

# MULTIMÅTTEN

0-99 ÅR

MOTORIK - SANSER - BALANCE - FYSISK TRÆNING - ØVELSER

## ALDERSBLANDEDE AKTIVITETER

*I hæftet finder du aldersinddelt forslag*

*til leg og træning på multimåttten.*

*Alene, fra to deltagere eller op til  
en gruppe... i alle aldre.*

## TIL SJOV OG 'SUND ALVOR'

*Med multimåttten kan der trænes grundmotorik,  
sansenstræning og muskeltræning.*

*Aktiviteterne kan sættes i gang lige nu og her.*





# MULTIMÅTTEN TIL SJOV OG ”SUND ALVOR”

## Praktiske informationer:

Glæd dig til at åbne kassen dels for at finde to store ting; en multimåtte og en elektrisk pumpe, men på den anden side kan de samme to ting være centrum for et væld af sjove, kropslige, sunde og udfordrende aktiviteter.

## Multimåtten gøres klar til brug

Du folder måtten ud på gulvet tæt på en stikkontakt. Skruer proppen af ved måttens åbning.

Inde bagved finder du den lille grå ventil, som skal åbnes eller drejes en anelse.

Pumpen eller blæseren pakkes ud og sluttes til strømnettet.

Den sorte slange tilsluttes og skrues i måttens åbning.

Efterfølgende skrues den sorte slange ind ved OUT på pumpen, der blæser luft i måtten.

Der tændes ved knap på toppen af pumpen og måtten fyldes til ønsket hårdhed – lidt mere end forventet.

Sluk på knappen på blæseren, afmontér den sorte slange ved OUT tud og drej efterfølgende slangen fri af måttens åbning. Luk for ventilen. Derefter skrues proppen eller dækslet på.

Måtten placeres med en ”sikkerhedsmargen”, så det ikke er muligt at falde ned eller ud på skarpe eller hårde genstande. Måtten er nu klar til brug.

*[Se forslag til leg og træning på de følgende sider...]*

## Måtten pakkes ned

Prop eller dæksel skrues fri af måtten og ventilen åbnes. Den sorte slange skrues denne gang i måttens IN åbning.

Pumpen tilsluttes strømnettet.

Tænd på knappen og måtten tømmes helt for luft. Husk at sætte proppen i.

I tilfælde af snavs, vand eller græs aftørres måtten før nedpakning.

Måtten foldes sammen ved at folde en tredjedel af måttens bredde ind og derefter foldes på samme vis en tredjedel ind fra modsatte side. Måtten rulles sammen og sluttes af ved prop og logo.

**Tips!** Med få midler er det en god idé at frembringe eller sy en opbevaringspose eller køjesæk både til beskyttelse og transport af multimåtten.

## Ude og inde:

Multimåtten kan med fordel benyttes både inde og ude, i vand og på land.

## Rengøring:

Kan efter behov tørres over med en klud opvredet i lunkent vand.

## IGANGSÆTTENDE INSPIRATION

Med dette materiale ønsker vi at medvirke til at alle – unge som gamle – oplever, at de har fået en god igangsættende inspiration og motivation til fysisk aktivitet på Multimåtten.

# Forslag til leg og træning inddelt efter aldersgrupper

Ideer og forslag til leg og aktiviteter med multimåtten er grupperet efter aldersgrupper, men det er oplagt at bruge de forslåede fysiske aktiviteter bredt og gerne både på tværs af aldersgrupper og til andre aldersgrupper, så længe aktiviteterne tilpasses og afpasses til deltagernes færdigheder og interesser. Fx. er det lige oplagt at bruge "hotdog" (se side 10) til såvel de små, de unge, som de ældre deltagere.

*Else Kjærulff Torp*





# 2 - 6 ÅR

## Træning af grundmotorik - sanser træning og fysisk træning



### AFSÆT OG LANDING

Af hensyn til det videre arbejde er det vigtigt at lære en hoppe-stop-bevægelse eller med andre ord at bremse hoppene til en stående stilstand for at have kontrol.

Efter et angivet antal hop træner barnet at bremse eller stoppe ved at sænke tyngdepunktet, gå ned på flad fod og bøje dybere i knæ og hofteled.

Efterreaktion fra måtten dæmpes eller bremses i denne stilling med løse led og stabiliserer balancen ved fremrakte arme.

Afsætstræning kan stimuleres og varieres ved at bruge ærteposer eller sjippetov, at hoppe hen over, op over eller ind i afgrænsede felter.

### TRILLE OG RULLE

Måtten kan skråstilles nogle grader ved hjælp af puder, lavere kasser eller en sofa, således at "bakken" bliver så lang som mulig. Uden denne skråstilling kræver aktiviteten at barnet selv giver impuls til bevægelsen.

Barnet lægger sig på tværs af måtten, spænder og gør sig stiv som en blyant eller træstamme og lader sig trille ned ad bakken.

Vær opmærksom på enten en blød landing eller at barnet selv kan standse bevægelsen.

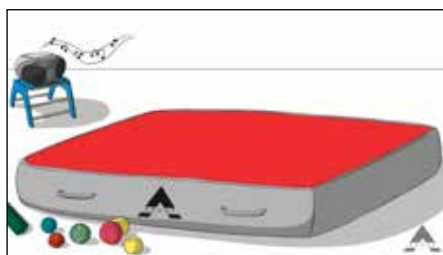
Den klassiske kolbøtte understøttes og farten øges af den skrå flade. Det er fortsat særlig vigtigt at passe på nakke og ryg. Det er en oplagt idé at lade barnet holde fokus og blik på "navlen" eller at kunne holde en "ærtepose" fast under hagen.



## Multimåtten - Taktil stimulering

Multimåtten bruges som en hyggelig, blød og vuggende underlag alt i mens barnet berøres eller taktil stimuleres med børste, pensel, stor bold, nubret bold m.v. Alle de stimulerende ting kan opbevares i en dertil indrettet kuffert eller kasse som barnet kan genkende eller vælge ting fra.

### Sådan gør du:



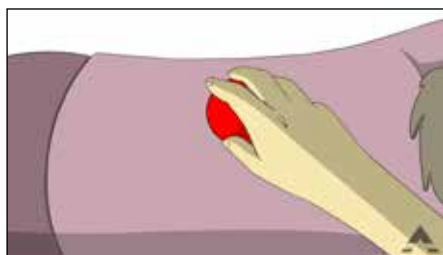
'Stunden' med taktil stimulering bliver til ved at finde tre ting. En pose bl.a. fyldt med sansebolde. Evt. afdæmpet og afslappende musik og et rum med mulighed for at blæse multimåtten op.



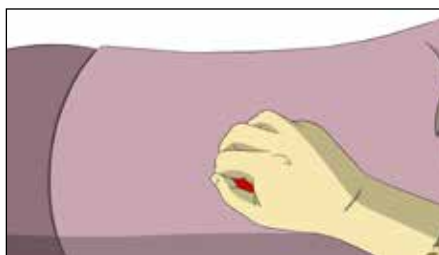
Børnene går typisk sammen to og to, hvor den ene er modtager og den anden er bold-massør.



Det barn, der modtager bold-massage vil måske gerne starte med at ligge på maven, men det er fint at blive bevidst om både for- og bagside.



Bold-massøren kan for både opmærksomhed og for variation både trille, rulle, massere, duppe, trykke, cirkulere bolden.



De kan massere varsomt, kraftigt, langsomt, hurtigt eller iltert, og endelig er variationerne næsten uendelig ved at udskifte bolden med andre typer eller størrelser af bolde.



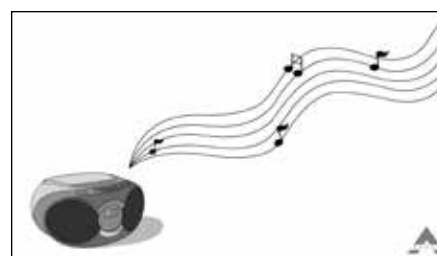
Flere børn og en voksen kan gå sammen og give multimange-boldmassage til én modtager.



Børnene kan sidde på måtter med hver deres bold, og på den måde massere sig selv med bolden - også under fødderne.



De kan spejle hinanden eller en fælles leder i midten. God Stjernestund til jer alle!



Det er oplagt at bruge baggrundsmusik uanset om det er baggrund for en fortælling eller som en måde at 'give farve' til rummet og til bevægelserne.

# 2 - 6 ÅR

## Træning af grundmotorik - sanset træning og fysisk træning



### KRYBE OG KRAVLE

Måtten hæves eller holdes fra underlaget så der netop er plads til at krybe under/igennem tunnellen.

Hæves måtten yderligere er der lagt op til kravle under måtten.

Hvis måtten er fornuftigt understøttet er det en god idé at fortsætte med at kravle op over måtten og nå tilbage til start til eventuel endnu en tur hele vejen rundt, under, op, henover og ned igen. Måske er det oplagt at lære den sikre metode, som består i at dreje rundt og med fødderne først at lade sig glide ned via maven, for at lande sikkert på fødderne igen. Understøttelsen kan bare bestå af stole eller skamler.

### HOPPE

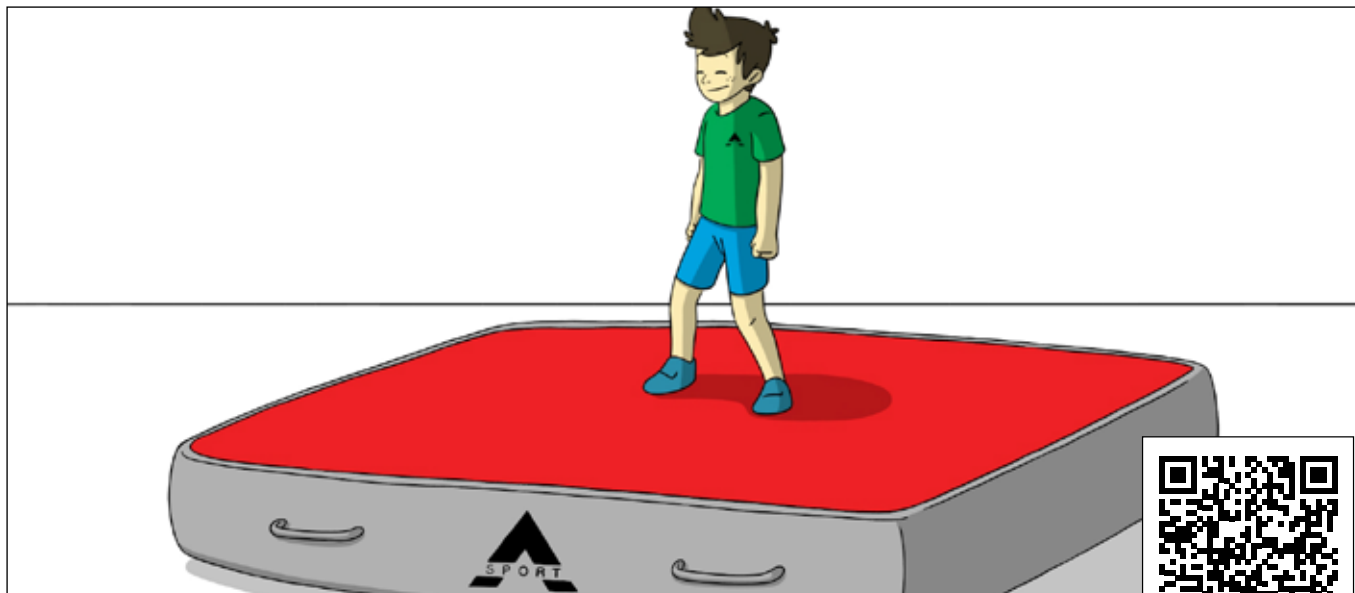
Med støtte fra en voksen der står ved kanten og holder barnet i begge hænder hopper barnet på måtten med samlede ben. Der kan sagtens være flere par i gang rundt om måtten.

Hoppene varieres ved hoppertyper, ved dybe eller lette hop, fra side til side eller hinke på henholdsvis højre og venstre ben. Parvis kan hoppene forflyttes rundt om måtten i urets retning mens der siges rim og remser, tælles eller dirigeres højre og venstre. Ligeledes varieres fatningen til en hånd eller barnet arbejder alene på måtten.

Det er ikke tilrådeligt at være flere end to hoppende børn i det tilfælde, at de arbejder uden støtte fra voksne.







## Multimåtte - Dreje

Formål med denne leg er træning af grundmotorik - sansetræning og fysisk træning.

I stående stilling midt på måtten hoppes der i lidt bredstående stilling med armene i vandret højre eller venstre rundt. Med hjælp fra blikket styres hoppene til henholdsvis kvarte, halve eller hele omgange/cirkler.

### Sådan gør du:



I pumper multimåtten op. Den fyldes til ønsket hårdhed - lidt mere end forventet.



I stående stilling på måtten hoppes der i bredstående stilling. Der hoppes højre eller venstre rundt.



Få nu armene i vandret og der hoppes igen. Husk god kvalitet i bevægelsen.



Med hjælp fra blikket styres hoppene til henholdsvis kvarte omgange.



Nu stoppes der ved halve cirkler.



Prøv evt. med en hel drejning. Efter lille pause ved hver drejning hopper du/I evt. flere i træk.



Se flere bevægelsesaktiviteter  
**[www.a-sport.dk/idebanken](http://www.a-sport.dk/idebanken)**  
[ Fri adgang ]

# 7 - 10 ÅR

## Lege



### SLIDE ELLER BODYCURLING

For at beskytte måtten er det nødvendigt at lave en bane af presenninger (fx billige grønne presenninger fra Jysk) og gerne på et terræn med en lille hældning. Det er nødvendigt at fastspænde plastikken, da banen skal udgøre en glide eller rutsjebane for måtten, der bliver en slæde eller en curlingsten.

Vil man gerne have sjov og fart på øges fart og glideevne ved at smøre banen ind i brun sæbe og tilføje vand. Legen kan udbygges med skurepersoner der med koste som i curling fejer for måtten/stenen.

At få måtten i bevægelse gøres fx ved at voksne eller flere børn skubber måtten af sted med det er også muligt at tage tilløb og springe ud på måtten fx på maven og sikre sig at fødderne griber forkanten og dermed trækker måtten med frem. Af sikkerhedsmæssige grunde og for at afbøde stød for lænden er det vigtigt dels at holde armene fremme over hovedet og at spænde i forsiden. Legen har mange variationer og det er op til deltagerne at udforske og opfinde de sjoveste lege.

Pas på! Det er igen vigtigt at være opmærksom på at banen placeres med en "sikkerhedsmargen" og at udspændingen af presenninger ikke er foretaget af skarpe genstande uden afdækning.

### SPIL "BOLDEN"

Måtten bliver en stor "bold" som placeres midt i rummet, på en linje eller i et felt tegnet af kridt på gulvet. Børnene deles i to hold og på et angivet signal sparker løs i forsøget på at få måtten/bolden over på modstandernes bane eller ud af kridtfeltet indtil dysten afblæses. Kampen eller dysten kan med fordel deles ind i flere små tidsintervaller og eventuelt styret af energifyldt musik.

Det aftales på forhånd om der bruges indersidespark, yderside, hæl eller vristespark.

I stedet for at bruge legen som en direkte konfrontation mellem to modstandere kan aktiviteten ændres til en opgave, hvor fokus er at flytte måtten et antal meter eller streger hen mod et angivet mål.



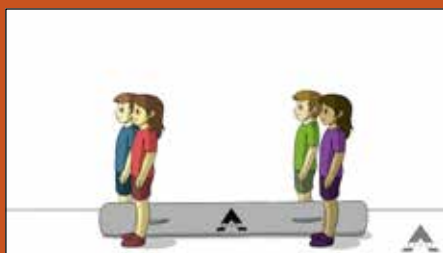


## Multimåtte - Alladins tæppe

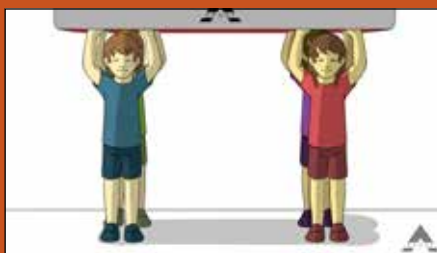
Formål er træning af styrke og blive gode til at samarbejde.

Den udvalgte Alladin placerer sig siddende, liggende eller stående midt på måtten. De mange hjælpere placerer sig rundt om måtten og på en angivet signal løfter alle måtten op over hovedet og går ind under måtten. Hjælperne må støtte med begge hænder på måtten for både at beskytte egen nakke og sammen sikre at måtten ikke tilter rundt. Alladins tæppe flyver ved at hjælperne bevæger sig rundt i rummet og fare og fart må afhænge af deltageres samarbejdsdygtighed.

### Sådan gør du:



I prøver at løfte multimåtten ved at de mange hjælpere (minimum 4) placerer sig rundt om måtten.



På et angivet signal løfter alle måtten op over hovedet og går ind under måtten.



Hjælperne må støtte med begge hænder på måtten for både at beskytte egen nakke og sammen sikre at måtten ikke tilter rundt.



Den udvalgte Alladin placerer sig siddende, liggende eller evt. stående midt på måtten.



Alladins tæppe flyver ved at hjælperne bevæger sig rundt i rummet.



Fare og fart må afhænge af deltageres samarbejdsdygtighed.



Det er vigtigt, at den voksne guider og hjælper børnene.

# 7 - 10 ÅR

## Lege



### JUMPE-, DRIBLEMASSAGE

Børnene er sammen parvis eller i små grupper og vælger en af deltagerne som den heldige jumpemodtager. Jumpemodtageren kan sidde i langsiddende, ligge enten på mave eller ryg. De andre holder på de angivne steder fx henholdsvis lår og lænd, mens der jumpes op og ned med den heldige jumpemodtager. Det er opgavens fokus at stimulere og træne modtagerens labyrintsans, hvis "væske" i ørerne skvulpes. Husk at skifte opgave mellem børnene, så alle bliver jumpet.

Tilsvarende dribles kroppen til et valgt musikstykkers puls. Her er fokus altså musikkens puls, og det er oplagt at skifte mellem to eller flere meget forskellige musikstykkers karakter og puls. Musikken bruges ikke i fuld udstrækning, men i små velvalgte intervaller. Husk at skifte roller, således at børnene både lærer at modtage og give.

Legen kan udbygges ved at børnene vandrer rundt og på skift dribler de liggende børn med bind for øjnene på måtten, som til gengæld forsøger at gætte hvem der dribler dem.

### MASSAGE - LAVE "HOTDOG"

Måtten bruges som hyggelig, blød og vuggende underlag og der leges "hotdog".

Stemningen intensiveres af velvalgt musik.

Børnene er sammen tre og tre. Den ene ligger på maven mens de to andre giver massage som angivet nedenfor:

- **Lave hotdog og varme brødet:** Hænderne køres på hele kroppen.
- **Pølsen liggens i:** Siden af håndfladen køres på hele kroppen.
- **Ketchup:** Fingrene køres på hele kroppen.
- **Sennepe:** Fingrene køres på hele kroppen.
- **Remoulade:** Fingrene køres på hele kroppen.
- **Ristet løg:** Fingrene prikker på hele kroppen.



## Multimåtten - Vælte mur

Med måtten på højkant er der lavet en "mur" som 2-3 børn i tillid kan læne sig op ad med armene over hovedet, mens 2 andre børn eller voksne holder "muren" netop indtil de to fælles aftaler at lade muren falde. Det virker mest tryk at begynde legen med maven vendt mod måtten mens det straks kræver lidt mere mod, at stå med ryggen mod måtten og lade sig falde bagud. Børnenes længde bestemmer, hvorvidt måtten stilles på den lange side eller den korte side.

Hvis børnene magter en sikker håndstand er det sjov at bruge legen "vælte mur" på samme måde men med den store forskel, at man ikke står på sine fødder, men starter med at stå på hænder inden muren falder.

Måtten kan bruges som en støttevæg i indlæring og træning af håndstand, idet måtten holdes eller stilles op af en væg og afbøder og bestemmer, hvor langt benene får lov at bevæge sig bagud.

Det er vigtigt at være opmærksom på måttens vibration og at barnet er klar til at gå tilbage til udgangsposition.

Ligeledes er det vigtig at holde eller binde måtten fast til væggen, så den ikke vælter med ned over børnene.

## Sådan gør du:



Måtten stilles I på højkant. Mindst en voksen hjælper til. To eller flere børn eller voksne holder multimåtten.



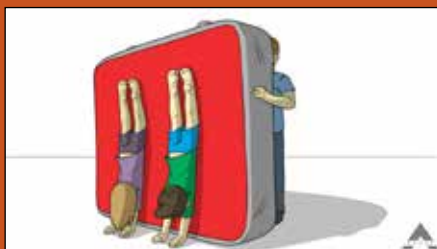
Med måtten på højkant er der lavet en "mur" som 2-4 børn i tillid kan læne sig op ad med armene over hovedet,



Det virker mest tryk at begynde legen med maven vendt mod måtten mens det straks kræver lidt mere mod, at stå med ryggen mod måtten.



På et fælles signal/aftale lader de muren falde. Herefter hæver I multimåtten til en ny mur. Legen er uendelig.



Hvis børnene magter en sikker håndstand er det sjov at bruge legen "vælte mur" på samme måde men med den store forskel, at man ikke står på sine fødder, men starter med at stå på hænder inden muren falder.



# UNGE/VOKSNE

## Træningsplatform – udholdende styrketræning



*Det er vigtigt at måtten er hård og altså fyldt med luft, for at udgøre en god og stabil platform af grundtræningsøvelserne. Der er plads til maksimalt 4 personer, hvis alle skal arbejde samtidig, men platformen kan sagtens indgå som én af flere stationer i et større træningsprogram med eventuelt svingning, løb, hop, spinning eller perioder med sidestep rundt om måtten inden en ny serie af styrke-øvelser.*

*Vi foreslår at arbejde sammen to og to og mens den ene arbejder, stabiliserer, motiverer, belaster og/eller tæller gentagelser.*

*Fysisk træning kræver flere gentagelser af samme øvelse, men det er afgørende at øvelse og udbytte er individuel afpasset.*

*Fx er belastningen i armbøjninger og træning af biceps afhængig af hvor meget af kroppen, der hviler på måtten og hvor meget armene selv bærer af personens vægt. Belastningen kan øges ved at inddrage vægte så som sandsække, vandflasker o.s.v., men for langt de fleste udøvere er det en god idé at arbejde med egen vægt.*

*Det er særdeles motiverende at arbejde til velvalgt musik i mindre intervaller og nederst findes forslag til musikvalg.*

### RYGMUSKLER

Udøveren lægger sig på maven på måtten og med overkroppen fra hoften udover måttens kant.

Overkroppen løftes til vandret plan og sænkes kontrolleret til ny gentagelse. Armenes placering er med til at bestemme belastning. Stor belastning med armene strakt frem, middel belastning med hænder under panden, mindre belastning med armene langs kroppens side. Makkeren hjælper, holder på udøverens underben/ankler.

### OVERARMS MUSKLER

Træning af "mormorarme".

Udøveren sætter sig yderst af kanten på måtten, placerer håndfladerne ved sædet med fingrene vendt frem mod kanten. Fødderne placeres ca. en halv meter, gerne længere fra måttens kant, men det er vigtigt at sænke og hæve kroppen tæt langs måttens kant. Makkeren hjælper, holder udøverens fødder.

**Armbøjning:** Udøveren lægger sig på maven med ben eller evt.

mere på måtten og ligger og spænder kropstammen vandret med armene som støtter/søjler i skulderbreddes afstand og hænderne fremadrettet.

Kroppen sænkes og hæves ved at bruge tricep og bicep.

Fingrene kan desuden belastes ved at hånden hæves og fingrene står på gulvet.

### MAVEMUSKLER

Udøveren lægger sig på gulvet med sædet helt tæt på måttens kant. Underbenene hviler på måtten. Overkroppen hæves og sænkes kontrolleret.

Armenes placering bestemmer hvor stor belastning, udøveren ønsker:

Stor belastning med armene over hovedet.

Middel belastning med armene krydset over brystet og mindst belastning med armene langs kroppens sider.

Makkeren sidder på måtten og holder eventuelt ved udøverens ankler.



## Multimåttten - Benmuskler

Multimåttten som træningsplatform – uholdende styrketræning. Det er vigtigt at måttten er hård og altså fyldt med luft, for at udgøre en god og stabil platform af grundtræningsøvelser. Der er plads til maximalt 4 personer. Vi foreslår at arbejde sammen to og to og mens den ene arbejder, stabiliserer, motiverer, belaster og/eller tæller gentagelser. Fysisk træning kræver flere gentagelser af samme øvelse, men det er afgørende at øvelse og udbytte er individuel afpasset. Det er særdeles motiverende at arbejde til velvalgt musik i mindre intervaller.

### Sådan gør du:



Udøveren står på gulvet tæt på måttens kant og stepper skiftevis højre og venstre fod op på måttten - kun kontakt med forfoden.



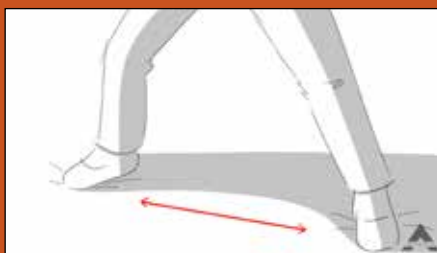
Øvelsen kan udføres gående men belastningen øges betragtelig ved at hoppe samtidige på stand-benet.



Høje knæløftninger oppe på måttten. Makkeren markerer med hænderne, hvor høje løft udøveren sigter mod. Husk at variere højde.



Øvelsen varieres ved at der kan laves bredstående sidestep.



Belastningen øges ved at øge afstanden mellem fødderne og ligeledes leges eventuelt med tempo og temposkift.



# ÆLDRE

## Parvis arbejde med balance og fysisk træning



### BALANCE OG FYSISK TRÆNING

#### - se 'Bumpehop' på næste side

Udøveren stiller sig med ryggen til måtten i en forskudt gå stilling, eller med fødderne forskudt i en sikker grundbalancestilling.

Makkeren stiller sig overfor, tilsvarende i en grundbalance og de holder hinanden i en sikker håndledsfatning.

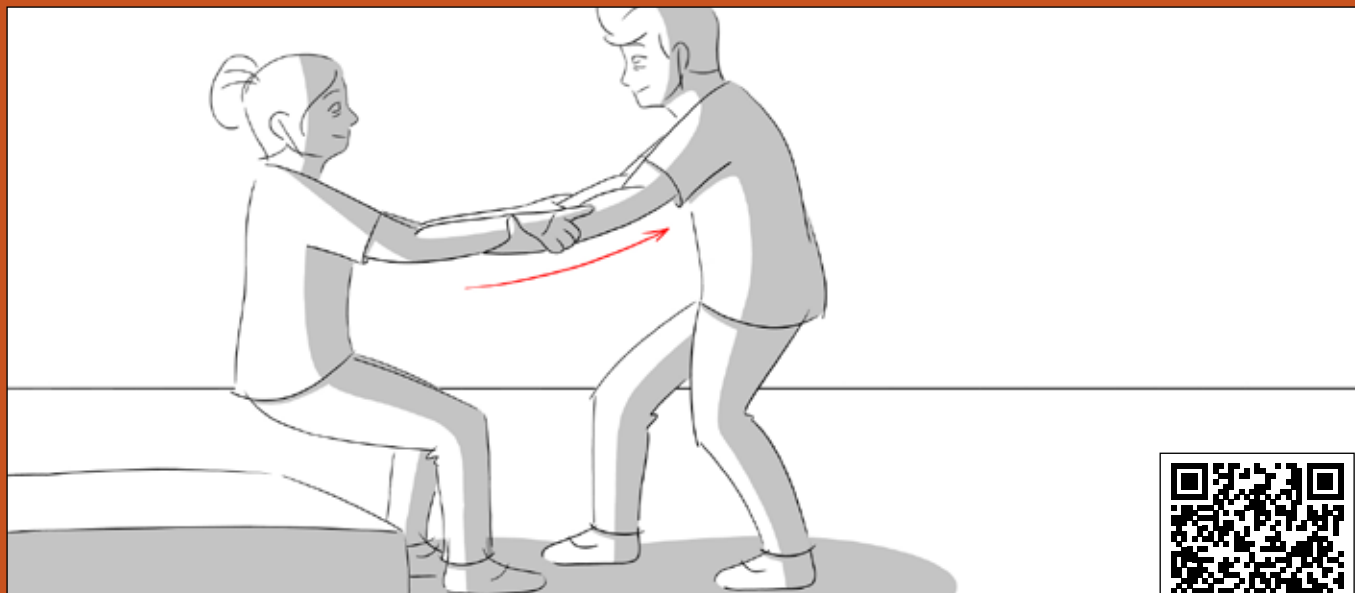
Udøveren lader sig falde eller sænke tilbage i siddestilling på måtten for efterfølgende straks at komme tilbage til stående stilling med hjælp fra makkeren, der trækker mere eller mindre.

Husk at skifte benstilling, så både højre og venstre fod er forrest i bevægelserne.

Tilsvarende kan flere af øvelserne og aktiviteterne fra de øvrige afsnit tilpasses ældre, men det er vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne sikres mod u hensigtsmæssige eller uventede impulser fra måtten uden at der er støtte.







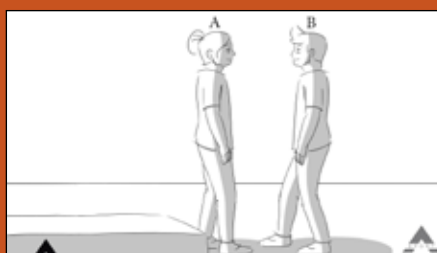
## Multimåtte - 'Bumpehop'

'BUPMEHOP' kan tilpasses alle aldersgrupper. Med få justeringer kan "BUMPEHOP" ændres til en ny målgruppe (60+), som ønsker en langt højere grad af forsigtighed og mindre fysisk belastning.

### Sådan gør du:



I finder sammen i par (A + B). Max 4 par rundt om måtten. Et par på hver side af måtten.



A fra hvert par stiller sig med ryggen til måtten i en forskudt gå stilling, eller med fødderne forskudt i en sikker grund-balancestilling.



Makkeren B stiller sig overfor, tilsvarende i en grundbalance og de holder hinanden i en sikker håndledsfatning.



Det gælder om at få tre på stribe. Tre på stribe kan både være på langs, tværs og diagonalt.



For at udøver A kan komme tilbage til stående stilling er det vigtigt at få hjælp fra makkeren, der trækker mere eller mindre. I beslutter hvor mange gentagelser før skift men gerne 10 stk. :-]



Husk at skifte benstilling, så både højre og venstre fod er forrest i bevægelserne.



Det er vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne sikres mod u hensigtsmæssige eller uventede impulser fra måtten uden at der er støtte.



F.eks. ved træning af benmuskler, opstår der nemt ukontrollerede impulser fra måtten, hvis flere arbejder på samme tid. Øvelsen dur fortsat og giver i tillæg god balancetræning, men det er oplagt at bruge en makker som ikke arbejder, og i stedet for udgør en "stabil støtte".



A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · [a-sport@a-sport.dk](mailto:a-sport@a-sport.dk) · [www.a-sport.dk](http://www.a-sport.dk)