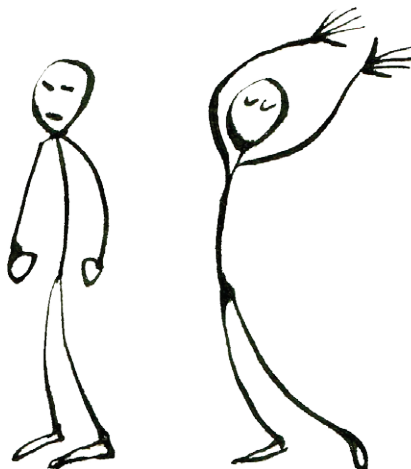


# ØVELSE KROPPEN



## BØG OG BAMBUS

Spænding og afspænding.

Børnene får besked om skiftevis at spænde og slappe af i kroppen.

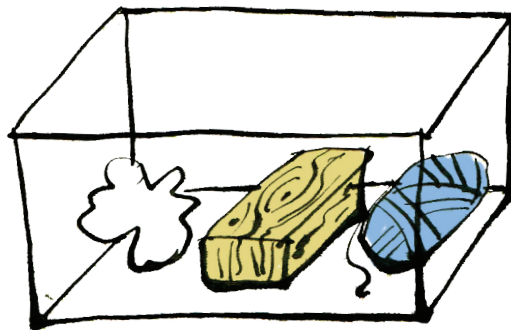
### FORMÅL:

Børnene bliver opmærksom på høj og lav turnus og henholdsvis bevægelse og centrering

### REFLEKSION:

Mærke de forskellige tilstande i kroppen, og hvad det gør ved mig.

# ØVELSE KROPPEN



## FØLEKASSE

En kasse eller pose indeholder ting af forskellige materialer  
– eksempelvis vat, træ uld mv.

Børnene får besked om at mærke på de forskellige ting i kassen.

### FORMÅL:

Sanseregistrering

### REFLEKSION:

Hvordan føles de forskellige materialer på kroppen - hvad vækker det af tanker og følelser?

# ØVELSE KROPPEN



## LØBETUR

Børnene løber en tur.

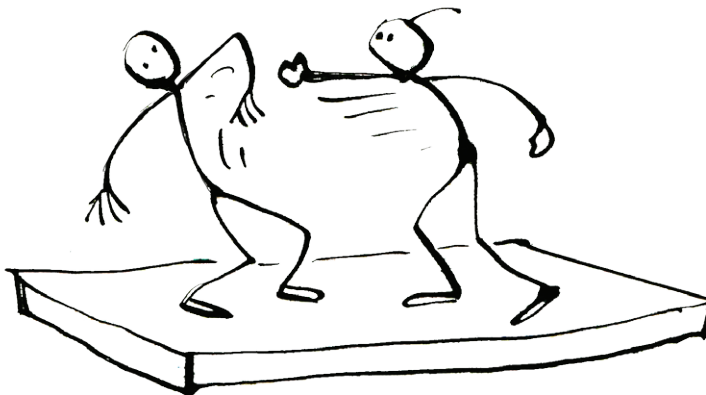
### FORMÅL:

Registrering af forskellighed i puls, åndedræt m.v.

### REFLEKSION:

Hvad betyder bevægelse for kroppen og tankerne?

# ØVELSE KROPPEN



## SLÅSKAMPE FOR SJOV

Børnene står på et blødt liggeunderlag og slås, men kun med markerede slag.  
Den voksne angiver reglerne.

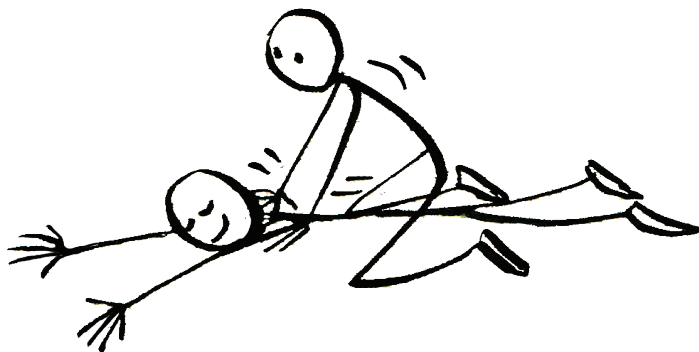
### FORMÅL:

Balance mellem høj arousal og kropslig kontrol.

### REFLEKSION:

Regulering af kropsligt udtryk

# ØVELSE KROPPEN



## MASSAGE

Børnene giver hinanden massage enten ved at sidde i en rundkreds eller på skift ligge på gulvet. Både let, blød og fast massage.

### FORMÅL:

Sansestimulering og regulering

### REFLEKSION:

Hvad gør massagen ved krop, tanker og følelser?

# ØVELSE KROPPEN



## GEARSKIFTE

Små øvelser med tre gear: høj, lav og frigear

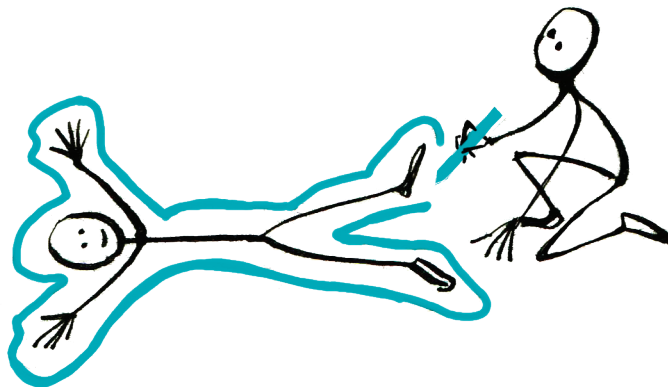
### FORMÅL:

Registrering af forandringer i kroppen ved høj og lav arousal

### REFLEKSION:

Hvad sker der i min krop?

# ØVELSE KROPPEN



## TEGNE OMKRING KROPPEN

Børnene tegner omkring hinandens krop

### FORMÅL:

At se mig selv udefra

### REFLEKSION:

Hvordan opleves det at se sig selv udefra  
– både med egne og andres øjne?