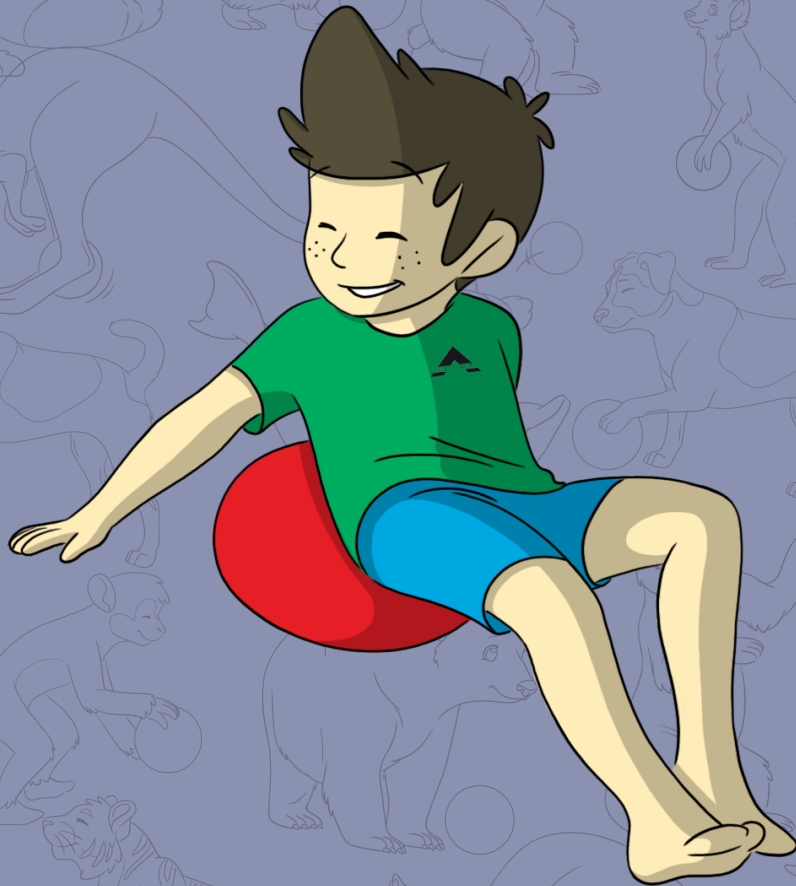
Ligge med maven på bolden og prøve at løfte hænder og fødder fra gulvet samtidig.



! FOKUS PÅ
Balance og kropsspænding



Ligge på bolden på ryggen.

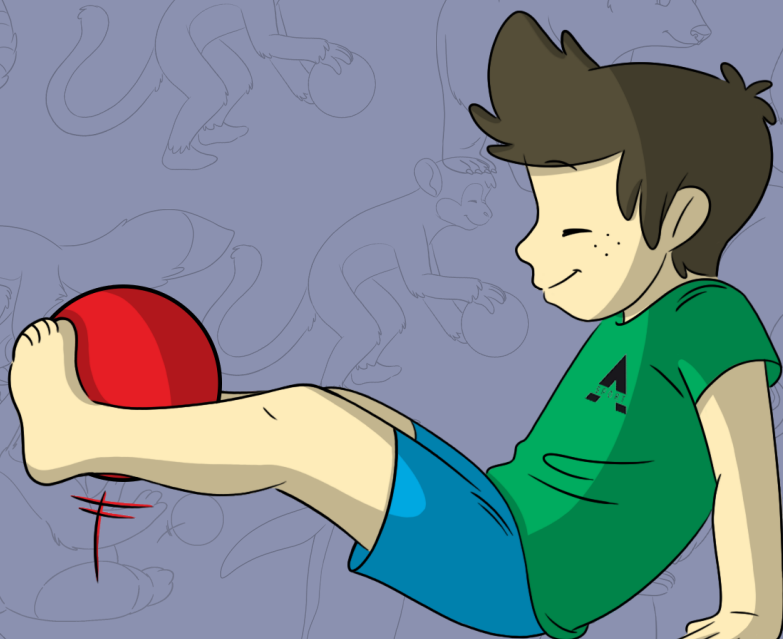
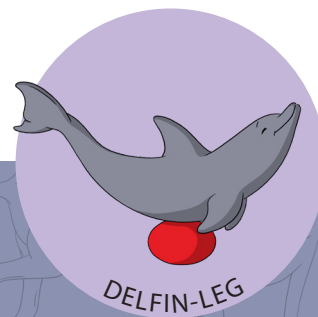


! FOKUS PÅ

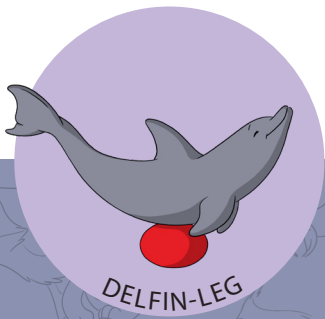
Balance og kropsspænding



Løfte bolden op i luften med fødderne.



! FOKUS PÅ
Kropsspænding og koordination



Løfte bolden med fødderne op til næsen.

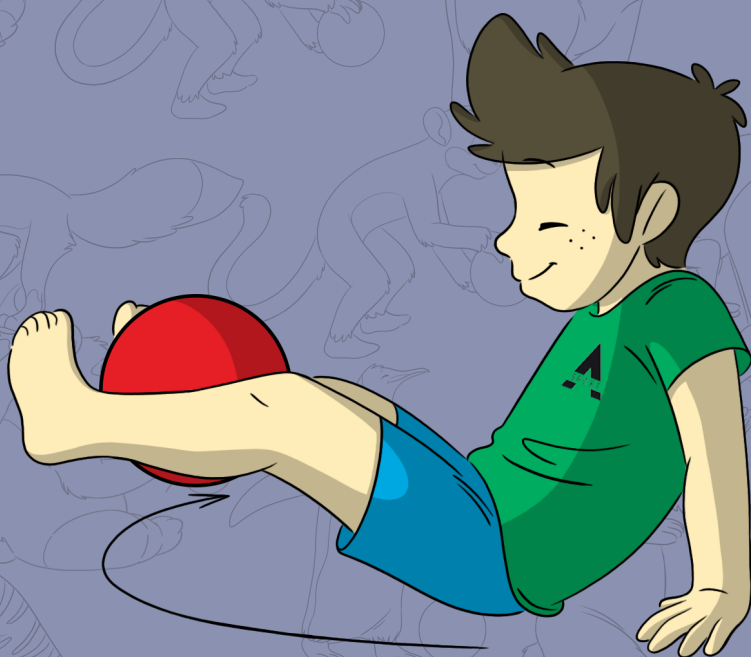
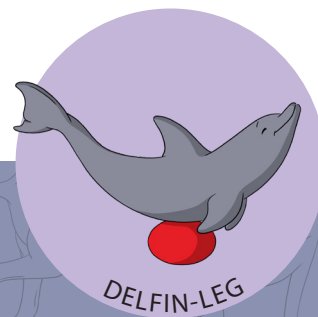


! FOKUS PÅ

Kropsspænding og koordination

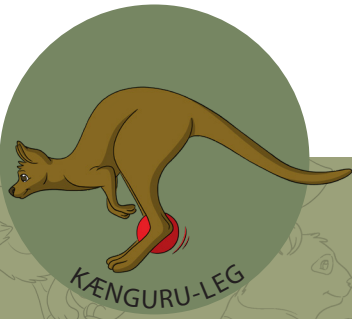


Dreje rundt på numsen med bolden mellem fødderne.



! FOKUS PÅ
Kropsspænding og koordination

Hoppe sammen med bolden.

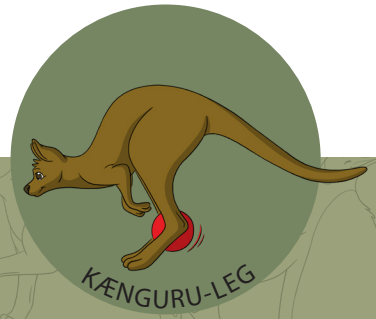


! FOKUS PÅ

Puls, rytme, afsæt og landing



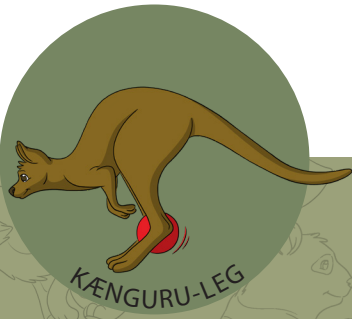
Hoppe rundt om bolden.



! FOKUS PÅ

Puls, rytme, afsæt og landing

Hoppe på et ben.

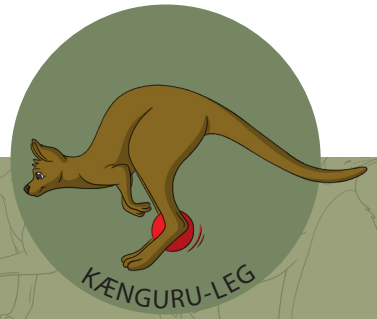


! FOKUS PÅ

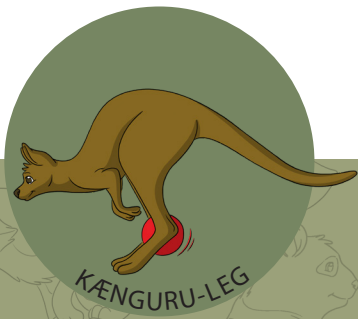
Puls, rytme, afsæt og landing



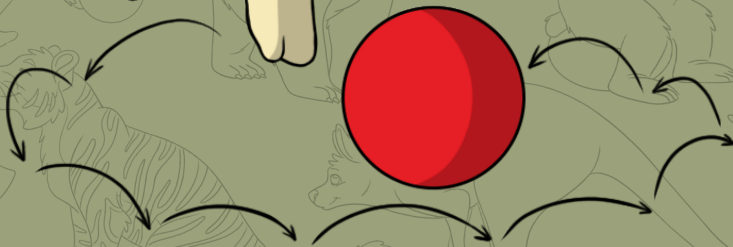
Hoppe store og små hop.



! FOKUS PÅ
Puls, rytme, afsæt og landing



Hoppe baglæns rundt om bolden.

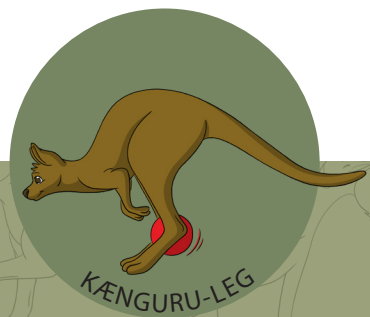


! FOKUS PÅ

Puls, rytme, afsæt og landing



Hoppe med bolden mellem benene. Kan du gå eller hoppe baglæns?



! FOKUS PÅ
Koordination og afsæt og landing



Hoppe som en kænguru med bolden mellem benene. Kan du hoppe korte eller lange hop?

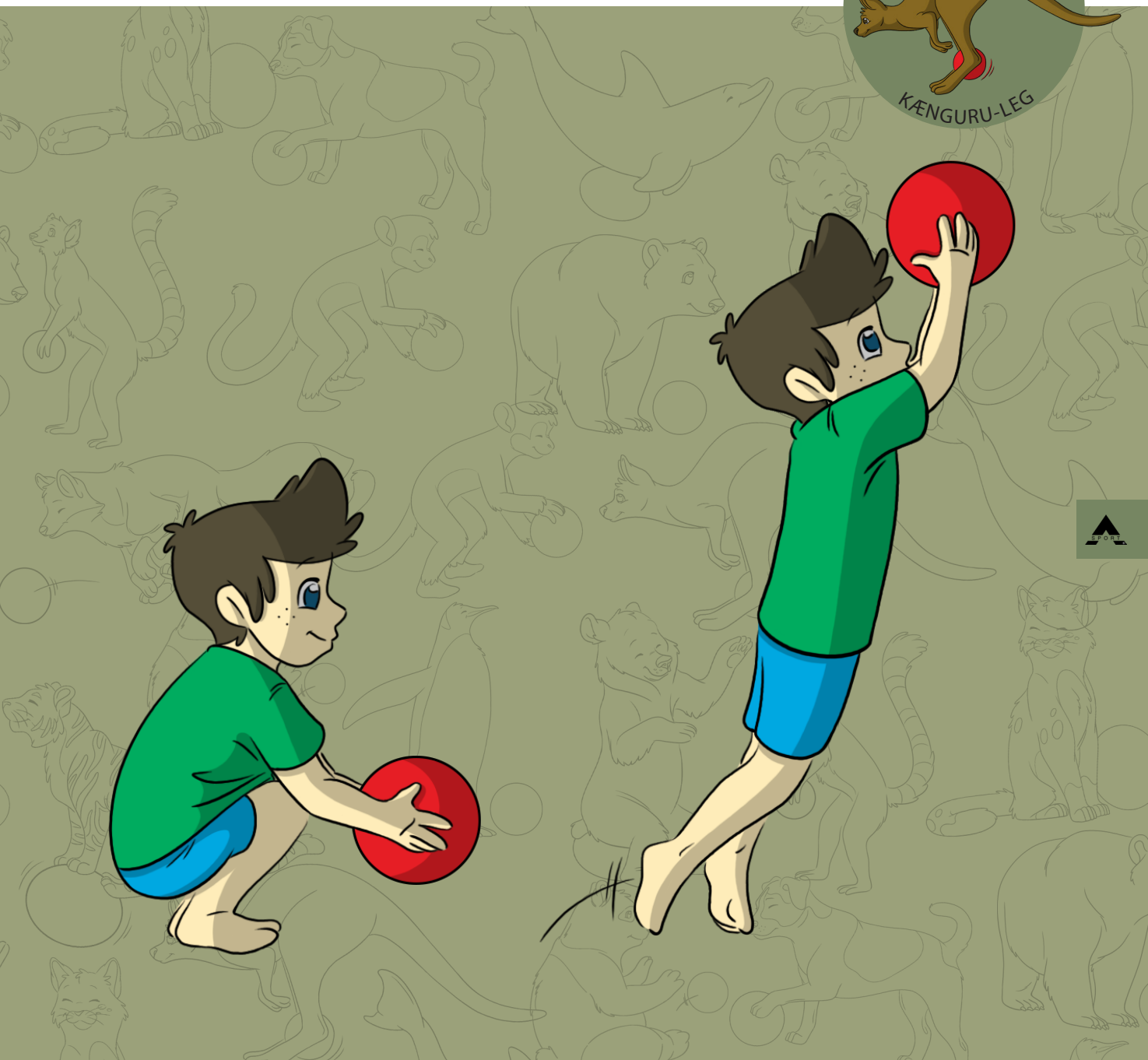
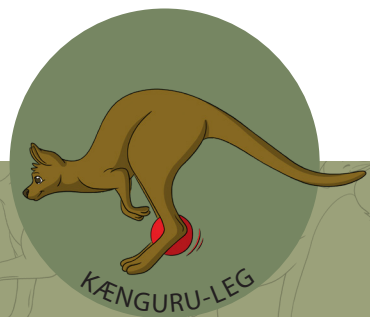


! FOKUS PÅ

Koordination og vægt på arme



Hoppe med bolden så der bliver sendt raketter afsted. Start med bolden ved gulvet, hop højt op med bolden over hovedet.

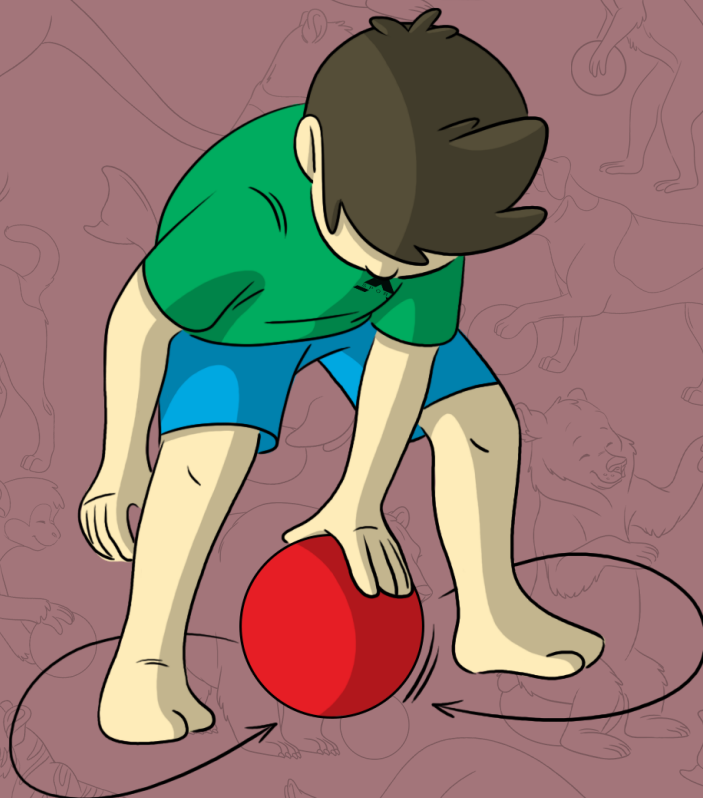


! FOKUS PÅ

Afsæt og landing



Trille bolden i otte tal i mellem benene.

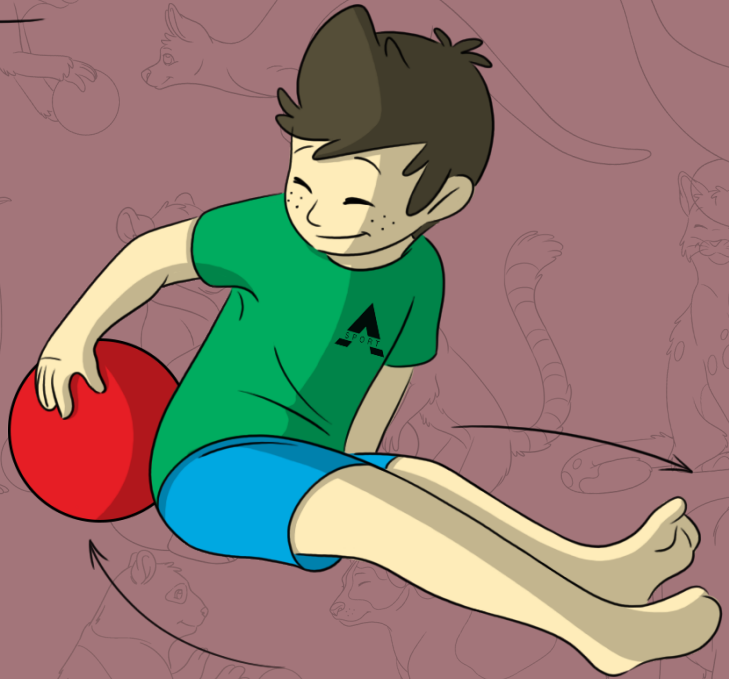
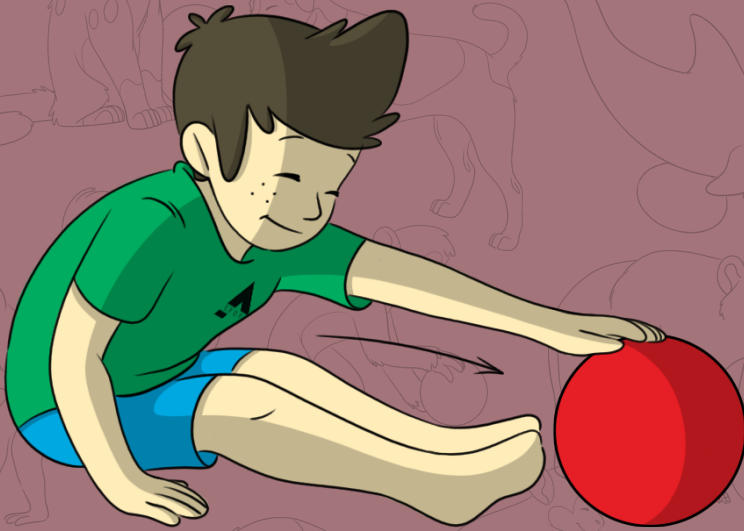


! FOKUS PÅ

Koordination og smidighed



Trille bolden rundt om kroppen siddende.



! FOKUS PÅ
Koordination og smidighed



Trille bolden op, ned og rundt på kroppen stående.

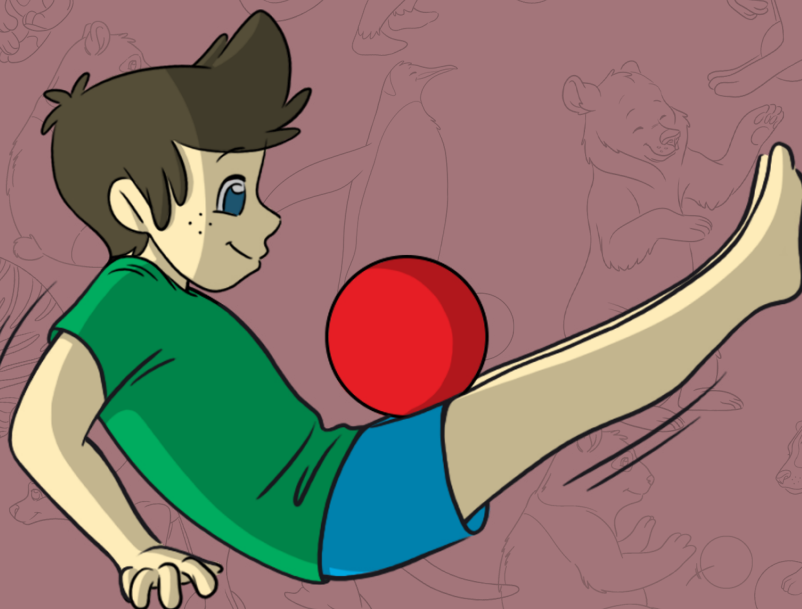
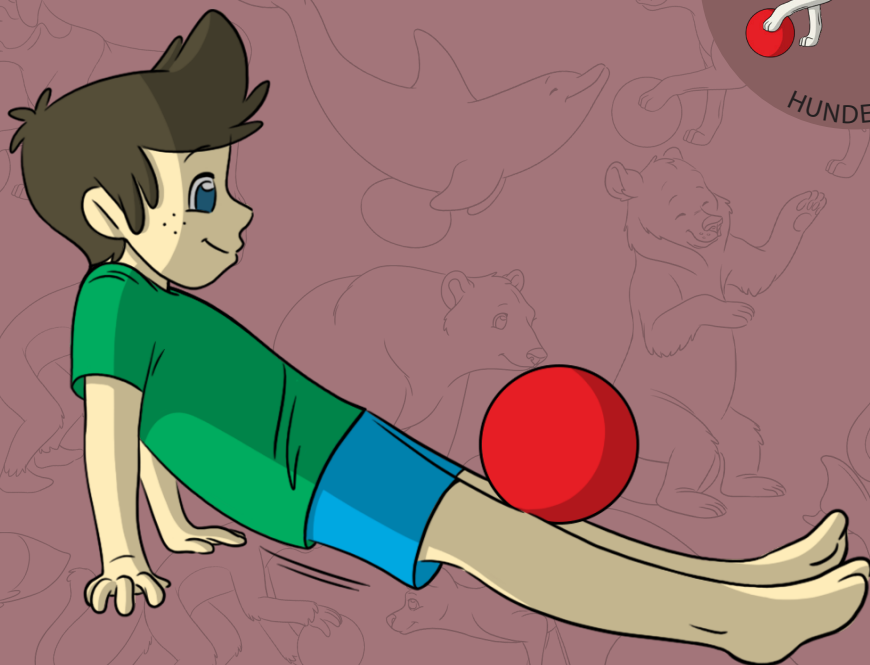


! FOKUS PÅ

Koordination og smidighed



Trille bolden ned til fødderne og tilbage igen til maven –
side med strakte ben.

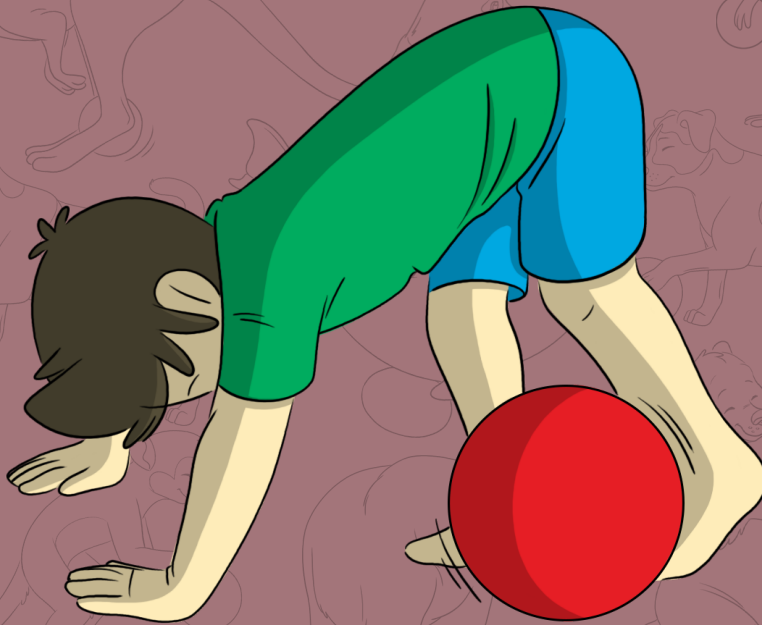


! FOKUS PÅ

Koordination, kropsspænding og vægt på armene



Trille bolden med fødderne, mens du har hænderne på gulvet.

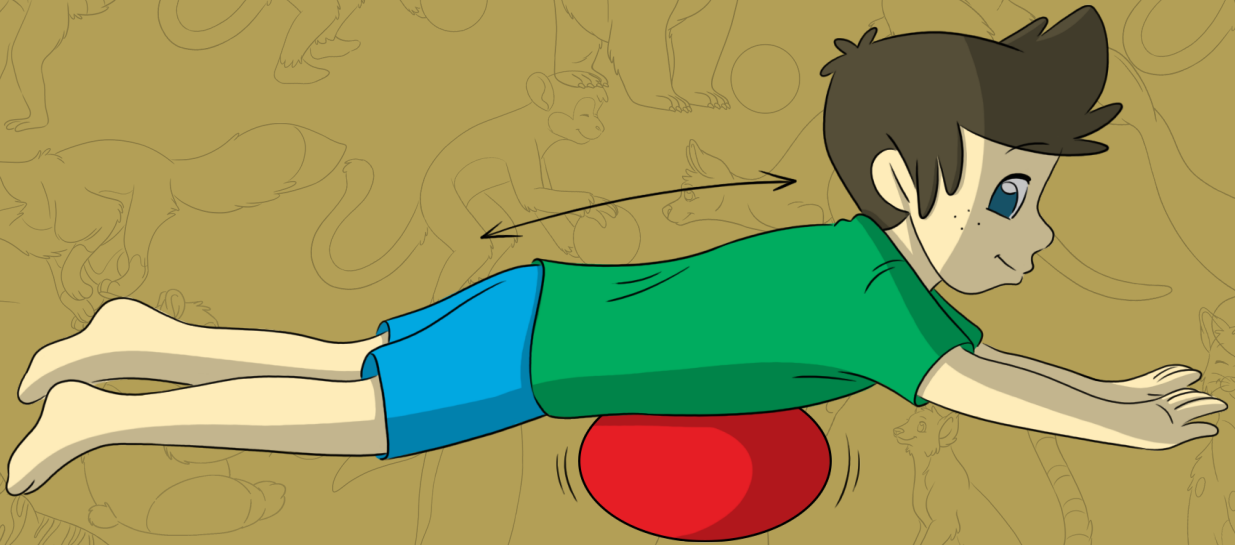


! FOKUS PÅ

Koordination og vægt på arme



Trille på bolden.

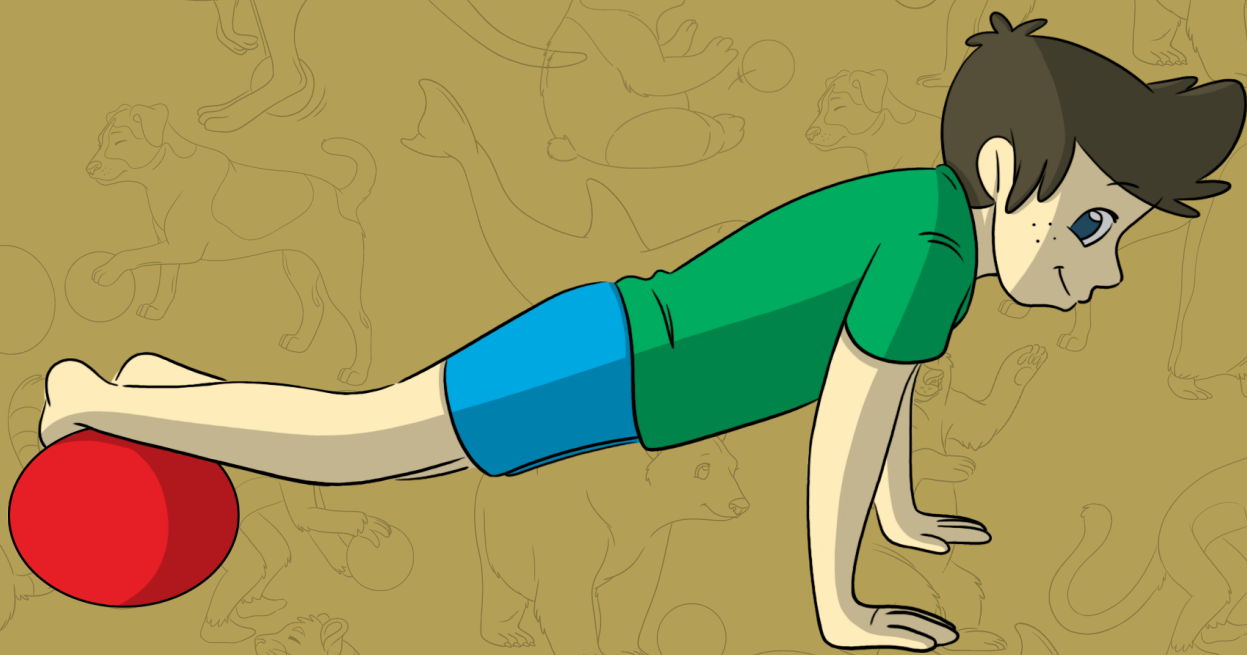


! FOKUS PÅ

Vægt på armene, balance og kropsspænding



Ligge på bolden og rul frem og tilbage. Gå frem på hænderne, så bolden til sidst rører fødderne.



! FOKUS PÅ

Vægt på armene, balance og kropsspænding



Trille bolden afsted og løbe efter for at fange/stoppe den.

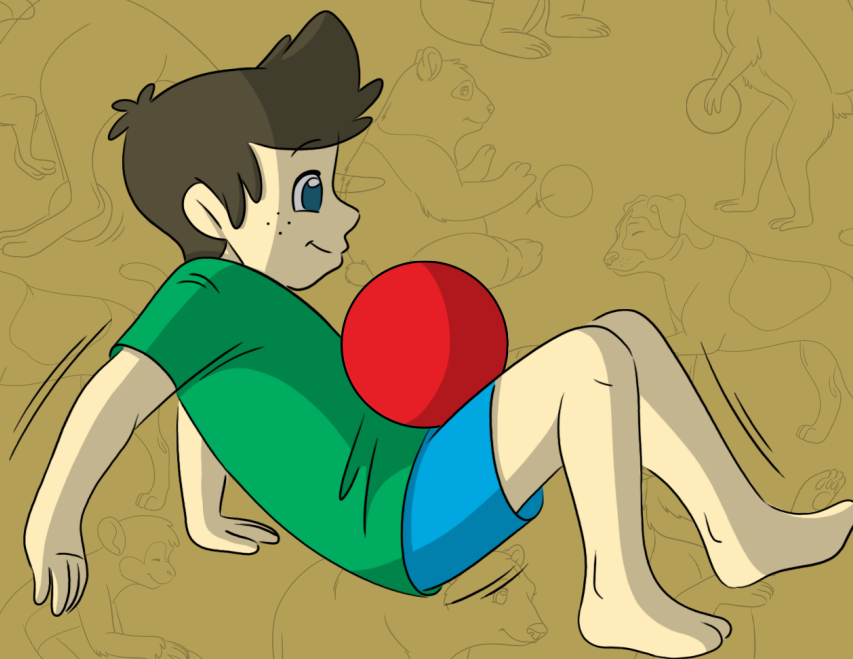


! FOKUS PÅ

Tempo og koordinat



Bolden har du mellem lår og mave. Kan du flytte dig uden bolden triller på gulvet.

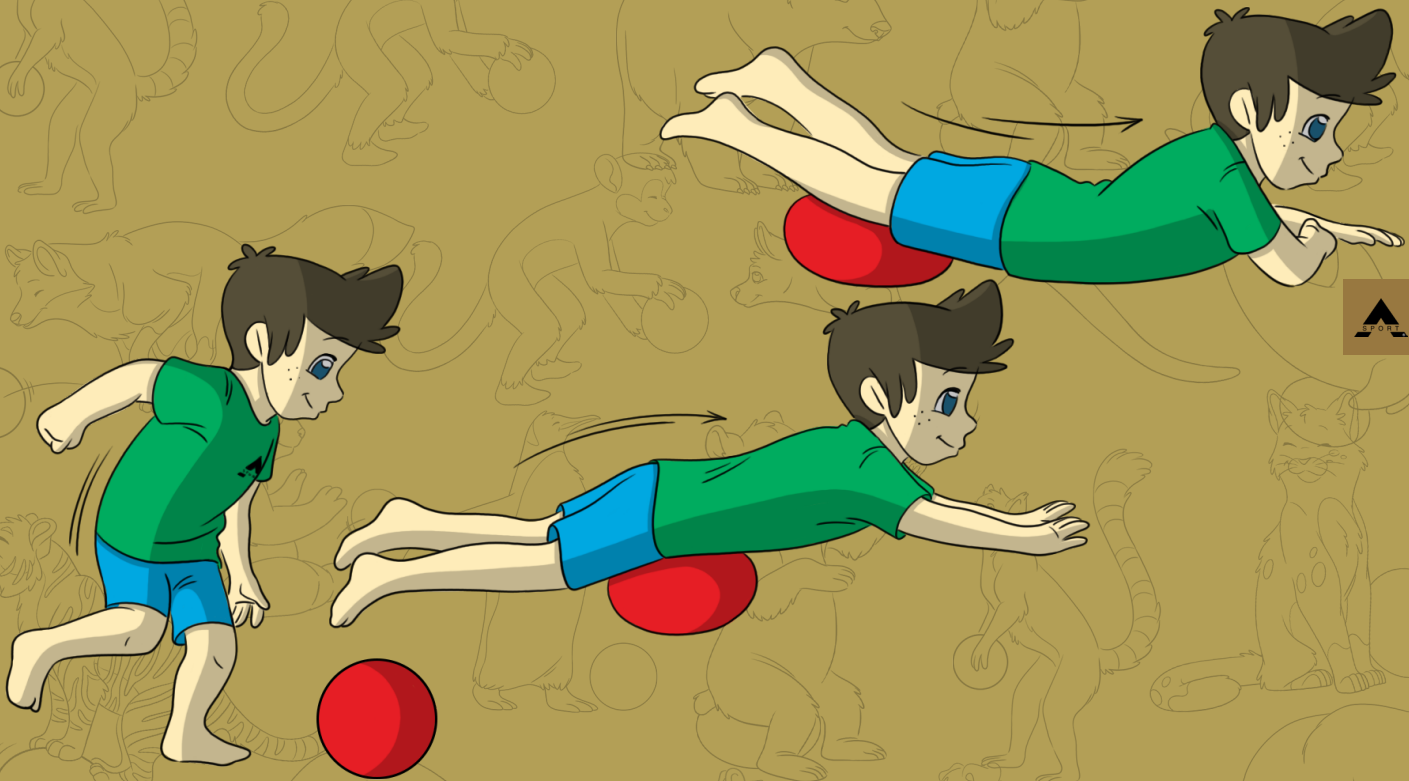


! FOKUS PÅ

Vægt på armene og kropsspænding



Trille eller rutsje på bolden (evt. med tilløb).

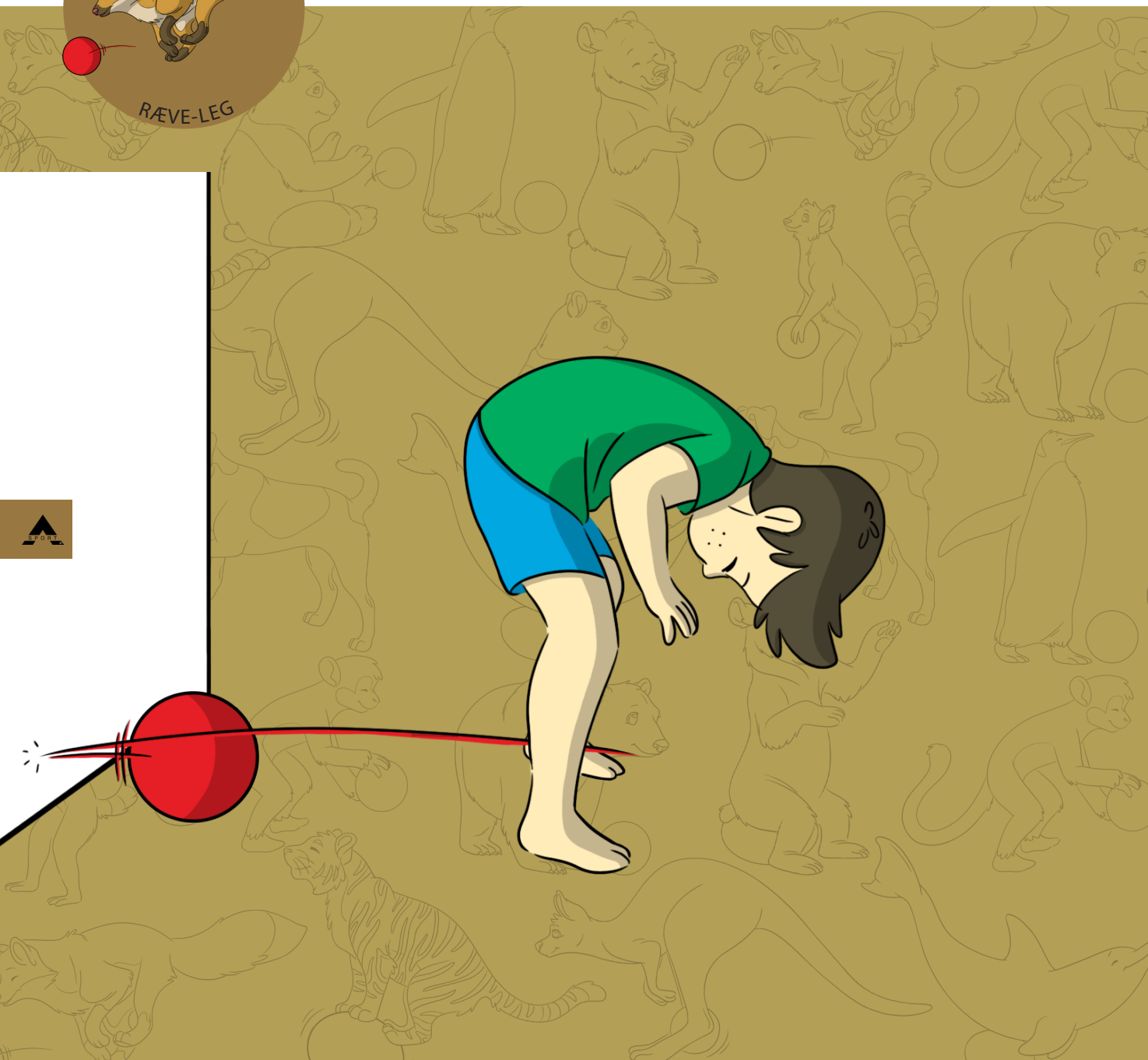


! FOKUS PÅ

Koordination, balance og kropsspænding



Trille bolden mellem benene og over mod væggen, så bolden rammer væggen og triller tilbage til dig.



! FOKUS PÅ

Koordination og hovedet nedad



Kaste bolden i jorden og gribe den.



! FOKUS PÅ

Kaste og gribe



Kaste bolden i luften og gribe den.

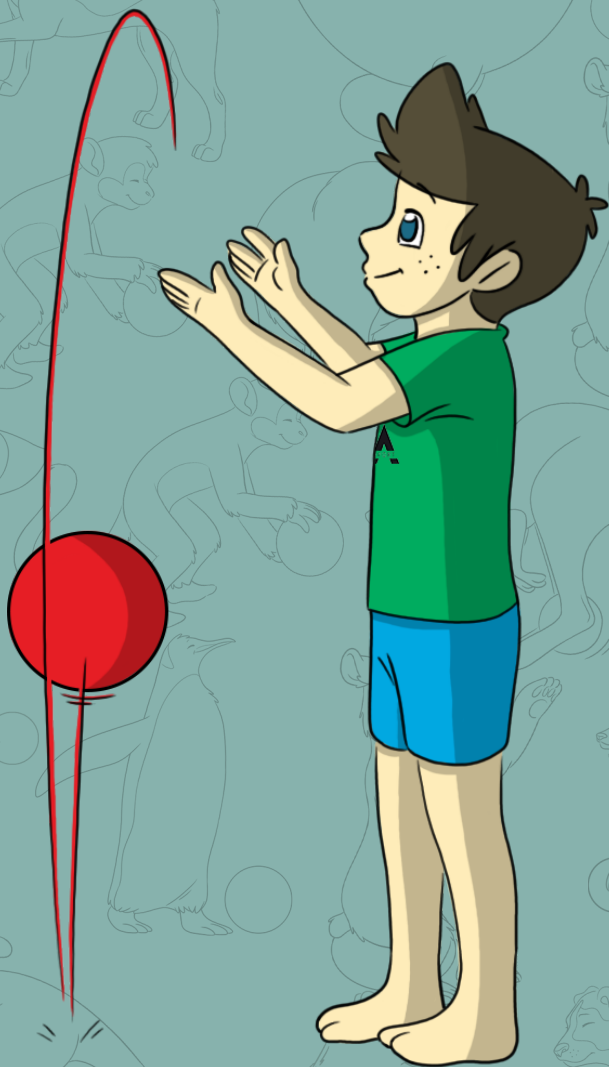


! FOKUS PÅ

Kaste og gribe



Kaste bolden op og lad den hoppe 1 gang på gulvet, inden du griber den.

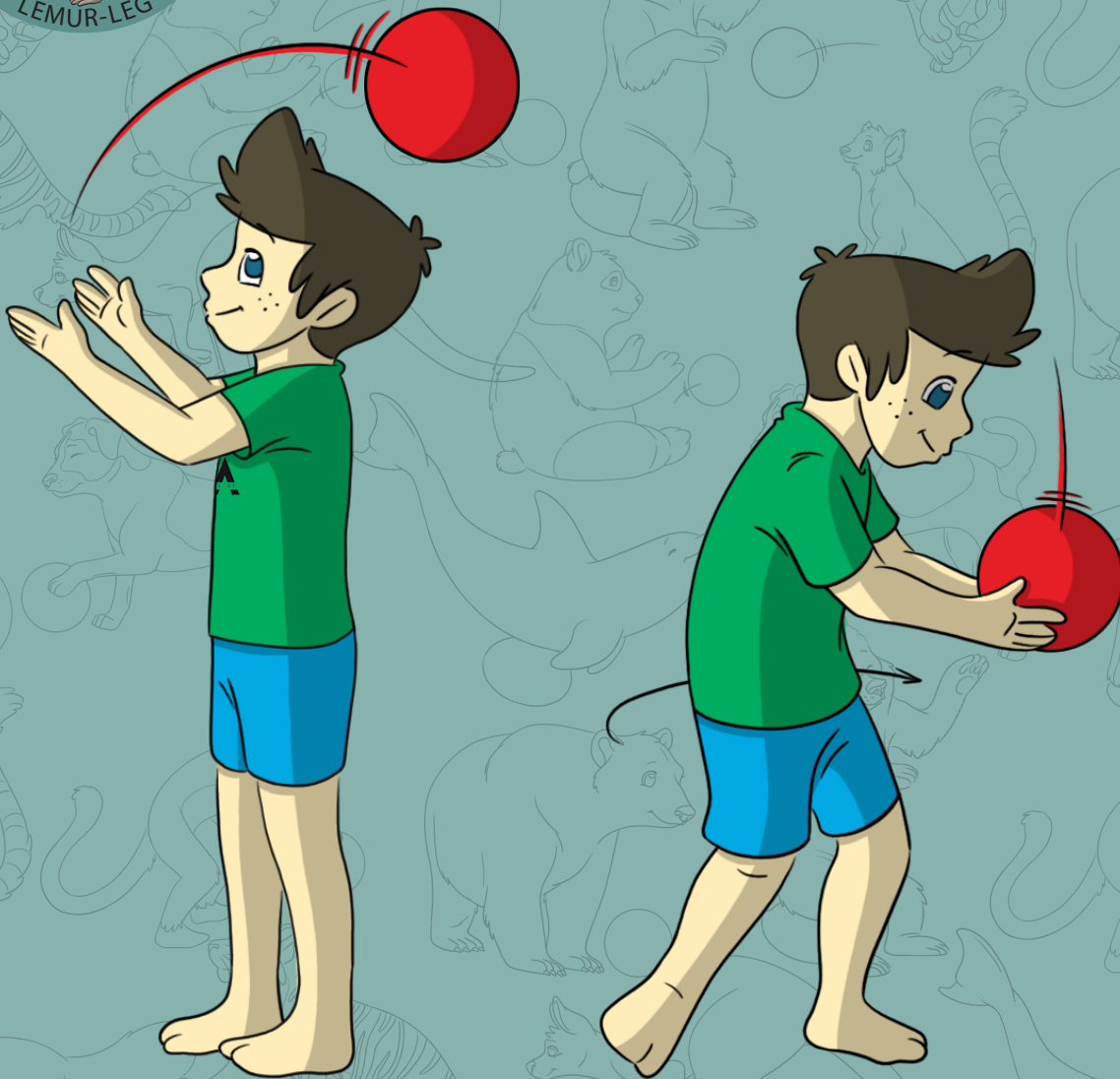


! FOKUS PÅ

Kaste og gribe



Kaste bolden op i luften og kan du dreje rundt, inden du griber den igen.

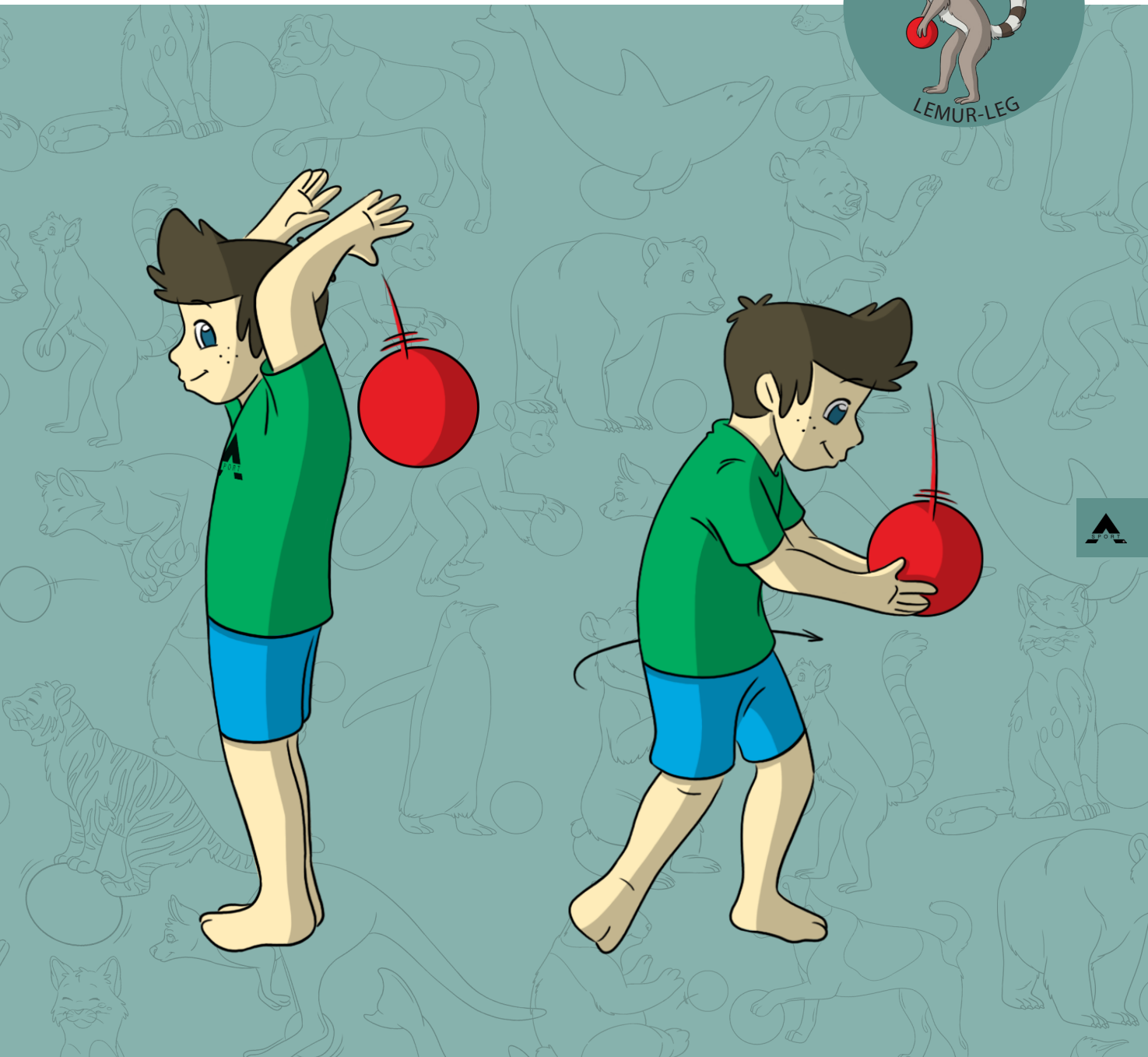


! FOKUS PÅ

Koordination, kaste og gribe

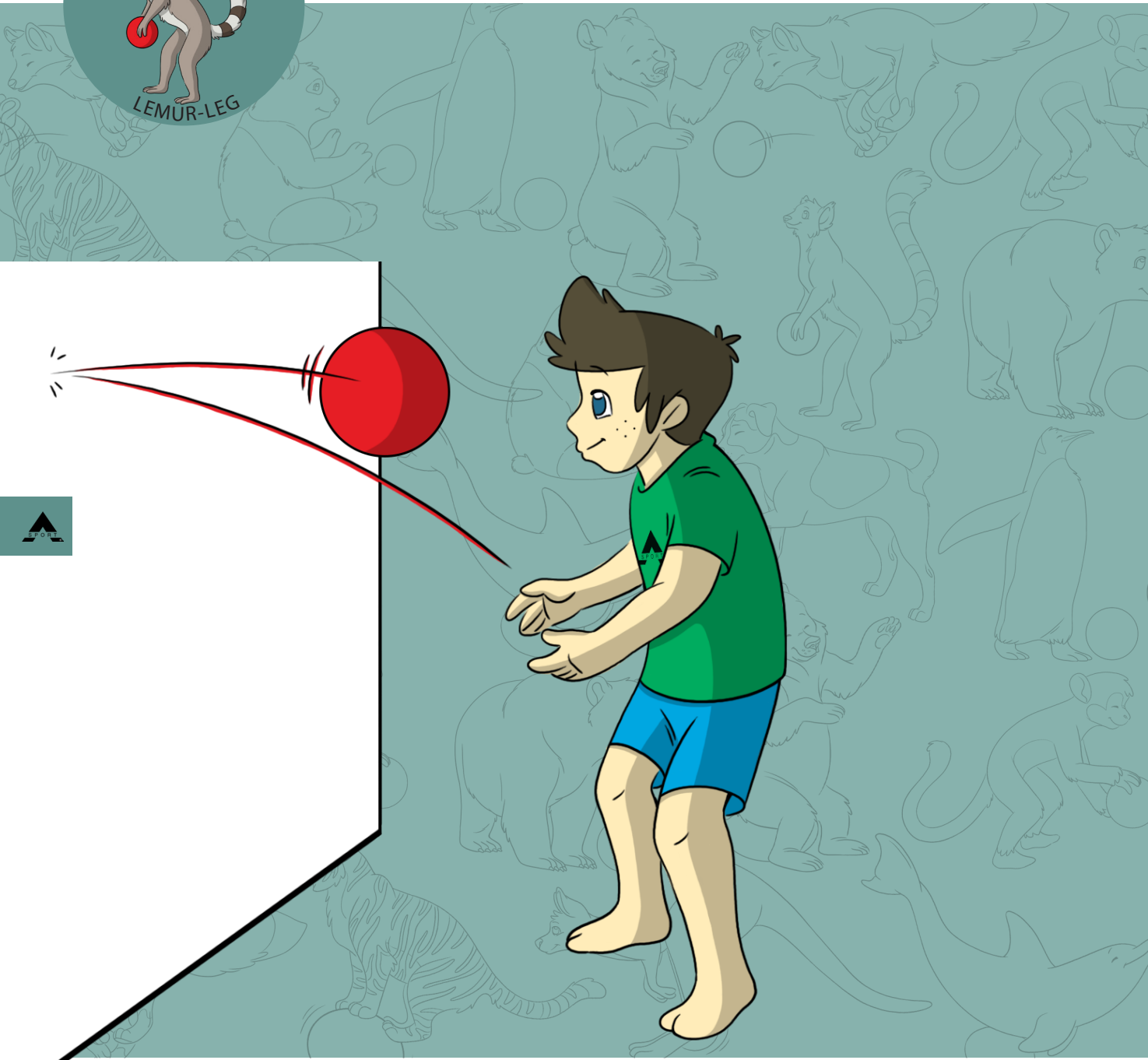


Holde bolden over hovedet. Tabe den bag ryggen og dreje rundt for at gribe bolden igen.



! FOKUS PÅ
Koordination, kaste og gribe

Kaste bolden op ad en væg og gribe den.

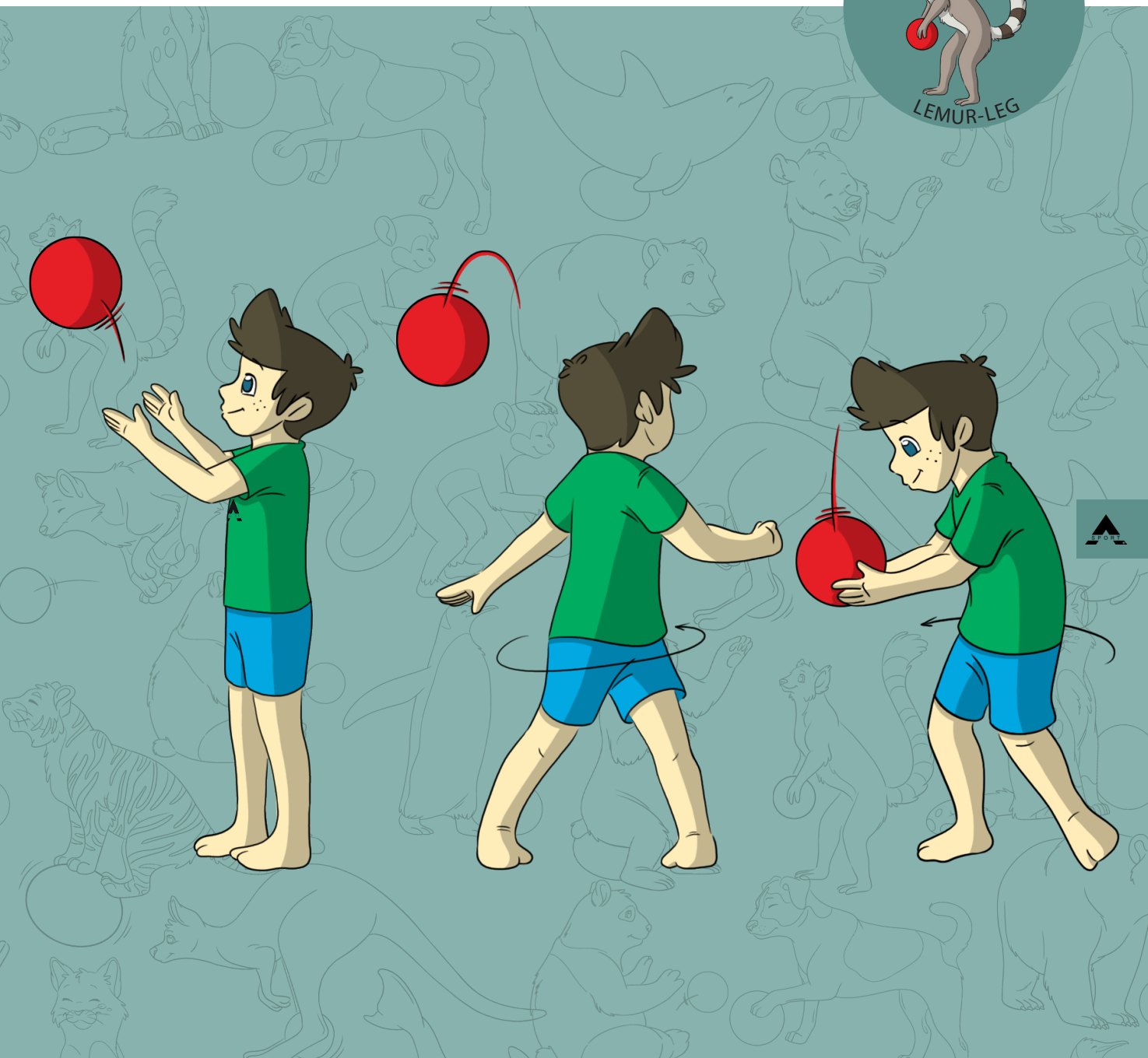


! FOKUS PÅ

Koordination og kaste og gribe



Kaste bolden op i luften, dreje rundt om dig selv og gribe den igen.



! FOKUS PÅ
Koordination og kaste og gribe

TO OG TO SAMMEN – SAMARBEJDE

På de næste sider har konceptet om mestring med bold udvidet sig. Bolden er fortsat i centrum og selvfølgelig er motorisk træning, bemestring, leg og kommunikation stadig i fokus. Men vi udvider med samarbejde og samspil. Nu skal barnet ikke alene magte og mestre bolden, men de skal indgå i en udveksling med en partner eller medspiller. Børnene skal give bolde, assistere makkeren, justere timing, aflevere, modtage og udfordre hinanden uden at det udvikler sig til en konkurrence mellem dem.

Pointen er, at de sammen søger og skaber vilkår for at blive bedre, udvikle færdigheder med bold, og altså i sidste ende skal de sammen bemestre bold og samarbejde. En af de store gevinster ved at træne og øve med en medspiller er at glæden kan blive dobbelt. Motivationen vokser ofte. Når energien slipper op for at strække sig mod det næste trin i udviklingen og kampen med bolden er hård, er det en gevinst at have en makker eller en "medspiller" at spille bold med.



ELSE KJÆRULFF TORP

JegerA-Sportsideudvikler, proces- og fagkonsulent. Hele mit langliv har jeg spillet, leget og trænet i idrættens og sportens verden. I næsten ligeså mange år har jeg været underviser i dansk og andresproglige udtryk, herunder dans. Gennemårenes om idræts- og motorik-underviser, så er legen for mig et bærende element.

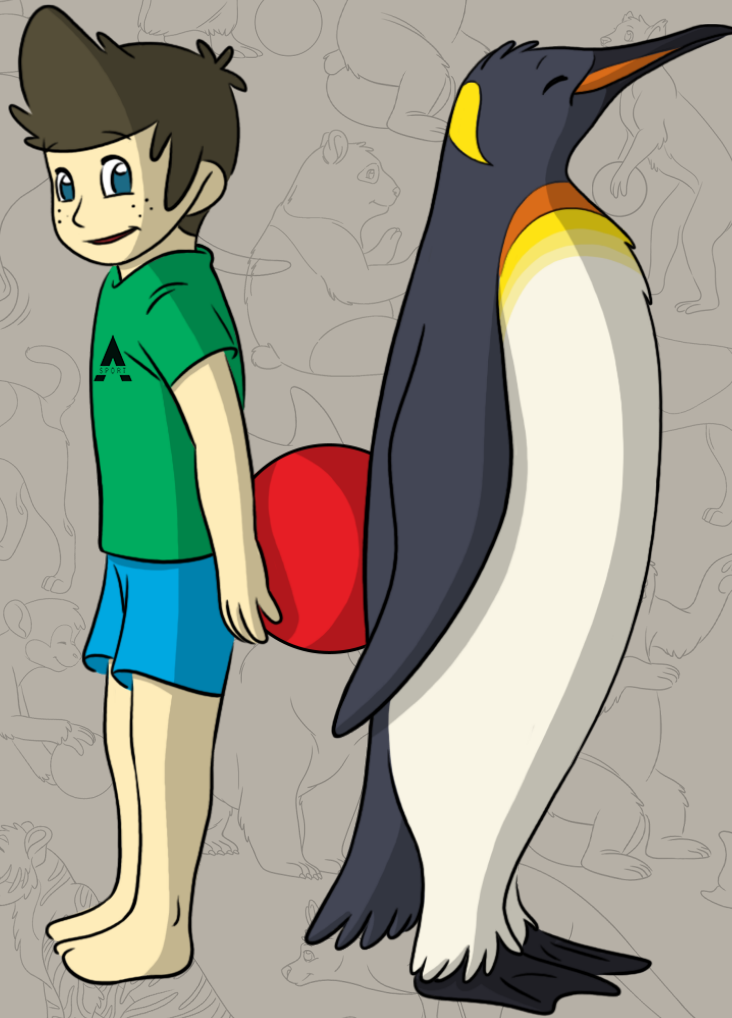
Min erfaringer hentet fra undervisning med meget forskellige målgrupper lige fra eliteudøver til børn med store problemer med at få kroppen til at fungere optimalt. Jeg holder mig opdateret med den nyeste teori. Jeg har dedikeret både energi og tid til at bidrage til skabe gode læringsituationer både for dem, der faciliterer og underviser, og dem, der skal lære og lege

kvalificeret; primært børn og unge.

Jeg glæder mig over, at det er lykkes at sætte mere bevægelse på dagsordenen. Det er ikke min fortjeneste, men jeg føler mig privilegeret over at være med til at brænde igennem for at virkeliggøre parolen; alle har ret til at træne sig – hver dag!



Holde bolden imellem jer. Ryg mod ryg.



! FOKUS PÅ

Samarbejde og koordination



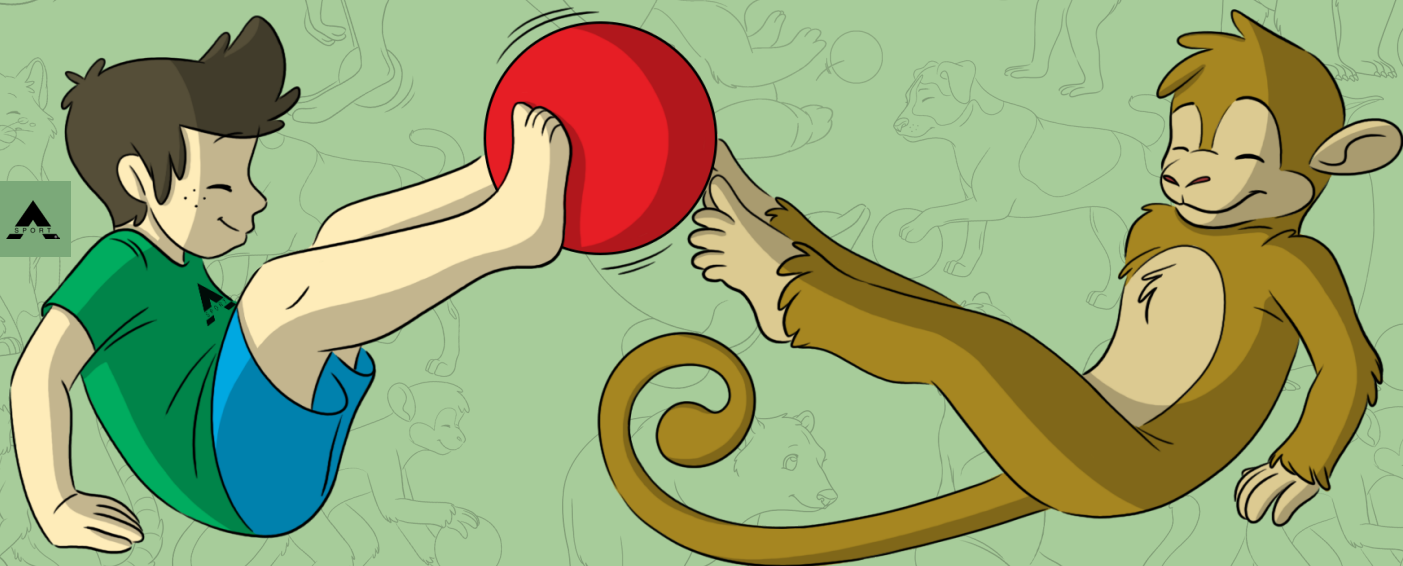
Holde bolden imellem jer. Mave mod mave. Kan I danse, uden bolden falder ned på gulvet.



! FOKUS PÅ
Samarbejde og koordinatión



Prøve om I kan løfte bolden med fødderne.

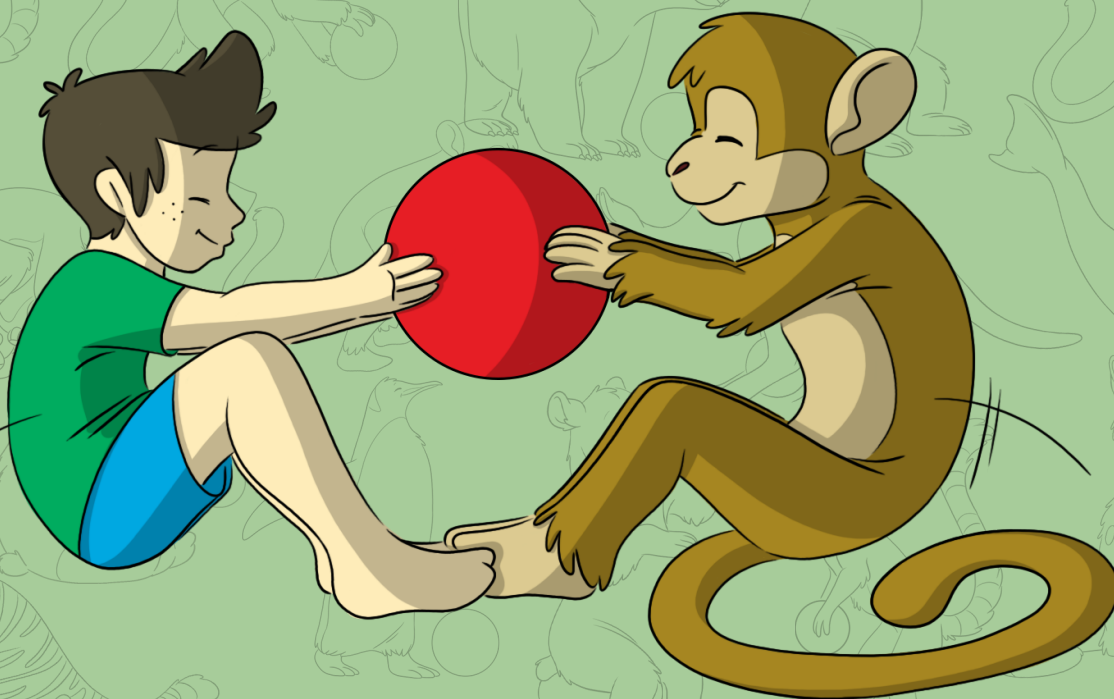
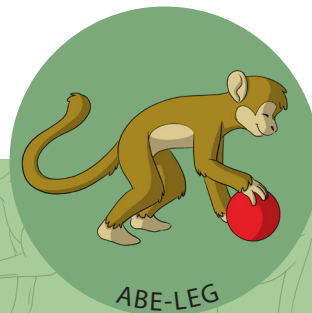


! FOKUS PÅ

Samarbejde og koordination



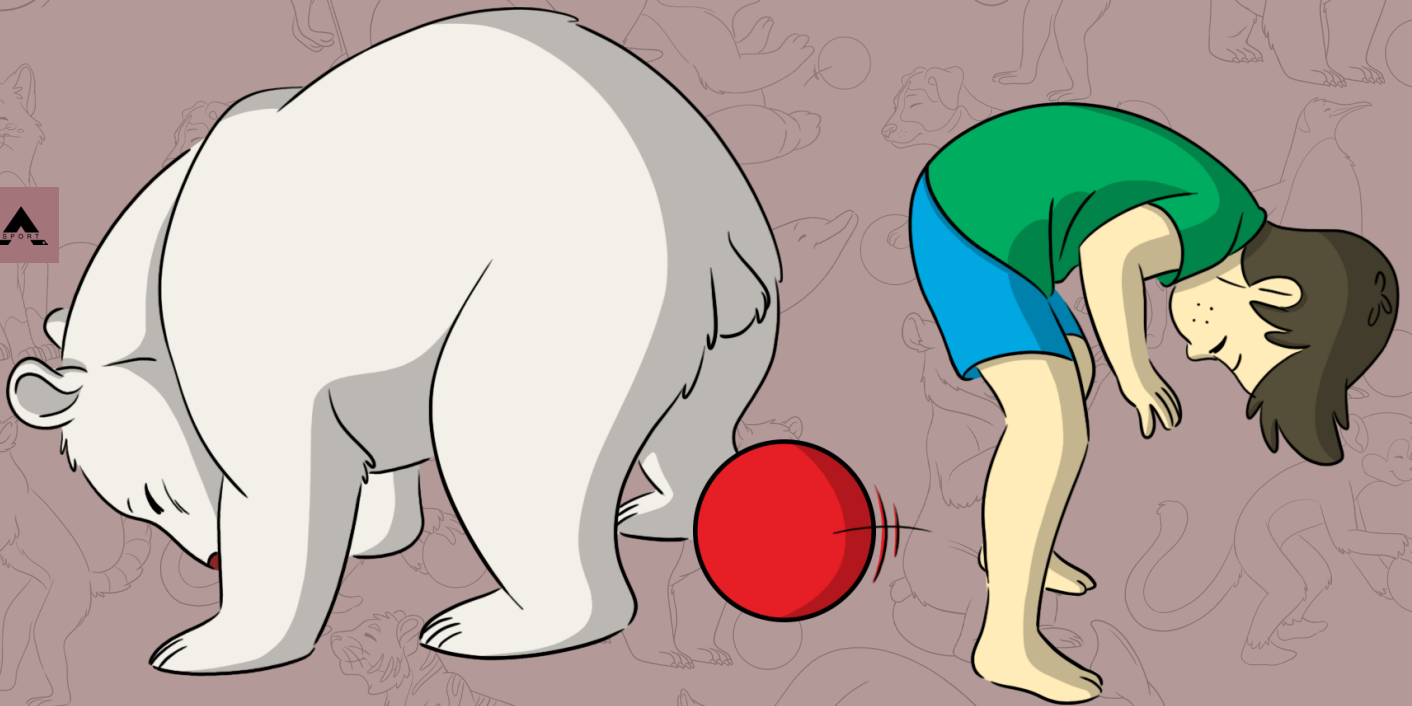
Ligge på ryggen. Den ene har bolden over hovedet. I ruller begge op og afleverer bolden til hinanden, inden I ruller tilbage på ryggen igen. Nu har den anden bolden over hovedet.



! FOKUS PÅ
Samarbejde og koordinatoin



I står med ryggen til hinanden. Triller bolden frem og tilbage mellem benene.



! FOKUS PÅ

Samarbejde, koordination og hovedet nedad



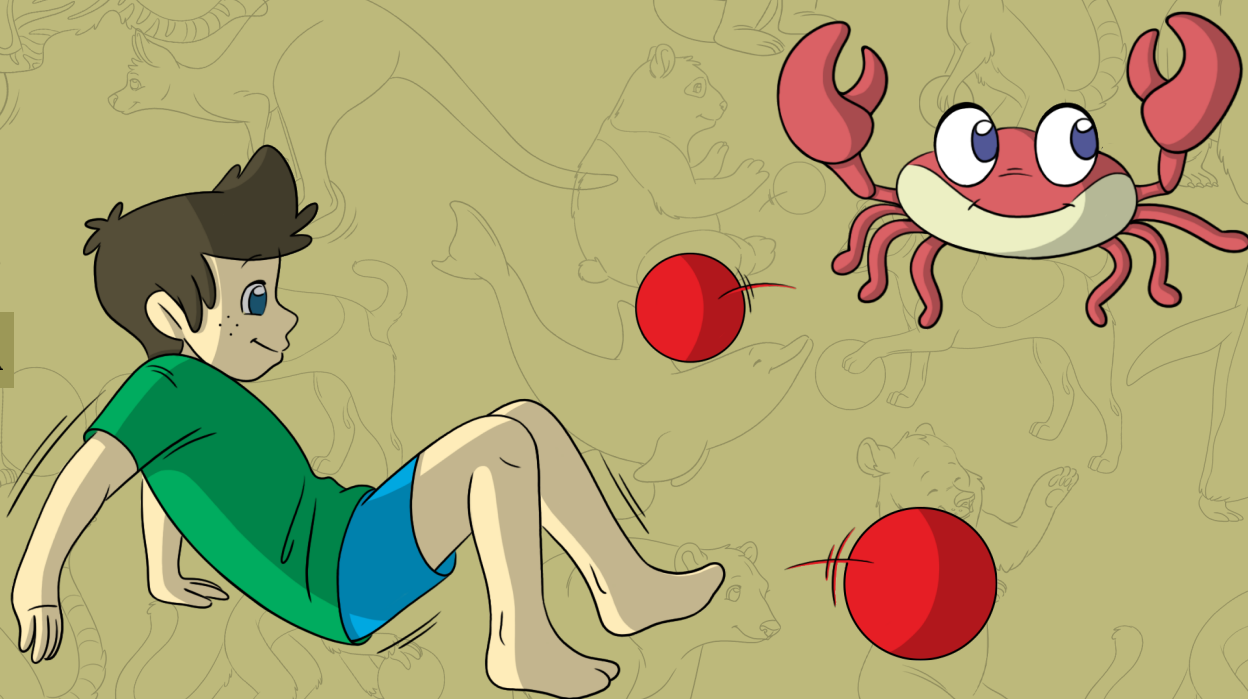
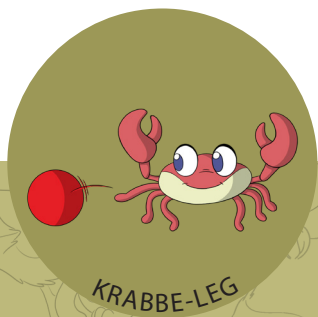
I står med ryggen til hinanden. Afleverer bolden over hovedet til hinanden og før bolden ned så I afleverer bolden mellem benene til hinanden.



! FOKUS PÅ

Samarbejde, koordination og hovedet nedad

Sparker til bolden, mens du bevæger dig som en krabbe.

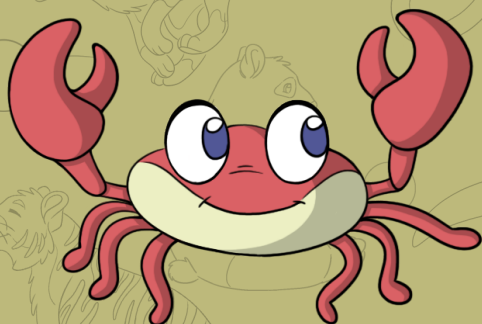
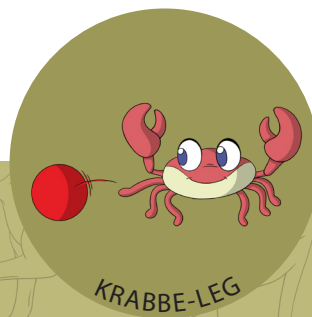


! FOKUS PÅ

Samarbejde, koordination og vægt på armene



Spiller til hinanden både med fødder, hænder og numse.

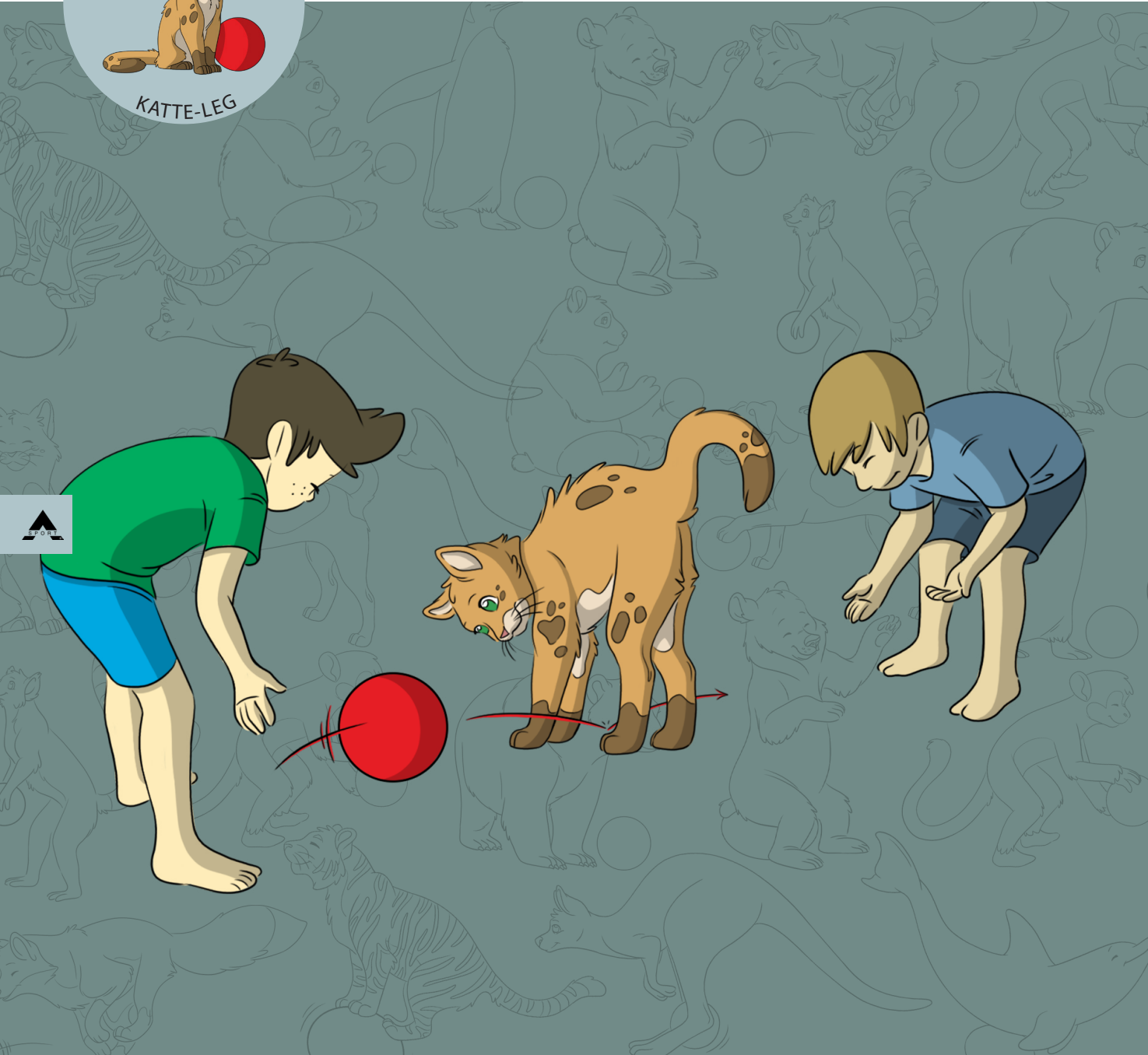


! FOKUS PÅ

Samarbejde, koordination og vægt på armene



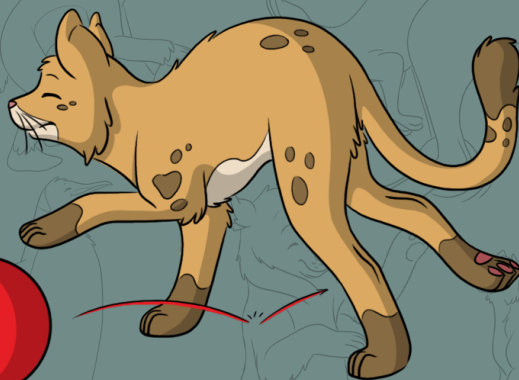
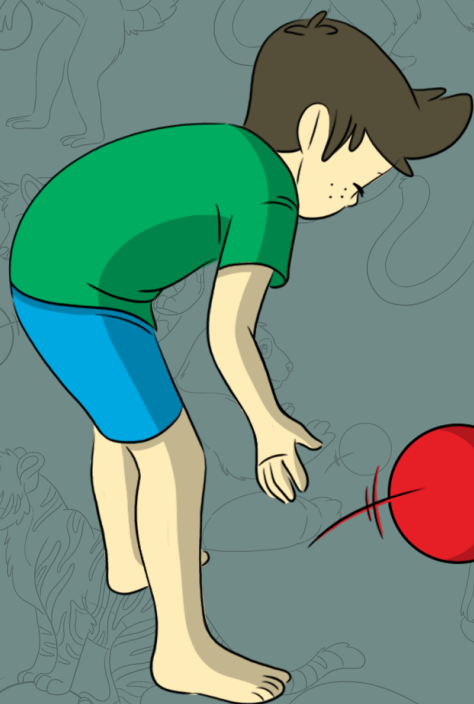
Den ene laver bro, og de andre triller bolden igennem.



! FOKUS PÅ
Samarbejde og kreativitet



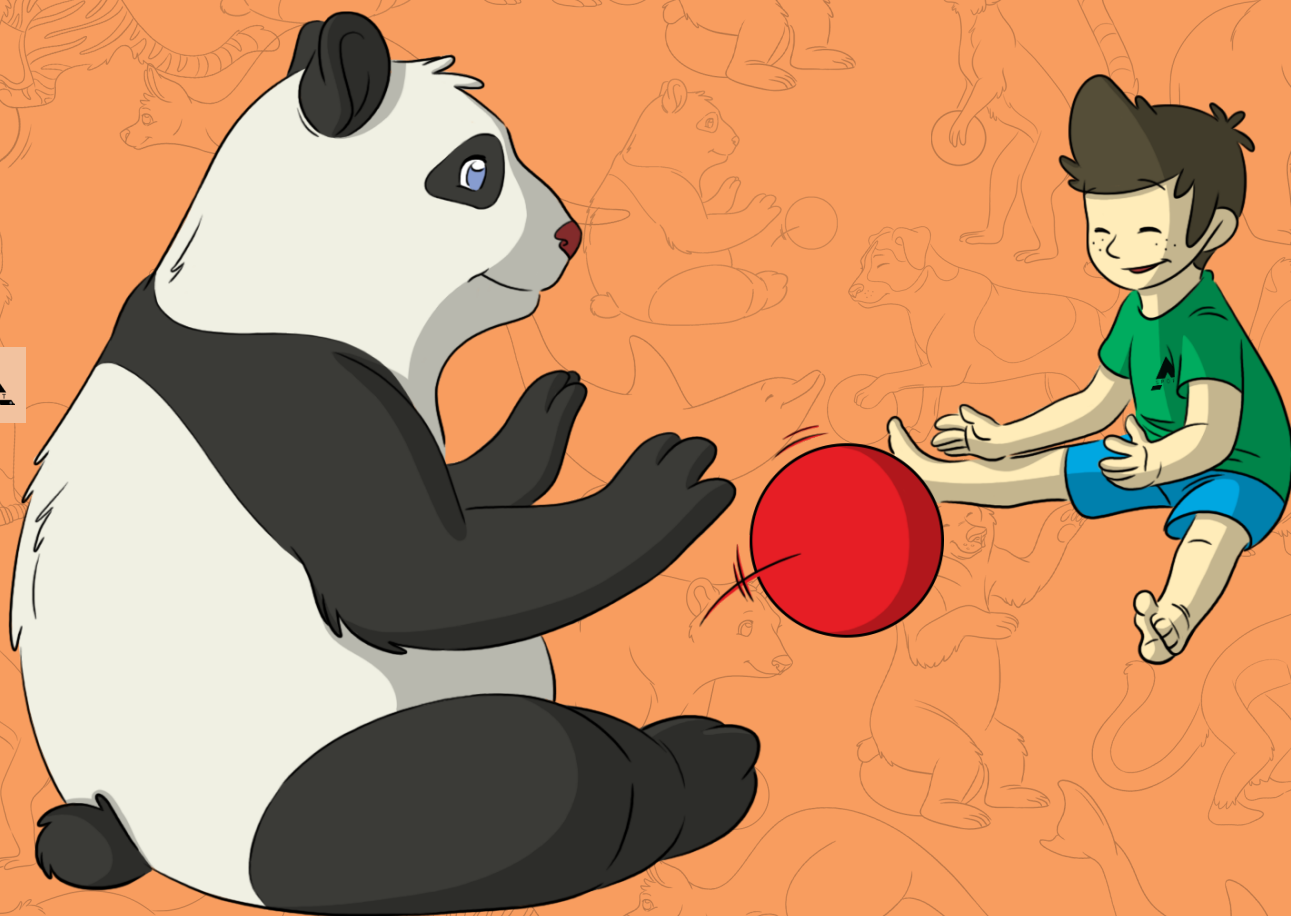
Prøver at lave forskellige broer og kan du trille bolden, uden den rører broen?



! FOKUS PÅ
Samarbejde og kreativitet



Sætter jer overfor hinanden på numsen og triller bolden frem og tilbage.



! FOKUS PÅ

At mærke kroppen



Den ene triller bolden, og den anden mærker, hvor på kroppen bolden er.



! FOKUS PÅ

At mærke kroppen





En dag hvor små børn leger med store bolde...

Hvis både bevægelse og hygge er på programmet er den store bold lige præcis det, der kan samle børnene og skabe skønne oplevelser sammen. Fx husker jeg, hvordan børnene hurtigt er med til at foreslå en slags kongens efterfølger, som med få ændringer og regler bliver til, at de på skift udfordrer sig selv og hinanden. Det gør den store forskel at dyret/ræven er med til at vise de fysiske øvelser, så de kan imitere ræven og ikke den voksne. Medieringen via ræven gør forskel. Det skaber et rum for leg og et rum, hvor det ikke er en farlig præstation, man skal magte, men det er en udfordring i et legeunivers.

Er du med på legen er mange ting lettere, og det er ok at lave fejl eller næsten at kunne det samme som ræven. Det er ok at være på rettespor, selv om man ikke helt kan endnu. Rævens kaber en mulighed for at dyrke det narrative sammen med de fysiske øvelser. Billederne af børnene, der er i gang med at lege og vise deres færdigheder med bolden, fortæller også, at der umiddelbart er mange flere stillinger og måder at fastholde en bold, end mange børn først kender.

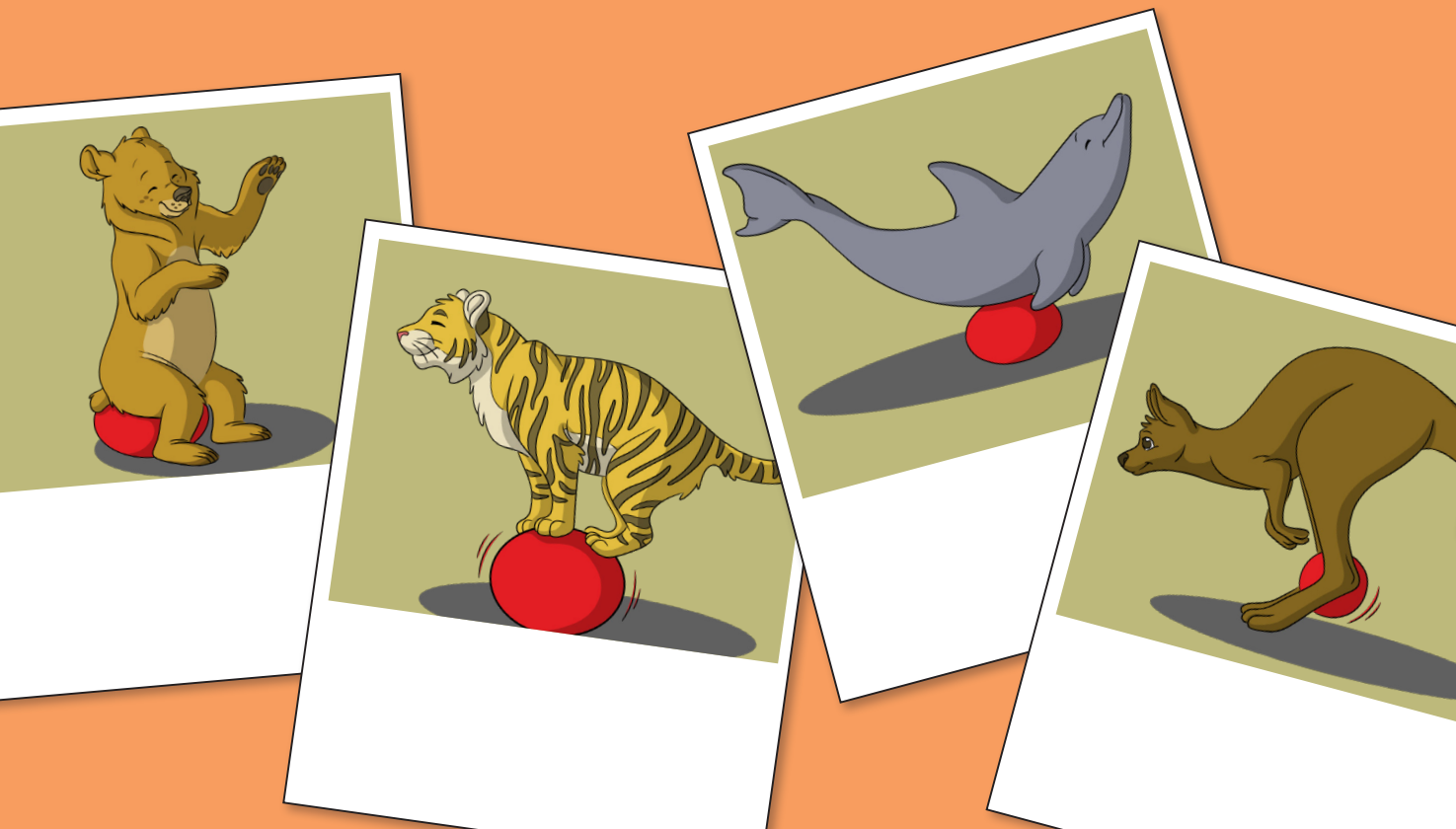
Den voksne gør hele forskellen som inspirator, leder og engageret medudvikler.

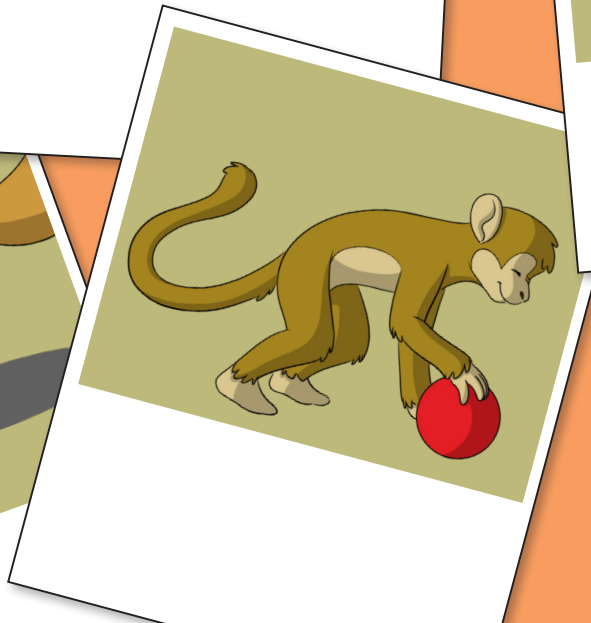
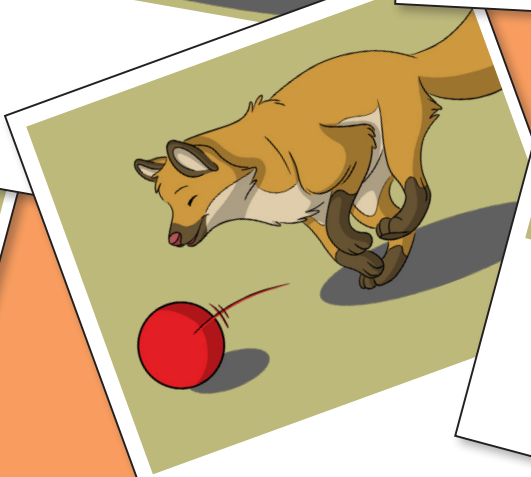
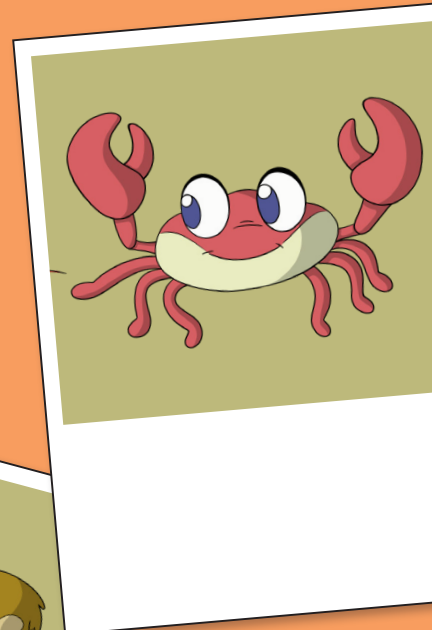
Værsgo' nu kan I farvelægge dyrene fra bogen...

I den vedlagte malebog er der ark af de udvalgte aktuelle dyr. Dyrene bliver fortrolige for børnene. De bliver bekendte for børnene ved at de maler dem i malebogen. Tanker er at dyrene efterfølgende indgår i børnenes sprog, og at de derved kan snakke om de enkelte dyr, og ikke mindst at børnene har en guide til de øvelser og lege, de kropsligt har deltaget i.

Vi har fremstillet dyrene i sort/hvid layout. Dermed er det let til at kopiere og farvelægge for børnene efter den puls-givende fysiske leg. En stille stund på stolen ved bordet og med masser af farveblyanter, hvor der stadig er fokus på legen med dyrene genererer ikke endorfiner. Men de finmotoriske gentagne bevægelser skaber også positive emotioner i det system, og nu er det tid og mulighed for at få fart på sproget. Hvilke dyr har været med i seancen? Hvordan ser det dyr, der er foran dig, ud? Hvad spiser det? Hvor lever det? Hvordan skaffer eller fanger dyret sin mad o.s.v.?

Har du ikke en malebog - kan du downloade den på a-sport.dk/kataloger





En af hjørnestenene i vores vision er, at der gennem bevægelse opbygges atmosfære, læring, stemning og trivsel. Vi vil være med til at klæde lærere, undervisere, undervisningsassistenter, pædagoger og pædagogmedhjælpere på til at implementere aktiv læring, motorik og sanser, motion og bevægelse samt leg og lær i skoledagen/hverdagen i institutionen.

Store bolde og små børn
Idé og tekst: Else Kjærulff Torp
Illustration: Tine Astrup Rinberg
2021 - A-Sport A/S
1. oplag

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen del af denne bog må gengives i nogen form eller med nogen midler uden A-Sports tilladelse. Kopiering fra bogen må kun finde sted efter aftale med A-Sport A/S. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelsen.



A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · www.a-sport.dk