



KRØP på TOPPEN

Julekalender

Med remser af Lotte Salling



Idéer



Hæng kalenderen på en snor. Lav et hul i hvert hjørne med en hulmaskine, og hæng dem på en snor eller et gavebånd. Man kan evt også hænge kalenderen op med klemmer, som tøj på en tørresnor.



Rul hvert afsnit sammen, bind et gavebånd om rullen, samt et til-og-fra-kort hvor datoen står på. Hæng rullerne på et træ / plante / reol, og leg at det er dagens julegave.

Julekalender 2018

Med remser af Lotte Salling

Kroppen på toppens aktive julekalender retter sig mod de 0-6 årige børn. Hver dag i december måned, sætter vi børns bevægeglæde og bevægetrang i fokus. Bevægelserne er inspireret af 18 forskellige grundbevægelser og med øje for stimulering af børns basale sanser. Børn over hele verden har naturlige forudsætninger for udvikling af grundbevægelser og bevægelserne udvikles i et udfordrende og varieret læringsmiljø både inde og ude. De basale sanser har stor betydning for børns motoriske udvikling og understøtter forudsætningerne for læring.

Kroppen på Toppens aktive julekalender er lavet i samarbejde med forfatter og afspændingspædagog Lotte Salling. Bevægelserne understøttes af et lille vers, så både den kropslige og sproglige udvikling stimuleres. Julekalenderen kan bruges af både store og små. Børn bevæger sig mere, når vi voksne deltager i den fysiske aktivitet.

Vi håber, at I sammen kan blive inspireret til et legende bevægelsesunivers, hvor kreativitet og eksperimenterende med bevægelserne giver alle sved på panden og røde kinder.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Børn under 1 år: bit.ly/2DrrA5h

Børn 1-4 år: bit.ly/2JLJuQG

Hvert dag kan indledes med:

Det er hoppedag i dag,

Ska' vi hoppe? - Ja vi ska'.

"Hoppe" erstattes med dagens bevægelse.

Efter verset, inden bevægelsen kan man også råbe:

Ud på gulvet i en fart,

1-2-3, så si'r vi: START.

Springe

Skubbe

Krybe

Snurre

Trække

Balancere

Svinge

Kravle

Hinke

Kaste

Hoppe

Vippe

Gribe

Gå

Klatre

Trille

Gynge

KROPPEN
på
TOPPEN



1



**muskel-led-
sansen og
koordination**

Hoppe

Bevægelse

Jorden brænder, Av min tå!
Den er varm at træde på.
Så hvis du har kvikke ben,
hopper du fra sten til sten.



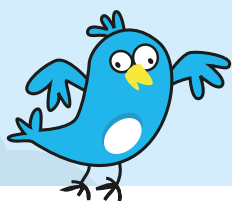
Idéer

Læg forskellige ting på gulvet imellem møblerne som I skal hoppe på, uden at røre gulvet. Leg legen udenfor, på legepladsen eller i skoven, hvor I finder sten og grene. Hop ned fra sten, stole, bænke og så videre

2



Balancesans
og ligevægt



Vippe

Bevægelse

Vipper kræver, som du ved,
to der vipper op og ned.
Derfor har man ikke held
til at vippe med sig selv



Idéer

Find en vippe - vip selv eller sammen og mærk forskellen. Lav også en mini-vippe, som for eksempel et lille bræt henover en kævle og prøv at få vippen i balance

3

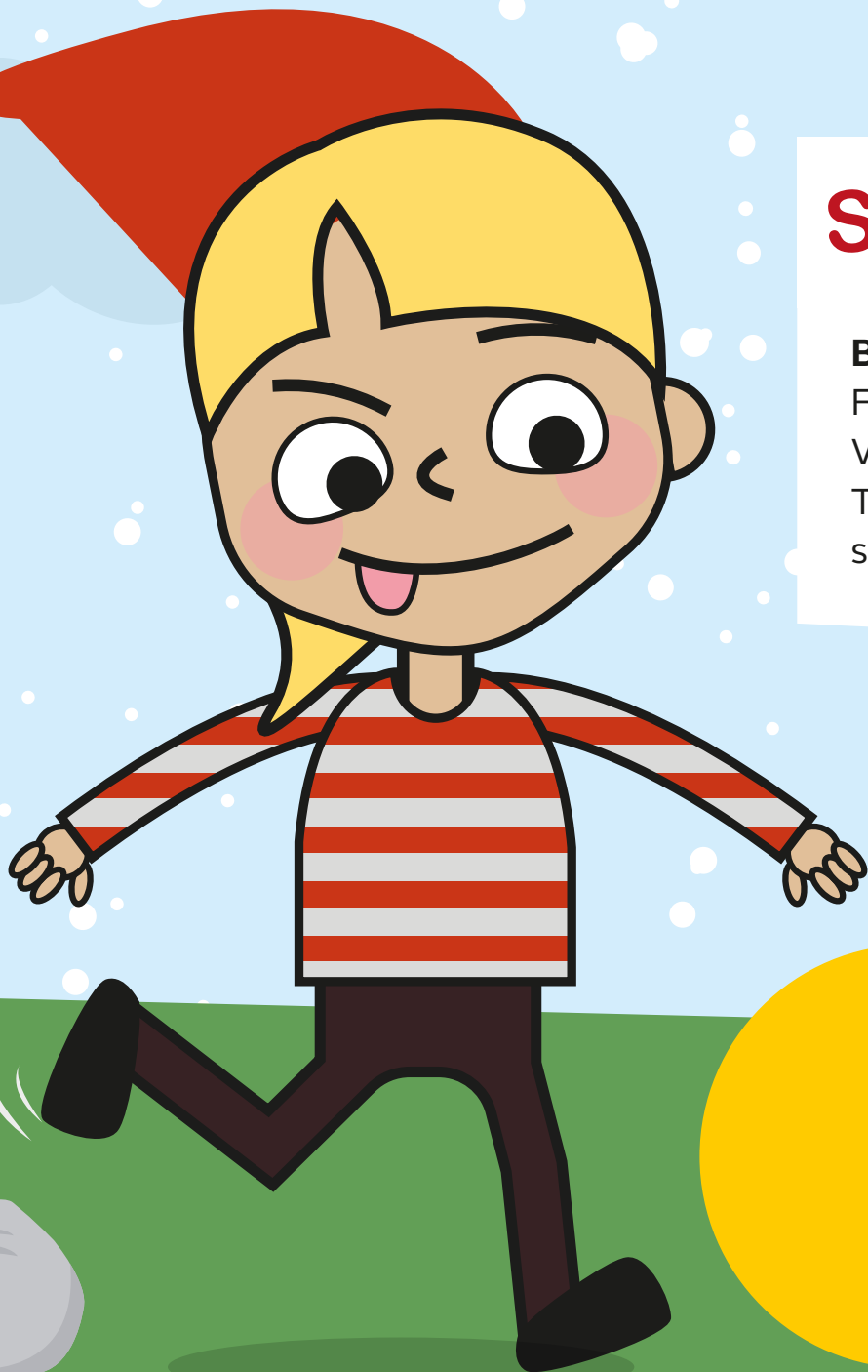


Rum- og
retnings-
fornemmelse

Spærke / Tæmme bold

Bevægelse

Find en fodbold at ta' med.
Vi skal sparke den af sted.
Tæm så bolden, nu og da,
sigt på målet og fyr af!



Idéer

Lav et mål og prøv at sparke til bolden, så den rammer.
Spark bolden til hinanden og prøv at "tæmme" den.
Brug gerne en blød, stor bold. Til de små kan en badebold bruges.

4

Danse

Bevægelse

Når man danser, bli'r man glad.
Særligt når man følges ad.
Ræk nu hånden til en ven
og syng: "Nu' det jul igen"



Samarbejde
Pulsen op

Idéer

Lav også dansekæden ude, hvor I forcerer bakker og "bjerge",
så danse-pulsen kommer op.

5

Balancesans

Snurre

Bevægelse

En tornado er for sej!
Se, den snurrer denne vej!
Kom, tornado, pust dig op,
snur dig som en snurretop.



Idéer

Vær tornadoer, der snurrer rundt mellem hinanden - først den ene vej og så den anden. Er god ude på en stor græsplæne. Hvor mange gange kan man snurre, før man bliver svimmel?

6



Koordination
krydsbevægelser

Krybe

Bevægelse

Firben kryber rask af sted,
så man knap kan følge med,
mens en skildpadde kan gå,
så den næsten går i stå.



Idéer

Kryb skiftevis hurtigt og langsomt - for eksempel rundt om, hen over og under ting

7

Kaste og Gribe

Bevægelse

Kan man gribe regn og sne?
Hvad med vinden, kan man dét?
Kom, vi kaster hvad vi har.
Op med hånden og vær klar!



Rum- og retnings-
fornemmelse
og muskelledsans



Idéer

Prøv at kaste og gribe forskellige ting og tal om, hvad der er let eller svært. "Bolden" kan udskiftes med for eksempel en handske, sko, hue, bamse, græs, kastanjer, og så videre. Prøv også at ramme en spand med bolde, grene og så videre



Svinge

Bevægelse

Prøv en svingtur, hvis I tør.
Vil I se, hvordan man gør?
Så tag fat og sving jer rundt.
Ikke falde - det gør ondt!



9



Massage- historie

Bevægelse

Vask din bil med skum og vand,
væk med alt det dumme sand.
Puds nu bilen med en klud,
til den skinner og vil ud.



Følesans og ro



Idéer

Fortæl digtet mens I laver en bilvask på hinandens rygge eller jeres egne ben

10

Trække og skubbe

Bevægelse

Brug din styrke: Hiv og træk, eller prøv at skubbe væk. Der må superkræfter til i et superhelte-spil.



Idéer

Børnene trækker hinanden rundt på tæpper, i murbaljer eller lignende. De kan skubbe til cykler, på væggen og så videre. I kan tænke på kampelege, som har mange elementer af at trække og skubbe.

11



Krydsbevæ-
gelser og
koordinering

Kravle

Bevægelse

Billen kravler over sten,
med de travle billeben.
Vi må se, hvor den går hen,
lad os kravle li'som den!



Idéer

Sæt ting frem som I kan kravle hen over, under eller rundt om. Tag ud i natu-
ren og prøv at finde små dyr der kravler - følg efter og se hvor de kravler hen

12



Balancesans
og krops-
rotationer

Trille

Bevægelse

Hvem kan trille som en bold?
Jo, den lille frække trolde.
Triller ind i børn for sjov,
når de leger i hans skov.



Idéer

En håndfuld børn er små trolde, der triller, mens de andre hopper rundt og skal undgå at blive trillet ind i. Find også forskellige ting frem - inde og ude - og se om de kan trille

Balancere

Bevægelse

Floden her er lang og dyb, fuld af giftigt vand og kryb. Balancér, hvis du er go', over flodens smalle bro.

Balancesans



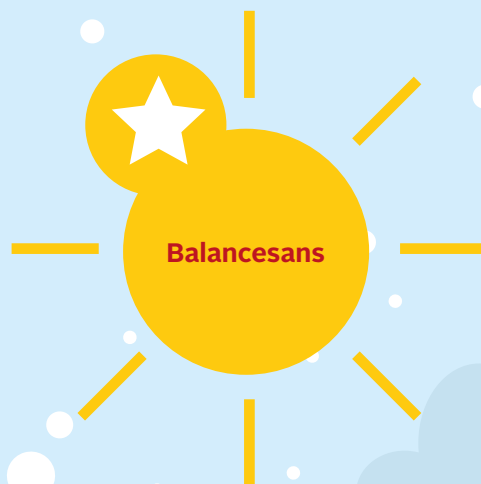
Idéer

Læg bræt eller snor frem - eller tegn en kridtstreg - som I skal balancere på. Prøv at passere hinanden på brøttet og se om I kan undgå at falde ned. Leg også med at balancere på forskellige møbler, på legeredskaber, i et træ, sammen som cirkusartister og så videre

Gynge

Bevægelse

Gynger kan man gynge på.
Se på himlen – kan du nå?
Prøv at strække dine tæ'r,
peg på solen lige dér!





Muskelledsans
Og balancesans

Hinke

Bevægelse

Hinkeruder tegnes tit som en sjov figur af kridt. Først skal foden hinke frem, vende om og hinke hjem.



Gadedrengeløb

Bevægelse

Gadedrengeløb er svært,
men enhver kan få det lært:
Én-to-byt, og én-to-byt!
Hvis du snubler, sir du "Pyt"



Koordinering –
mange børn er i
skolealderen før
de kan



Løbe og løbe sidelæns

Bevægelse

Tag en løbetur med mig.
Skal vi følges samme vej?
Eller hvad med sidelæns?
Prøv at tælle skridt imens!



Pulsen op og rumretningsans



Springe

Bevægelse

Nogle folk, der dyrker sport, springer langt, og andre kort. Vi kan måle, hvis du vil: Tag nu tilløb og spring til!



Koordination
og timing



Idéer

Spring og mål om I kan slå jeres egen rekord efter nogle gange. Indenfor er muligt - men lettere på græsset eller i sandkassen



Kropsbevidsthed
og skift af
hastighed

Trampe - Liste

Bevægelse

Når en tiger tramper glad
ud i junglen efter mad,
lister alle andre væk,
inden poten siger "SMÆK".



Idéer

Tramp mens I siger de første to linjer, list så i de næste to og klap
til sidst hænderne sammen

20

Spejle-leg

Bevægelse

Er du god til spejle-leg,
så bevæg dig li'som mig!
Spejlelegen går på tur.
Kan du spejle min figur?



Idéer

To og to overfor hinanden, hvor den ene laver en fjollet figur, som den anden skal spejle - derefter byttes. Lav også i en rundkreds hvor en hopper ind i midten og viser noget, som de andre skal spejle. Lav også figurerer nede på gulv

21



Koordination

Gå

Bevægelse

Vi blev født med to ben på,
så vi selv ku' stå og gå.
Lige ud, ja dén er nem.
Prøv så baglæns – den er slem.



Idéer

Øv jer i at gå på forskellige måder - bagud, til siden, på skrå, eller gå på hæle, tæer, på siden af foden osv.

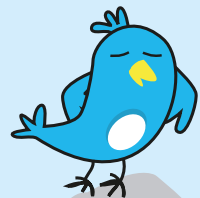


Kroppen i ro

Afspænding

Bevægelse

Er du træt, så læg dig ned,
giv din stakkels krop lidt fred.
Gør dig tung fra top til tå,
bare mærk dit hjerte slå.



23

Klatre

Bevægelse

Før du klatrer på en væg og et klatrereb, for skæg, og de bjerge der er størst, er det bedst at træne først.



Koordinering

Idéer

Prøv at klatre på forskellige ting, møbler, legeredskaber, op i et træ, en ribbe eller i et reb. Hvor er det henh. nemt og svært at klatre?

24



Pulsen op

Bevægelse

Hvem kan flyve højt i sky,
rundt til børn i hver en by?
Ud med gaver suser han.
Jo, den rare julemand!



Pulsen op



Idéer

Lig på maven og løft ben og arme – flyv og vip fra side til side. Eller flyv rundt mellem hinanden.