

## Edderkoppespind



Elastiksnor spændes ud mellem træer, møbler el.lign. så der formes et net. Kravle, krybe, løfte benet højt, støtte på hænderne...det kræver god koordination at få alle lemmerne igennem edderkoppens spind.

## Vælt den voksne og andre tumlelege



Hvordan føles det at skubbe alt, hvad jeg kan? Hvordan føles det, når nogen skubber mig? Tumlelege lærer børnene at mærke egne kræfter og grænser. Det giver grundlag for at mærke andre.

## Tovlege



Tovtrækning og andre lege med tov. Brug fx tovet til at trække en spand fyldt med sand op til toppen af rutsjebanen., og fir den bag efter ned igen.

## Følg Kaj

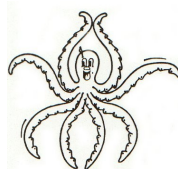


Kaj elsker at lege og bevæge sig. Man skal bare gøre ligesom ham, for at lege med. Han kan hoppe, snurre, kravle, rulle, løbe og en masse andre ting. Når børnene efterligner andres bevægelser, bruger de både syn og muskel/ledsans til at styre kroppen.

### Andre aktiviteter

- Hoppe- og danselege
- Baner
- Lego, modellervoks o.lign.
- Trykmassage
- Hive i ringe
- Andre idéer?

### Prøv nogle af aktiviteterne derhjemme☺



## Blæksprutten

Amagerfælledvej 53  
2300 København S.

Tlf. 32 54 23 91  
email: H468@buf.kk.dk  
[www.bleksprutten.dk](http://www.bleksprutten.dk)



## Idrætsinstitutionen Blæksprutten

Bevægelse med hånden om hjertet



## Muskel/ledsansen



Hvor er min hånd lige nu? Hvor er min fod? Hvordan rammer jeg bolden? Hvor hårdt skal jeg hive i døren for at den går op? Jeg fornemmer min krop og dens bevægelser. Jeg kan være både blød og hård. Jeg kan bevæge mig både hurtigt og langsomt. Jeg kan lave mange forskellige bevægelser.

**Fokus på primærsanserne:** Primærsanserne giver os en indre fornemmelse af vores egen krop. De består af følesansen, vestibulærsansen og muskel/ledsansen

## Fokus på primærsanserne

I foråret har vi haft vi fokus på primærsanserne i vores arbejde med pædagogisk idræt. Det sker som led i årsplanen for 2013.

### Hvad er primærsanserne?

Primærsanserne består af følesansen, vestibulærsansen og muskel/ledsansen. De tre sanser giver os en indre fornemmelse af vores egen krop og de helt nære omgivelser. *Vender mit hoved op eller ned? Står jeg stille, eller er jeg i bevægelse? Hvor er min ene arm placeret i forhold til resten af kroppen? Hvor går grænsen mellem min krop og verden? Er underlaget hårdt eller blødt?* Uden sansernes konstante kommunikation med hjernen ville det være nærmest umuligt for os at kontrollere vores krop og bevæge os hensigtsmæssigt i de fysiske omgivelser.

### Hvorfor fokus på primærsanserne?

Små børn erfarer gennem sanseoplevelser, og barnets tidlige udvikling er tæt knyttet til en fornemmelse af sin egen krop. God kropsfornemmelse er med til at give barnet forudsætninger og mod til at udforske verden og møde andre mennesker. Stimulation af primærsanserne styrker således ikke kun barnets motorik men også udvikling på alle andre områder – både psykisk, kognitivt og socialt.

**Tidsplan:** April: følesansen  
Maj: vestibulærsansen  
Juni: muskel/ledsansen

## Muskel/ledsansen (den proprioceptive sans/ bevægelsessansen)

Sanseceller i muskler, sener og ledkapsler sætter hjernen i stand til at vurdere musklernes spændingstilstand og lemmernes position i forhold til hinanden.

### Muskel/ledsansens betydning

Muskel/ledsansen er grundlæggende for barnets motorik, da den giver hjernen feedback på, om en bevægelse er udført efter planen. Sansen giver desuden barnet en fornemmelse af sin egen krop og dens grænser i forhold til omverdenen. Denne kropsfornemmelse er vigtig for barnets selvværd og identitetsudvikling. Muskel/ledsansen har også stor betydning for balancen, hvor den samarbejder med både synet, følesansen og vestibulærsansen.

### Muskel/ledsansen og social kontakt

Viden om muskel/ledsansen kan nuancere vores forståelse af små børns konflikter. Hvis Siri på halvandet år skubber Jonas på et år, er det ikke nødvendigvis fordi, hun er vred på ham. At slå og skubbe kan være en måde at opsøge proprioceptiv stimulation, og det lille barn har endnu ingen tydelig fornemmelse af styrken i sine bevægelser. Det er de voksnes opgave at hjælpe barnet til at opnå stimulation af muskel/ledsansen, uden at det gør ondt på de andre børn: fx ved at slå i puder, tumle for sjov, lave vilde lege som fx tovtrækning.

## Barnets egen stimulering af muskel/ledsansen

- Hoppe og springe ned fra høje steder
- Tumble
- Kravle og klatre på ting
- Støde ind i, hive, skubbe, slå og sparke
- Kaste og gribe
- Efterligne andres bevægelser
- Andre aktiviteter?

## Aktiviteter med muskel/ledsansen

Udover at skabe rum og retningslinier for børnenes egne lege og "eksperimenter" med muskel/ledsansen, laver vi også organiserede idrætsaktiviteter med forskellige former for proprioceptiv stimulation.

### Vælt væggen



*Vi bruger alle vores kræfter og hjælper hinanden med at vælte væggen. Den voksne er stærk, så vi skal skubbe hårdt!*