

Bevægelsesviften

www.naturendag.dk

Danmarks
Naturfredningsforening



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



Friluftsrådet

De 18 grundbevægelser er gennemgående i Grønne Spirers Spring Ud i Naturen-projekt, men de blev allerede i 80'erne anvendt af bevægelseskonsulent Anne Brodersen og skolelæge Bente Pedersen. Oversigten er ikke udtryk for videnskabelige inddelingskriterier men et godt udgangspunkt for at vurdere, om alle i børnegruppen jævnlige stimulerer hele paletten af simple bevægelser.

Fotos: Lone Kristensen, Tine Kryger, Britta Madsen, Ditte Valente, Helle Buur Larsen, Colourbox, Darby Browning (Pixabay), Markus Spiske (Unsplash)

Illustrationer: Eva Wulff

Tekst og redaktion: Ida Kryger

Grafisk Produktion: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

Gå og løbe

Glæden og suset ved at løbe eller, hvis man er helt lille, at gå uden hjælp, er helt basal, og børn gør det konstant, hvis pladsen er til det. Naturens ujævne, bakkede overflader er et træningsværktøj, som ikke kan undervurderes i denne grundlæggende udvikling af balance, motorik og bevægelsesglæde.

Aktivitetsforslag

Tilbyd børnene utallige versioner af fangelege, stoplege, gakkede gangarter og kongens efterfølgere. De voksne kan gå foran i legen og indføre enkle regler, så alle kan deltage.



Krybe og kravle

Længe efter at det lille barn har rejst sig på to ben, er hun igen tilbage på alle fire og kryber og kravler gennem højt græs og buskads. Krydsbevægelsen er god for hjernens udvikling, så stop ikke børnene, når de leger babyer eller forsvinder ind i kroge og fantasihuler, hvor de voksne ikke kan følge med.

Aktivitetsforslag

Lav tunneller og voksenfri huler på legepladsen af fx pileflet, eller spænd reb op mellem stammerne og leg edderkop. Kan I kravle under uden at røre spindet og vække edderkoppen?



Springe, hoppe og hinke

Børnene finder sammen om de særligt kraftfulde bevægelser; hop, spring og hink. Naturlige udfordringer som stubbe, grøfter, væltede stammer har en naturlig tiltrækningskraft på børn, og der går mange kræfter med at kravle op og hoppe ned. Tilbyd børnene sten, stammer og stubbe, også selvom legen af og til fører til skrammer og gråd. Små fødders knogler og sener har brug for den kraftige, gentagne belastning for at udvikle styrken til at bære barnet gennem livet.

Aktivitetsforslag

Lav natur-OL, hvor I konkurrerer i at hoppe højest, springe længst og måske hinke eller hoppe baglæns.



Snurre og trille

En af vores tre primære sanser er vestibulær-sansen (også kaldet balancesansen), og den skal udvikles og trænes livet ud og især i de første år. Derfor snurrer barnet om sig selv, slår koldbøtter og elsker fornemmelsen i krop og hoved efter en trilletur ned ad en bakke. De færreste voksne kan eftergøre disse bevægelser uden kvalme til følge. Prøv alligevel, balancen skal vedligeholdes hele livet.

Aktivitetsforslag

Svingfigur er en elsket leg, for hvem vil ikke gerne svinges af en voksen og lande i en underlig stilling, som taler til fantasien? Børn kan sagtens svinge hinanden ved at holde i begge hænder, snurre rundt og slippe.



Gynge, svinge og vippe

Der er intet, der på samme tid styrker muskler, mod og motorik, som en god gyngetur. Det skal være vildt og give sug i maven, så er det svært at holde jubelskriget tilbage. Når vi vipper, svinger og gynger, udfordrer vi to af vores tre livsnødvendige primære sanser; balancesansen og muskelledsansen.

Aktivitetforslag

Tag et tov med i skoven, slyng det over en gren og bind en siddepind på. Derved skabes timers leg og vilde oplevelser.



Skubbe og trække

Alle dyreunger har en vigtig opgave i at udvikle stærke muskler, led og sener. Vi ser det når hvalpe, killinger og lam udfordrer søskende og legekammerater på styrke, når de trækker, skubber og brydes. Skab stærke piger og drenge med naturlige styrkeudfordringer, kampele og brydning, og lad dem gerne trække vognen og slæbe brændeknuder til bålet.

Aktivitetsforslag

Tovtræk kan leges på mange måder. Der er den klassiske, og det er sjovest når alle børnene er mod den voksne. To, tre eller fire børn kan også trække mod hinanden ved at placere sig inden i en tovring og med tovet mod maverne trække udad mod hvert sit hjørne.



Kaste og gribe

Barnet tager sigte, løfter armen, spænder musklerne og kaster. En ven følger med blikket, løfter hænderne og griber. Et sansemotorisk mirakel med muskel-ledsansen i centrum. Så mange krops- og hjernefunktioner er i spil indenfor øjeblikke af præcision, at det tager år at træne og skal indøves tidligt. At mestre kast og gribe giver adgang til sociale fællesskaber både i idrætstimer, i fritidsaktiviteter og i rundboldspillet ved familiefesten. Mestring er her forbundet med mange års sociale muligheder.

Aktivitetsforslag

Lav børne-paintball ved at fylde tynde strømper med kartoffelmel og kast efter hinanden. Hvem får flest hvide pletter på tøjet?



Klatre og balancere

Følelsen af frihed og sejr, når man overvinder sig selv og klatrer til tops i et træ, kan de fleste genkalde sig. Her er tale om en risikofyldt leg, som er uimodståelig og giver en særlig følelse af mestring, når man oppefra ser ned og vinker til kammeraterne. De seneste år er det blevet kendt, at risiko i legen tilfører børnehjerner evnen til risikovurdering, følelsen af mestring samt udvikling af hormonelle signalstoffer.

Aktivitetsforslag

Balancering på stammer overalt hvor de ligger fremme har samme uimodståelige tiltrækningskraft. Også her er målet risiko, mestring og at slippe den hjælpende hånd – så må de voksne lukke øjnene imens.



Leg med grundbevægelserne

Gennem 18 grundbevægelser udvikler vi mennesker vores sansemotorik, og derfor er disse bevægelser integreret i børns simple lege overalt på jorden. Naturen har god plads og masser af muligheder, og er derfor det perfekte sted for børn at trille, klatre, løbe, balancere, krybe, kravle, hoppe, svinge, kaste, trække, hinke, gå, gynge, snurre, skubbe, gribe, vippe og springe. Jo vildere, jo bedre. Brug viften som tjekliste for, om I jævnligt giver børnene de rette muligheder for at udfordre deres kroppe med ALLE de vigtige, sjove og udviklende grundbevægelser.