



Manual til

Motorikhjul



Indhold

Formål og progression af øvelserne/ bevægelseslege	2
BALANCE	2
Lav en højbro	2
Robotter (gang i slowmotion).....	2
Flyvemaskinen	3
Hunden eller løven der letter ben	3
Tegne på ryg	3
Sandt eller falsk	4
Bogstav og tal leg.....	4
Hoppe stavelser	4
Koordination	4
Snefiguren.....	4
Sportsstjerner	5
Klappe hænder	5
Folde karklud/papir	5
Stærke muskler	6
Pakke gaven ud.....	6
Vende pandekagen.....	6
Bjørnen går efter honning	7
Klappe hænder	7
Snurre og dreje	8
Penalhuset.....	8
Karusellen.....	8
Snurretoppen.....	9
Armkrog.....	9
To & to	9
Fang fuglen	9
Brydekamp.....	10
Spejl	10
Regnvejrr.....	10

Formål og progression af øvelserne/ bevægelseslege

BALANCE

Lav en højbro

Formål: at øge balance, kropsstabilitet og stillingssans. God til at øve samarbejde, og fungerer bedst med nogenlunde lige høje makkere.

Progression: Øvelsen kan udvikles ved at der kobles flere broer/bygninger på - eksempelvis:

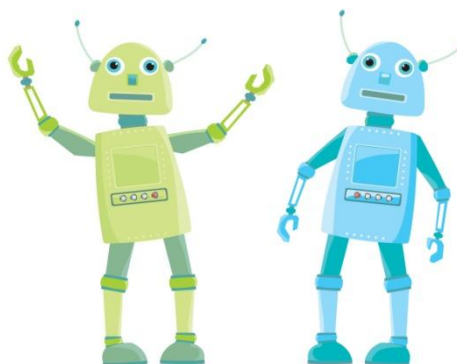
- Stil Jer ryg mod ryg og gå ned i benene samtidig med, at I går forsigtigt fremad på fødderne. Ryggene lænes hele tiden mod hinanden, og I danner en lavbro!
- Stil Jer med siden til hinanden skulder mod skulder og ansigterne hver sin vej. Gå nu langsomt fra hinanden med skuldrene lænet mod hinanden og dan en port.
- Sæt Jer på gulvet overfor hinanden på bagdelen og sæt fodsålerne sammen oppe i luften. Prøv at holde balancen uden at have hænderne i gulvet, (I kan evt. prøve at nå hinandens hænder), og dan en tunnel. Desuden kan én eller flere elever få lov at gå/kravle rundt under broerne/bygningerne, så snart de står klar.

Robotter (gang i slowmotion)

Formål: at træne kropsbevidsthed, stillingssans samt balance, kropsstabilitet. Desuden øves elevens fornemmelse for rum og retning.

Progression:

Legen kan udvikles ved, at eleverne, på skift bestemmer gangarten, mens de deltager.

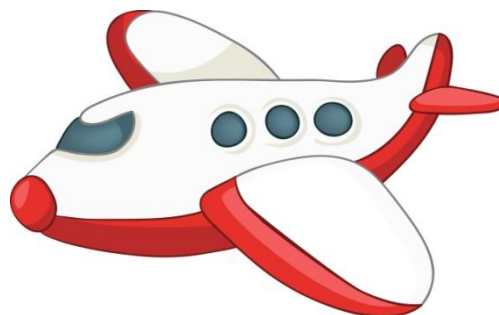


Flyvemaskinen

Formål med legen: at træne balance (kropsstabilitet), stillingssans, vestibulærsans (balancesans) samt styrken i ben og fødders muskulatur

Progression:

Øvelsen kan udvikles ved at én elev ad gangen får lov at brygge videre på historien, (ved at fortælle om en hændelse og vise øvelsen) – samtidig med, at eleven deltager. Husk at skifte ben, når der flyves hjem igen.



Hunden eller løven der letter ben

Formål: Øvelsen træner primært balance (kropsstabilitet) og stillingssans.

Progression: Øvelsen bliver sværere, hvis eleven lægger sit penalhus eller andet (som madskål) på lænderyggen og går rundt på alle 4, og at der ind imellem, lettes ben – hvor det selvfølgelig gælder om at bibeholde madskålen på ryggen. Det kan også være, at dyret lige skal strække sig undervejs ved at eleven skal strække én arm og ét ben ud samtidigt. Obs at kroppen forbliver stabil.

Hunden kan også prøve at klø sig på snuden, mens den tisser (gøres diagonalt)

Krop og hoved

Tegne på ryg

Formål: at stimulerer følesansen, og udfordrer kognitionen.

Progression: at sætte eleverne sammen på kryds og tværs uden hensyntagen til størrelse, køn, motoriske færdigheder og kognitive evne.

Sandt eller falsk

Formål: At træne variation af bevægelser, og øve opmærksomhed og reaktion.

Progression: Forskellige bevægelsesvar, Skihop, sprællemandshop.

Bogstav og tal leg

Formål: kognition og bevægelse, øje-håndkoordination.

Progression: Anvende memory- kortene som rim- leg : ko/so, hus/mus, stol/sol
Øvelsen kræver at eleven kan koble bevægelse og kognition

Hoppe stavelser

Formål: at øve opmærksomhed, hoppefærdigheder, dynamisk balance, kropsstabilitet, og muskler i fødder og ben.

Progression: Øvelsen kan udvikles ved, at eleverne skal hoppe rundt mellem hinanden uden at ramme hinanden. De skal hoppe fremad på stavelserne og stoppe på stedet og afvente et nyt ord, hvorefter der hoppes videre. Herved involveres fornemmelse for rum- og retning. Desuden kan eleverne opfordres til at hoppe på forskellige eller bestemte måder – og komme med forslag selv.



Koordination

Snefiguren

Formål: at træne balance, kropsstabilitet og stillingsans, desuden vestibulærsans/balancesans og muskelstyrke afhængig af figures udformning.

Progression: Legen kan udvikles ved, at selve snefiguren skal bestå af to elever, hvor en tredje elev former. Der kan også stilles krav om, at figuren skal være stående, siddende eller liggende.

Sportsstjerner

Formål: Primært stillingssansen trænes.

Progression: En leg som også kan leges i grupper og makkerpar, og hvor eleverne skal gætte hinandens sportsstjerner. Her er det kun fantasien, der sætter grænser.

Klappe hænder

Formål: Træner primært skulderstabilitet men også balance, kropsstabilitet og armmuskler. Legen er god til at øve "Tab og vind med samme sind"!

Progression: Øvelsen kan videreudvikles ved at aftale "bedst ud af 3"! Vinderen går efterfølgende rundt med armene i vejret og siger "yes, yes, yes" og finder på denne måde en anden vinder at dyste med. Taberne går på samme måde rundt med armene ned langs siden og ludende skuldre og siger "øv, øv, øv" for at finde en anden taber at dyste med. Således findes hele tiden nye vindere og tabere.



Folde karklud/papir

Formål: I øvrigt trænes primært finmotorik (fødderne) og grovmotoriske færdigheder.

Progression: Hvem kan lægge en karklud eller et papir pænt sammen med fødderne? Hvem kan folde den/det ud igen? Læg papiret/kluden på maven og løb så stærkt, at det/den ikke falder ned.

Udfør forskellige gangarter (bedst med to klude): forlæns, baglæns, sidelæns, skøjteløb, krydsgang, lunges (stort skridt frem og ned i knæ) både forlæns, baglæns og sidelæns, og evt. løb. Der kan laves stafetter med de forskellige gangarter. Hvis eleverne går rundt mellem hinanden under de forskellige gangarter, skal de passe på ikke at gå ind hinanden – hvorved rumretningsfornemmelsen udfordres.

Stærke muskler

Pakke gaven ud

Formål. At øge statisk styrke i kropstammen, mave- og arme. Både når man er den der pakker pakken ud og den der er ”pakken”.

Progression:

Det kan være svært ”at pakke gaven helt ud”, så det er en god idé at sende hjælpere rundt (som allerede er færdige) til de par, hvor det er svært.

Sæt tid på øvelsen og husk at bytte roller.

Vende pandekagen

Formål: at øge statisk styrke i kropstammen. Både ved at skulle vende pandekagen eller være pandekage.

Progression: Det kan være svært ”at vende pandekagen”, så det er en god idé at sende hjælpere rundt (som allerede er færdige) til de par, hvor det er svært.

Sæt tid på øvelsen og husk at bytte roller.



Bjørnen går efter honning

Formål: At øge skulderstabilitet, balance, (kropsstabilitet) og armmuskler.

Progression: Øvelsen kan udvikles ved, at bjørnene går rundt (på hænder og fødder) mellem hinanden, og når de møder en anden, går de længere frem på hænderne for at give hinanden "high five". Fortsættes til alle bjørne har givet hinanden "high five", eller til der er givet x-antal "high five". Husk at opfordre til, at de både får brugt højre og venstre hånd til "high five".



Legen giver anledning til at arbejde med spænding i maven: det skal føles, som hvis man når at forberede sig på en "mavepuster". Eleverne kan parvis lade som om, at de på skift giver hinanden en mavepuster (en knytnæve i maven, uden at ramme) – hvor den anden mærker, hvordan musklerne i maven spændes op, når man tror, man bliver ramt. Sådan skal man prøve at spænde op i maven, når man leger bjørn og giver "high five". Husk at bytte roller.

Klappe hænder

Formål: at øge skulderstabilitet, balance (kropsstabilitet) og armmuskler. Legen er god til at øve "Tab og vind med samme sind"!

Progression: legen kan videreudvikles ved at aftale "bedst ud af 3"! Vinderen går efterfølgende rundt med armene i vejret og siger "yes, yes, yes" og finder på denne måde en anden vinder at dyste med. Taberne går på samme måde rundt med armene ned langs siden og ludende skuldre og siger "øv, øv, øv" for at finde en anden taber at dyste med.... Således findes hele tiden nye vindere og tabere. Husk at bytte roller.

Snurre og dreje

Penalhuset

Formål: at øve samarbejde og vestibulærsans/balancesans og tolerance.

Progression: Øvelsen kan udvikles ved, at eleverne skal give penalhuset videre højre om (og dermed rotere kroppen) og således tage imod på sin venstre side (ved at rotere modsat). Husk at skifte retning! Hastigheden kan øges undervejs.

Karrusellen

Formål: Øvelsen kræver samarbejde (de skal også passe på hinanden) og koordination. Primært vestibulærsansen og stillingssansen stimuleres.

Progression: Begge elever skal læne sig tilbage og have strakte arme. Deres fødder skal være tæt på hinanden. Prøves begge veje.



Snurretoppen

Formål: Øvelserne stimulerer primært vestibulærsansen/balancesansen. Parøvelserne er gode til at øve samarbejde.

Progression: Eleven sidder på bagdelen med fødderne i gulvet og knæene vippes ud til siderne, således at fodsålerne kan sættes sammen foran. Eleven holder om fødderne, mens der rulles om på siden, videre rundt på ryggen, op igen på modsatte side og eleven ender siddende igen. Parvis kan eleverne stående snurre hinanden rundt på skift, som ved pardans. Parvis kan eleverne stående overfor hinanden med hinanden i hænderne dreje en hel omgang rundt uden at slippe håndfatningen, som i jitterbug.

Armkrog

Formål: øve samarbejde og rytmeforståelse, samtidig med koordination og grovmotoriske færdigheder øves.

Progression: Øvelsen kan udvides ved at eleverne står parvis med ansigterne mod hinanden i en rundkreds, således at parrene vender ryggen mod de andre par. Herved kan eleverne efter én hel omgang armkrog med den første partner gå videre rundt og tage en ny omgang med den næste partner (med modsatte arm) Indtil man ender med sin første partner igen. Øvelsen kan peppes op med musik til!

To & to

Fang fuglen

Formål: at træne opmærksomhed, reaktionsevne og øje-hånd koordination.

Progression: Øvelsen giver mulighed for at danne makkerpar på kryds og tværs uden hensyntagen til køn, størrelse og motoriske kompetencer m.m.



Brydekamp

Formål. At øge balance (kropsstabilitet), øge styrken i arme, ben, ryg og mave. Stiller krav til eleverne om at kæmpe på en ordentlig måde: såsom ikke at være voldsom samt at være en god vinder eller taber; eks. at få sagt "tak for kampen" m.m.

Progression. Eleverne kan med fordel guides til en skridtstående stilling og lavt tyngdepunkt (stå med let bøjed knæ). Øvelsen kan give anledning til at øve taktik. Fungerer bedst med ligeværdige makkere (størrelse- og styrkemæssigt).

Spejl

Formål: at øve samarbejde; det nytter ikke noget at den ene laver bevægelser, som den anden ikke kan honorere. træner stillingssansen, balance og muskelstyrke afhængigt af bevægelserne.

Progression: Man kan lave øvelsen sværere ved at håndfladerne ikke må røre hinanden men kun være tæt på hinanden. Øvelsen kan også varieres ved at stille krav til tempo.



Regnvejr

Formål: at stimulere følesansen og medvirke til kropslig velvære. Øvelsen stiller krav til eleverne om at behandle hinanden pænt, (ved kun at udføre behagelige berøringer).

Progression: Øvelsen kan også laves med makkeren siddende omvendt på stolen med ryglænet foran sig, således at der kan gives massage på både skuldre og ryg! Det fungerer godt, hvis læreren fortæller en hel vejr-historie, hvor det både blæser, regner, lyner, solen skinner og varmer... og måske kommer en sommerfugl flaksende og en mus listende!