

Kinæstesisansen/muskel-led sansen

Kinæstesisansen er i alle vores muskler, led og sener, i form af små tenformede organer der registrerer i hvilken tilstand musklerne, led og senerne er i. Disse registreringer bliver sendt til hjernen. som bruger dem sammen med oplysninger fra labyrintsansen, der således ved hvilken tilstand muskler, led og sener er i.

Hvad gør kinæstesisansen godt for:

- Præcise bevægelser.
- Kropsbevidsthed.
- Normal muskelspænding.
- Bevidst balance.
- At kunne udføre en beskrevet bevægelse.
- Fornemmelse af egen muskelstyrke.
- Forståelse for rum og retning, begreber, afstandsbedømmelse og hastighed.
- Hånd, fod og øje koordination.

Hvordan stimuleres kinæstesisansen?

- Alle øvelser hvor man skubber, maser, trækker,
- Øvelser hvor vi efterligner hinanden.
- Opgaver som træner os i begreber omkring vores krop.
- Rum-retningsopgaver. Ned/op, ved siden af, over/under, ind/ud, fremad/baglæns/sidelæns. Osv.
- Lege hvor der bliver skiftet mellem hurtig og langsomt tempo.
- Lege hvor der bliver vekslet mellem lige, skæve og buede linjer.

Labyrintsansen.

Hvad er labyrintsansen:

Labyrintsansen er et lille organ i det indre øre i begge sider af hovedet. Den består af 3 buegange og 2 sække. De 3 buegange registrerer hovedets roterende bevægelser med en sej flydende væske. Når denne væske bevæges påvirkes nogle små sansehår, der ligger i bunden af hver buegang. Sansehårene sender nu besked til centre i

hjernen om bevægelsens retning, hastighed, hastighedsformindskelse eller forøgelse. Hjernen bruger nu oplysningerne til at rette hovedet ind, derefter kroppen.

I bunden af de 3 buegange ligger de 2 sække. De registrerer de lige bevægelser, op/ned, frem/tilbage og til siden. De registrerer ligeledes tyngdekraften. Vi tænker os en lige linie ned igennem os som ender mellem fødderne på os (tyngdelinjen). Hvis vi falder uden for denne understøttelsesflade vil hjernen mærke - og erfare det - og vi vil kunne tage vores forholdsregler enten at tage fra eller tage et skridt til siden, frem, eller tilbage så vi igen kommer inden for understøttelsesfladen og ikke falder.

Hvad gør labyrintsansen godt for:

- Hovedets bevægelser og hvordan de registreres.
- Tolerans for bevægelsesstimulering.
- Den bevidste og ubevidste balance.
- Udløsning af flere reflekser og reaktioner.
- Øjenbevægelser.
- Muskel tonus.
- Samarbejder med hjernen om at filtrere de mange sanseindtryk, vi hele tiden får.

Hvordan stimuleres labyrintsansen?

- Vugge
- Rutsje
- Snurre
- Gyngesving
- Trille
- Vippe
- Svinge
- Løbe
- Hoppe

Dette er bevægelser der stimulerer den ubevidste balance, og den skal stimuleres før den bevidste balance kan trænes. (Fundamentet skal være i orden, før vi går videre til færdigheder)

Hvad er taktilsansen:

Taktilsansen kan vi dele op i 2 punkter. Den overfladiske beskyttende følesans og den diskriminerende/undersøgende følesans. Taktilsansen har sine sanseorganer placeret overalt på kroppen og i slimhinderne.

Den overfladiske beskyttende følesans er dels til for overlevelsens skyld, søge/sutte, trække sig fra varme/kolde ting. I samarbejde med den undersøgende del af følesansen giver den også besked om hvad man rører ved f.eks. om det er hårdt/blødt. Den diskriminerende/undersøgende del af følesansen sættes i gang af os selv, ved at vi er aktive, ved at føle, mærke og finde ud af hvordan verden er.

De to systemer blander sig hos hinanden, men med forskellig doseringer alt efter det man laver.

Hvad gør taktilsansen godt for:

Den overfladiske beskyttende følesans.

- Overlevelse.
- Reflekser og reaktioner.
- Balance.
- Præcise bevægelser.
- Kropsfornemmelse.
- Psykisk og socialt kontakt med andre.

Den diskriminerende/undersøgende følesans.

- At lære verden at kende.

Hvordan stimuleres taktilsansen?

- Lege hvor vi rører ved hinanden. (Fangelege)
- Massage.
- Tegne på hinanden.
- Bruge alle former for materiale.
- Slås kampe.
- Vand.