



Emneord: **Balance**

Øvrige fokusord fx:

Bygge / Itu / Balancere / Ør og svimmel / Slå rod / Stolt

At træne **balance og kropskoordination** har stor betydning for børns sproglige og fysiske udvikling. Derfor udfordrer jeg ofte børnene i de forskellige grundsanser, mens vi siger remser og hører historier (læs mere om bevægelse og læring på nettet).

Remser i forløbet:

Ør og svimmel fra bogen *Familien op og ned*

Efter at have læst remsen, ligger børnene på ryggen, mens vi peger op på himlen eller loftet over os. Det er selvfølgelig oplagt at gå udenfor og prøve, så vi kan pege på skyer, himmel og sol med tærne. Hvis der er gynger i nærheden, skal de naturligvis også prøves. Man kan også benytte sig af lagner eller lign., hvor en håndfuld børn og voksne holder siderne af stoffet, mens børnene skiftes til at ligge og få en vippetur, så de kan mærke, at de bliver en smule svimle.

En ny by fra bogen *Fagter og grimasser*

Her lægger vi knytnæver ovenpå hinanden, i takt med remsens rytme: Vi vil bygge os en by....osv. Til sidst falder vi sammen og triller rundt – med mindre børnene synes, det er sejt at kunne blive stående på tærne som høje skyskrabere. Op igen og forfra. Jeg plejer at sige remsen nogle gange – så længe jeg kan mærke, at børnene synes, det er sjovt. Efterhånden snakker de automatisk med på ordene, mens vi laver bevægelserne.

Træet fra bogen *Lyt til løven*

Efter læsningen prøver vi at være træerne, der står på ét ben og breder kronen ud. Vi prøver også at svaje i vinden og se om vi kan holde balancen. Se nærmere beskrivelse på tegningen.

Vindmøllen fra bogen *Lyt til løven*

Vindmøllen kan hurtigt læres, så remsen siges, mens vi står og svinger. Sving kan også udføres, hvor hænderne i stedet peger ned mod fødderne – højre hånd mod venstre fod, så venstre hånd mod højre fod, osv. Det giver lidt større svingninger i øresneglen, så børnene eventuelt fornemmer lidt svimmelhed.

Ballebalance fra bogen *Rems og hop*

(hør sangen på youtube – skriv ”rems og hop” og find Ballebalance, eller lyt på www.remsoghop.dk – under ”danske remser” - ballebalance)

Sangen lægger op til at lege med balancen (mens børnene efterhånden lærer teksten og synger med) Se vejledning på tegningen.

Leg videre med temaet:

Det er jo oplagt at prøve alle mulige balanceudfordringer. Indenfor kan vi snurre, trille slå kolbøtter, kravle over møbler osv. Udenfor er der endnu flere muligheder for at lege på forskellige legeredskaber, gyngesvinge, rulle i sand eller sne osv. Tal om de forskellige ord og bevægelser, der træner balance og gør én ør og svimmel. Og tal om hvor – både hjemme, i naturen og i skole/dagtilbud, der er mulighed for at lege med balance.

ØR / SVIMMEL

Jeg gynger højt op i det blå,
til jeg er **ør** og **svimmel**,
så strækker jeg min storetå
og rør' den store himmel.



EN NY BY

Fra "Fagter og grimasser"

Start med at sidde på hug og knytte hænderne. Remsen siges langsomt, mens hænderne lægges "lag på lag" oven på hinanden, fra gulvet og op. Kom langsomt op at stå, og fortsæt byggeriet højt op over hovedet.



Vi vil bygge os en by,
som når op til himlens sky.

(knytnæverne danner "sten" oven på hinanden)

Byen bygger vi af sten,
som vi lægger én for én.

Vi må op at stå på tæer
for at bygge huset her.

Det må ikke gå itu,

(alle begynder at vakle)

HOV, PAS PÅ, det vælter NU!

(fald sammen på gulvet)

Vindmøllen



**Kæmpestore mølevinger,
sikke dog I står og svinger.
I kan svinge nat og dag,
bar' I ikke falder af!**

Tips:

I kan med fordel bruge åndedrættet til at indikere, om det skal gå langsomt eller hurtigt. Der åndes ind og ud gennem næsen, så børnene tydeligt kan høre det. I kan også slutte med at svinge armene helt rundt til sidst, hvis børnene kan, men pas på skulderleddet.

ØVELSENS FOKUS: RYGSØJLE OG KRYDSKOORDINATION.

Stå med let afstand mellem fødderne. Sving med afslappede arme fra side til side.

Fra "Lyt til løven"



Træet

**Se, hvor roligt træet står,
forår, sommer, efterår,
hviler på sin stærke rod
som en stor og mægtig fod.**

**Vinter går, og forår kommer.
Træet glæder sig til sommer.
Breder stolt sin krone ud
fyldt med flotte, grønne skud.**

Hænderne samles foran hjertet med håndfladerne mod hinanden. Efter første vers løftes hælen, eller foden sættes på indersiden af modsatte underben. Hold balancen under andet vers, og løft til sidst armene over hovedet og ud til hver side. Gentag med vægt på modsatte ben.

Fra "Lyt til løven"

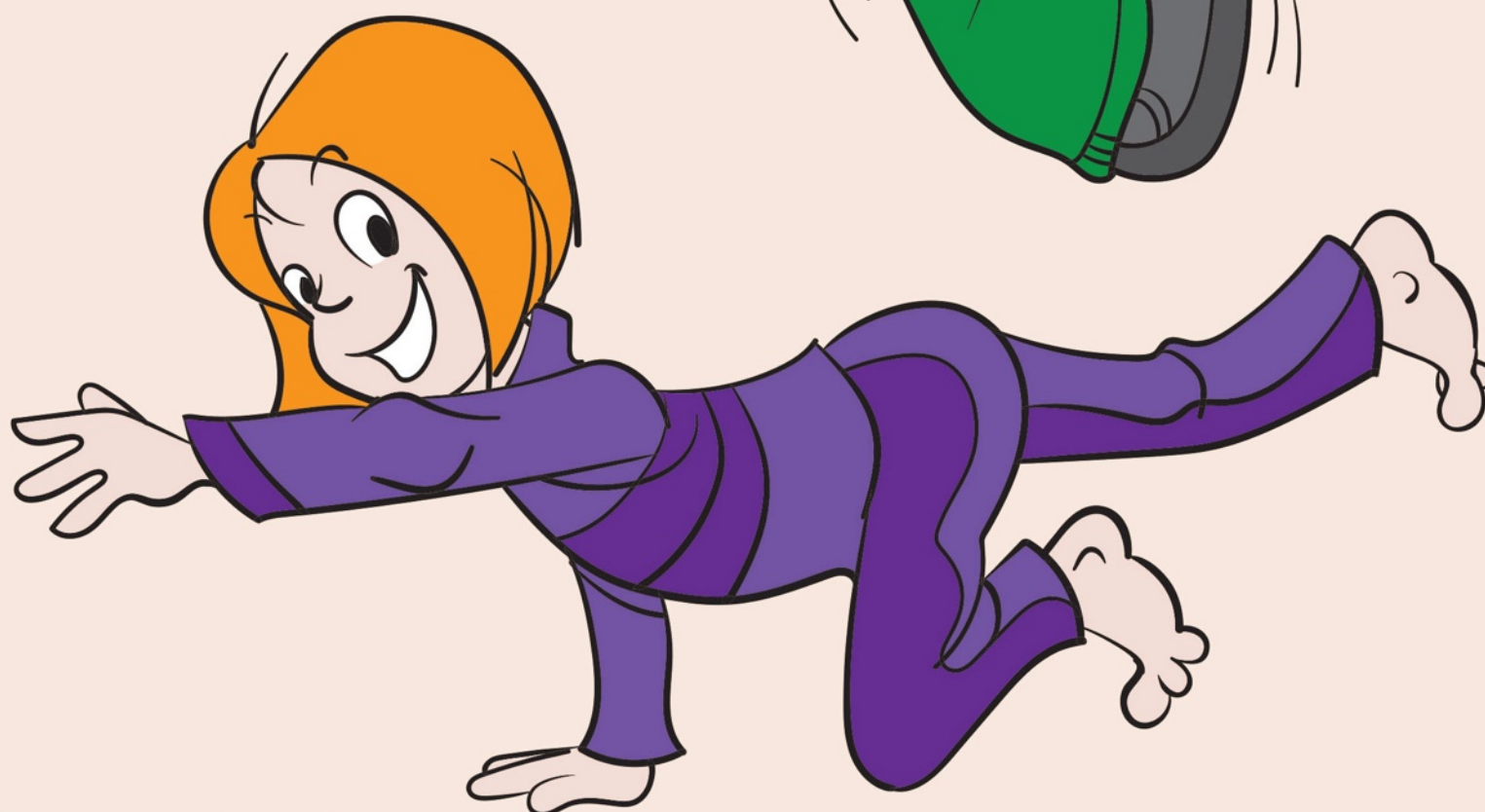
*Sangen findes på YouTube - skriv "rems og hop"
eller på hjemmesiden www.remsoghop.dk*

Ballebalance

Balancér på jeres bag,
det er da en simpel sag.
Ikke rør' med hånd og fod,
ned på numsen og slå rod

Kom så hurtigt, op at stå,
op på ét ben, op på tå.
Hold nu kroppen helt i ro,
kun på et ben, ikke to.

Ned på fire, vær så god.
Løft en hånd og løft en fod.
Det kan godt se tjekket ud,
hvis man ikke slår sin tud!



Sådan gør I til musikken:

Start i siddende stilling på gulv.

*Vers 1: Læn bagover, slip med
hænder og fødder og find balancen.*

*Vers 2: Stå på ét ben, evt. op på tå,
alt efter sværhedsgrad.*

*Vers 3: Balancér på én hånd og én
fod. Start forfra.*