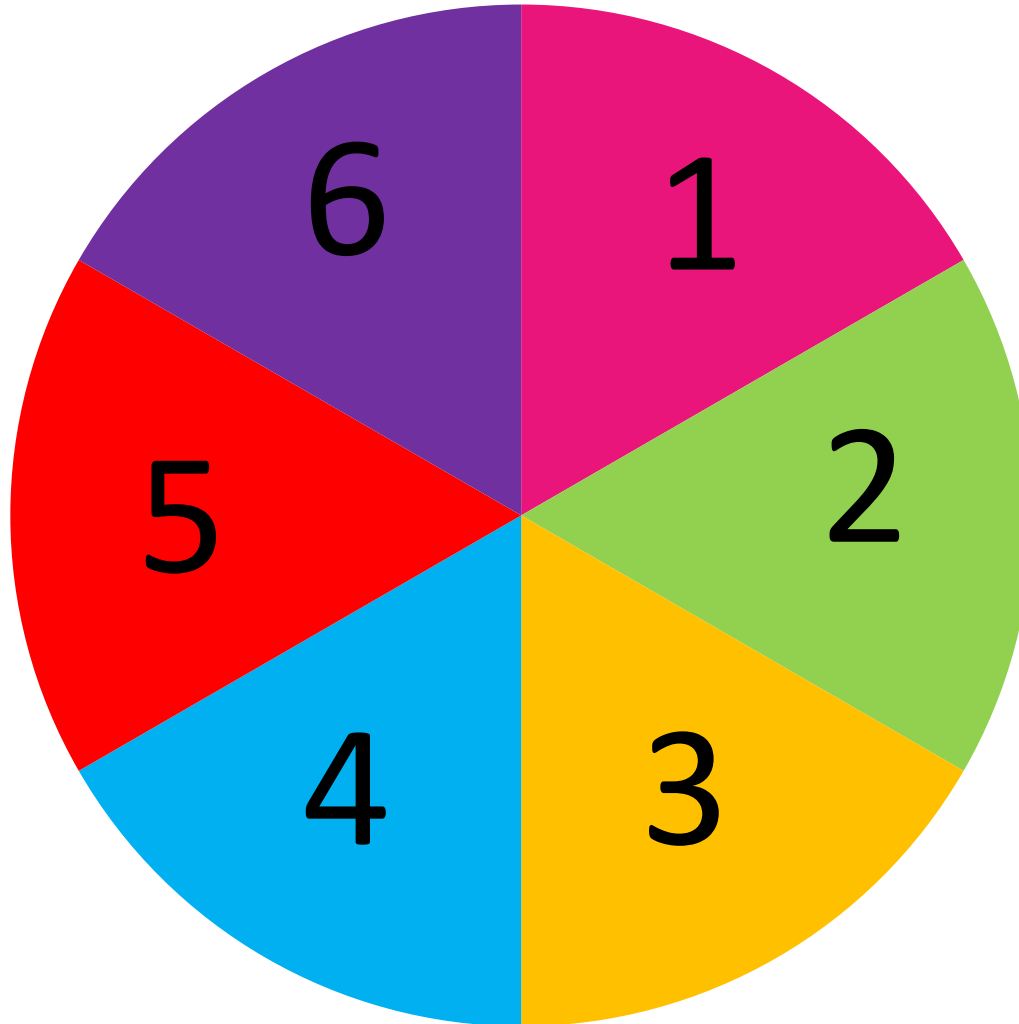




# MOTORIK HJULET





# MOTORIK HJULET



- Balance
- Krop og hoved
- Blæksprutten
- Stærke muskler
- Snurre og dreje
- 2 og 2

# Balance

## 1. Lav en højbro

Eleverne går sammen 2 og 2, stiller sig mod hinanden og sætter håndfladerne mod hinanden. Herefter læner eleverne sig mod hinanden og løfter sig op på tæer mens armene strækkes mod loftet. Bliv stående uden at broen vælter, kom ned igen og find en ny makker.

## 2. Robotter

(Gang i slowmotion)

Eleverne går i slowmotion som robotter mellem hinanden uden at støde ind i hinanden eller vælte.

Eksempelvis: Lange skridt, løft benene højt, armene bevæger sig i rykvisse bevægelser alt sammen i slowmotion.

# Balance

## 3. Flyvemaskinen

Eleven står på et ben med armene ud til siden, bukker kroppen lidt forover og lader det andet ben stikke bagud, som en flyver. Man kan eventuelt have en hjælpemotor ved at sætte fingerspidserne fra den ene hånd på kanten af et bord. Flyv nu en lang tur til Afrika eller en kort tur til Jylland. (Eventuelt fortæller læreren en kort historien om det land der flyves til imens).

## 4. Hunden letter ben

Eleven står på alle 4 og løfter det ene ben ud til siden, som hunden der skal tisse. Det er vigtigt, at holde balancen så hunden ikke vælter. Man løfter først det ene derefter det andet ben.

# Krop og hoved

## 1. "Tegne" på ryg

Eleverne er sammen 2 og 2.

En elev "tegner" et bogstav/ et ord/ et tal/ et dyr på makkerens ryg med fingeren.

Kategorien er aftalt på forhånd.

Den der bliver tegnet på ryggen skal gætte, hvad det forestiller.

## 2. Sandt eller falsk

Elever og lærer står i en rundkreds. Læreren giver eleverne opgaver der er enten sande eller falske fx:

$1+1=2$  eller  $1+1=3$

Mus rimer på hus eller mus rimer på ost!

Eleverne skal regne ud om det er sandt eller falsk.

Forinden er det aftalt, at man ved sandt fx skal hoppe 2 gange og ved falsk skal dreje rundt om sig selv.

Bevægelsesvaret kunne også være at klappe i hænderne, ned at lægge sig på maven, tage armene over hovedet, stå på et ben, lave sprællemænd osv.

# Krop og hoved

## 3. Bogstav og tal leg

Materialer: 2 fluesmækkere, et memoryspil, klæbemasse og evt. markeringstape.

Et memory deles i 2 dele, så der er et kort af hver slags i hver bunke. Den ene halvdel af kortene sættes fast på væggen i forskellige højder, den anden halvdel lægges i en bunke med bagsiden opad.

Eleverne stilles i 2 rækker (4-8 elever). Den forreste elev i hver række får en fluesmækker i hånden, trækker et kort fra bunken og skal løbe op og smække det tilhørende kort på væggen. Den gruppe der har fået flest kort har vundet.

## 4. Hoppe stavelser

Læreren siger et ord og eleverne skal nu hoppe det antal stavelser, der er i ordet, fx 2 hop ved "lastbil".

Øvelsen kan også laves 2 og 2, hvor den ene siger et ord, som den anden hopper og omvendt.

# Koordination

## 1. Sportsstjerner

Alle elever står fordelt i klasselokalet, klar til at efterligne forskellige sportsgrene. Start fx med at være sej basket spiller, ned i knæ og den fiktive bold driblende fra side til side, under benene og til sidst score mål i basket kurven. Herefter skal eleverne ud og sejle kajak: så ned på gulvet og sidde, fat om pagajen og padler af sted! Men hov nu faldt de i vandet, så er der ikke andet for en at svømme i land – frøsvømning (brystsvømning) eller crawl. Prøv også at stå på ski, spille badminton eller tennis, spille fodbold, håndbold, springe trampolin, køre racerbil mm.

## 2. Snefiguren

Eleverne er sammen 2 og 2.

A leger at B er sne, der skal formes til en snefigur, fx et dyr, et tal/bogstav eller en bestemt form fx en høj, rund eller lav figur. 1-2 elever eller læreren går rundt og skal gætte, hvilke figurer klassekammeraterne har lavet.

Herefter sættes figuren i svingninger, fx skal et ben gå op og ned imens den ene arm drejer rundt. Herefter bytter A og B roller.

# Koordination

## 3. Klappedans

Lav følgende:

Klap i hænder og klap på lår – klap i hænder og klap på lår - Klap i hænder - Højre hånd klapper venstre fod foran – klap i hænder - venstre hånd klapper højre fod foran – klap i hænder - Højre hånd klapper venstre fod bagved – klap i hænder - venstre hånd klapper højre fod bagved – klap i hænder: Forfra

Øvelsen kan laves i takt til musik, eller ved at eleverne skal gøre bevægelsen hurtigere og hurtigere.

Udvid øvelsen med flere klap, klap fx på lårene, på numsen osv.

Øvelsen kan ligeledes udvides så den laves 2 og 2, hvor eleverne klapper hinanden i hænderne.

## 4. Folde karklud/papir

Hvem kan lægge en karklud eller et papir pænt sammen med fødderne?  
Hvem kan efterfølgende kaste det op i luften og gribe det med fødderne?



# Stærke muskler

## 1. Pakke gaven ud

En elev sidder på gulvet krummer sig sammen, med bøjede ben og armene fast lukket omkring knæene.

En anden elev forsøger at ”pakke gaven ud” ved at forsøge at trække armene fra hinanden og ved at forsøge at strække benene.

Sæt tid på

## 2. Vende pandekagen

En elev ligger fladt på maven på gulvet med armene enten langs siden eller ud fra kroppen. Alle muskler er spændte.

En anden elev forsøger at ”vende pandekagen” ved at løfte ben og arme fra gulvet.

Sæt tid på

# Stærke muskler

## 3. Bjørnen går efter honning

Eleven står på hænder og fødder, som en bjørn, og går fremad, kun med hænderne ,på gulvet mod honning -krukken.

Når bjørnen har spist honningen, skal den ene hånd løftes fra gulvet og føres til munden og tilbage igen til gulvet. Herefter går man bagud på hænderne igen til udgangsstillingen.

## 4. Klappe hænder

To elever ligger overfor hinanden i "planke" stilling.

Det gælder om at klappe på den andens hænder unde selv at blive ramt.

Der må støttes på knæene hvis "planke" stillingen ikke kan holdes.

# Snurre og dreje

## 1. Penalhuset

Eleverne står 2 og 2 med ryggen til hinanden og med lille afstand mellem hinanden.

Penalhuset afleveres over hoved og modtages mellem benene.

## 2. Karrusellen kører

Eleverne står to og to med krydsede arme og håndfatning og får en dreje bevægelse i gang.

Der startes med en langsom bevægelse, der gøres hurtigere imens der arbejdes med at have kontrol over drejebevægelsen.

# Snurre og dreje

## 3. Snurretoppen

Eleven sidder på bagdelen. Benene er løftet fra gulvet, der sættes en bevægelse i gang, hvor man drejer rundt om sig selv.

Man må gerne bruge hænderne til at få fart på bevægelsen.

## 4. Armkrog

Eleverne tager arm-krog med hinanden to og to og drejer først højre rundt dernæst venstre rundt.

Man bevæger sig rundt ved at gå, løbe eller hoppe gadedrenge hop.

# 2 og 2

## 1. Fang fuglen

Eleverne står 2 og 2.

Den ene har en sammenkrøllet papirkugle, som holdes i en strakt arm mod loftet, den anden står med armene langs siden og er klar til at gribe papirkuglen når makkeren slipper den.

5 forsøg pr person.

## 2. Brydekamp

Eleverne står 2 og 2.

De holder hænderne på hinandens skulder og forsøger nu at skubbe hinanden ud af balance. Når den ene er skubbet ud af balance (det er man, når man er flyttet et skridt) byttes makker.

# 2 og 2

## 3. Spejl

Eleverne står 2 og 2.

Sæt håndfladerne mod hinanden, lad den ene føre bevægelserne, der skal være stille og rolige, den anden følger de bevægelser den første foretager, som i et spejl. Man skal ikke snakke undervejs, kun spejle sig

Man kan eksempelvis bevæge sig langt ud til siden med armene, op over hovedet og ned mod gulvet.

## 4. Regnvej

Eleverne står 2 og 2.

Den ene sidder på sin stol den anden står bagved og laver regnvej med fingerspidserne, på skulderen af den der sidder. Det kan være stille let regn og meget regn der trommer ned.