

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

## - INDHOLDSFORTEGNELSE

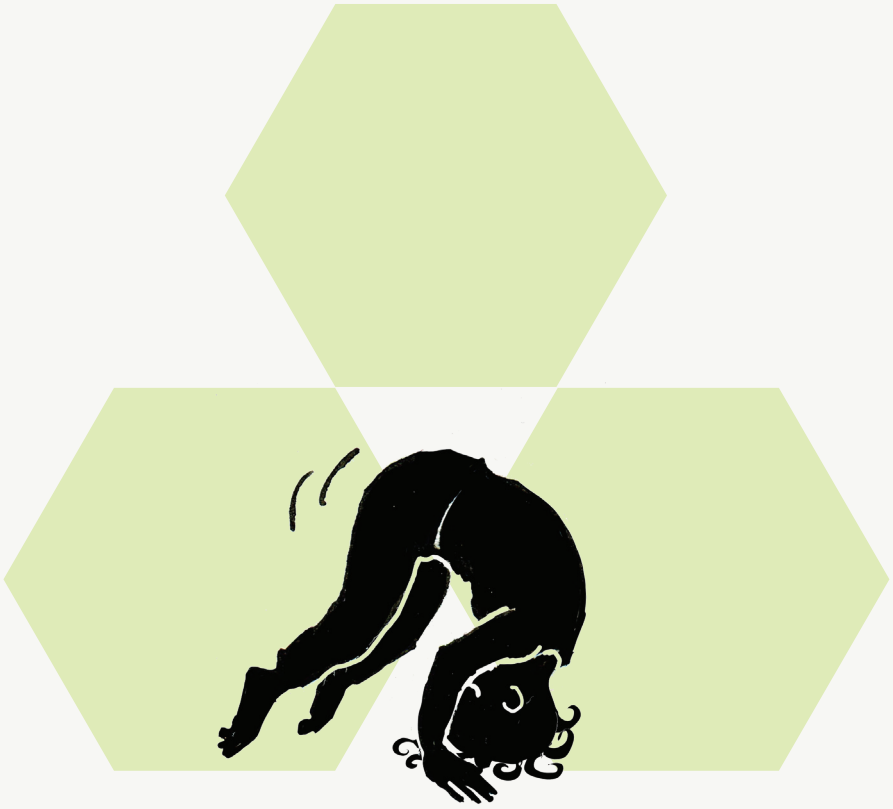


### AKTIVITETSKORT til enkeltbørn: (11 aktiviteter + en blank)

1. Hovedet ned
2. Hænge vasketøj op
3. Lege med bolde
4. Leg og hop på den store bold
5. Hoppe og tumle
6. Snurretoppen
7. På legepladsen
8. Sneboldkamp indendørs
9. Hundeslæde
10. Hockeyspil
11. Vuggetur
12. Blankt kort

### AKTIVITETSKORT til grupper: (4 aktiviteter)

1. Snurretoppe
2. Trække-tur
3. Rode/rydde op – maskiner
4. Mowgli-løb/bjørneløb



# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- ENKELTBØRN



## HOVEDET NED

**FORMÅL:** Barnet bliver fortroligt med at få hovedet nedad

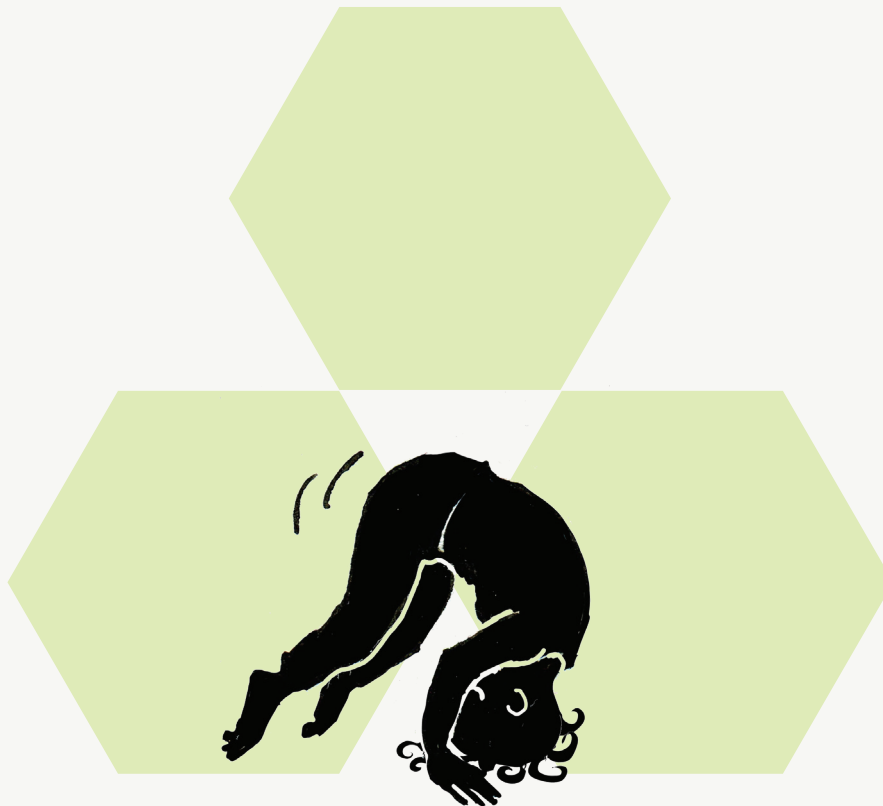
### LEG:

- Du bærer barnet foran dig. Barnet har maven mod din mave og benene rundt om din talje. Hold godt om barnets ryg, barnet kan evt. holde armene om din hals.
- Læn dig langt forover og lad barnet hænge kortvarigt med hovedet nedad. Når I kommer til opret igen, kan du kigge barnet i øjnene og I kan hilse på hinanden, give knus el.lign.
- Gentag et par gange i et roligt tempo, mens du taler med en rolig stemme.

### VARIATIONER:

- Barnet ligger på gulvet, gerne på en madras. Du placerer dig tæt på barnet, tager godt fat om barnets hofter og løfter det roligt op, til det hænger med hovedet nedad.
- Senere kan du prøve at ryste lidt med barnets krop, måske gynge det lidt fra side til side, inden barnet kommer ned på gulvet igen.
- Få evt. barnet til at kigge ned i gulvet, mens det hænger og samler noget op fra gulvet. Er barnet en gravko?
- Kan barnet sætte hænderne i gulvet og stå på hænderne, mens du stadig holder benene oppe?





## KOM GODT I GANG

- Vigtigt at du udviser ro, og at barnet får en fornemmelse af, at det er en rar leg. De første gange skal du lægge/sætte barnet roligt ned igen efter en kort tur. Det skal ske inden, barnet selv siger stop eller giver udtryk for ubehag.
- Få evt. pædagogen til at vise, hvordan man gør.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN - ENKELTBØRN



## HÆNGE VASKETØJ OP

**FORMÅL:** Øge barnets tolerance i forhold til at bevæge hovedet både ned og op

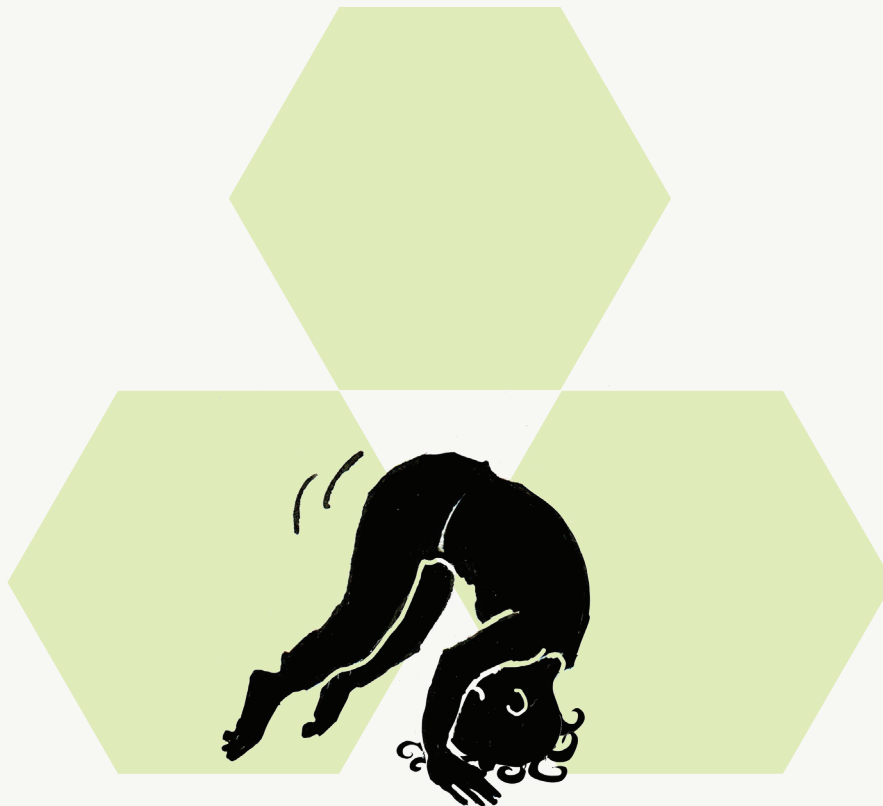
### LEG:

- I skal hænge vasketøj op eller lege, at I gør det.
- Du skal invitere barnet til at samle noget vådt tøj op af en kurv og hænge det op på en tørresnor eller et vasketøjsstativ i barnets højde.
- Du kan evt. spænde en snor ud mellem to stole. Vis, hvordan du gør. Så vil barnet sikkert også hjælpe til. Man kan også lege med karklude eller avispapir.

### VARIATIONER:

- Man kan "male med vand". I skal bøje jer ned og dyppe en pensel i en spand med vand på gulvet. Derefter rejse jer til opret og "male" højt på et plankeværk, en mur eller lignende.
- Smør sæbeskum på brusevæggen. Lav en skål med skum og stil den på gulvet – lad barnet bøje sig ned og få en klump skum på hænderne. Barnet skal rette sig op og smøre skum på væggen fra opret stilling.





## KOM GODT I GANG

- Følg barnets tempo og hold øje med dets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun foretage enkelte bevægelser med hovedet nedad i starten.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- ENKELTBØRN



## LEGE MED BOLDE

**FORMÅL:** Bevæge hovedet ned og op, variere bevægelses-  
hastigheden og skifte retning mange gange

### LEG:

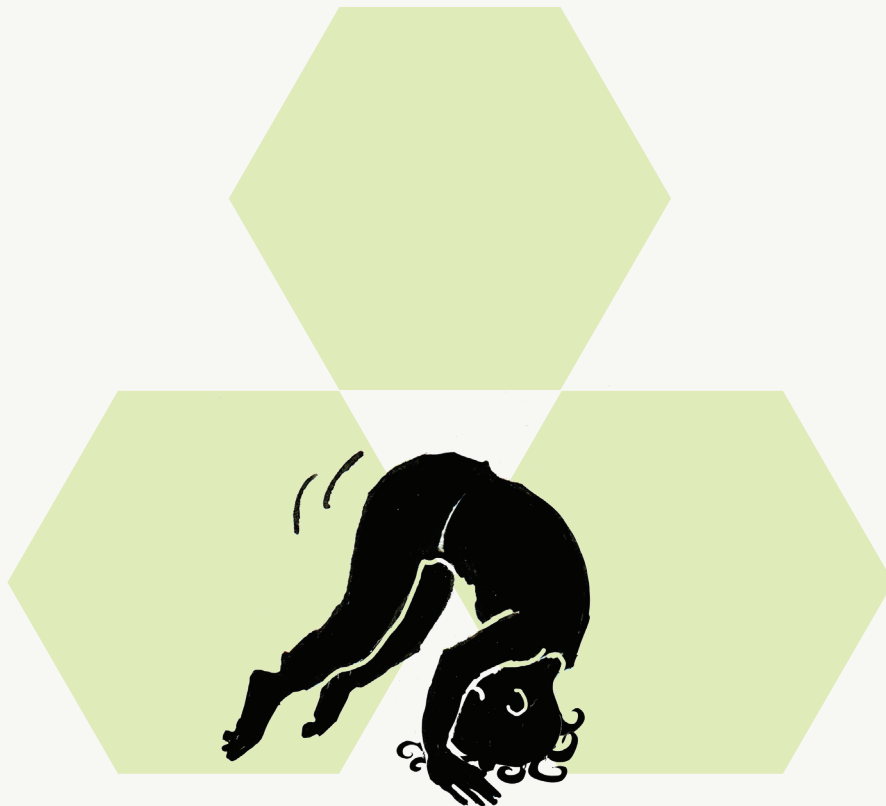
**I skal bruge:** En bold.

- Du triller eller kaster bolden, og barnet henter den til dig igen.
- Måske er det sjovest, hvis I leger, at barnet er en hund, der får meget ros og klap, når den afleverer bolden.

### VARIATIONER:

- I står over for hinanden, og den af jer, der ikke har bolden, skal sprede benene og lave en "tunnel". Den anden skal forsøge at trille bolden igennem de spredte ben.
- Enten skal I skifte roller hver gang, eller også skal "tunnelen" flytte sig et nyt sted hen hver gang.
- Man kan også stå med ryggen til hinanden og trille bolden bagud mellem benene til hinanden.





## KOM GODT I GANG

- Følg barnets tempo og hold øje med barnets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun foretage kortvarige bevægelser med hovedet nedad.



# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- ENKELTBØRN



## LEG OG HOP PÅ DEN STORE BOLD

**FORMÅL:** Tolerere at få hovedet ud af lodlinje  
(hænge med hovedet ned ad) og samtidig holde balancen

### LEG:

**I skal bruge:** En stor terapibold.

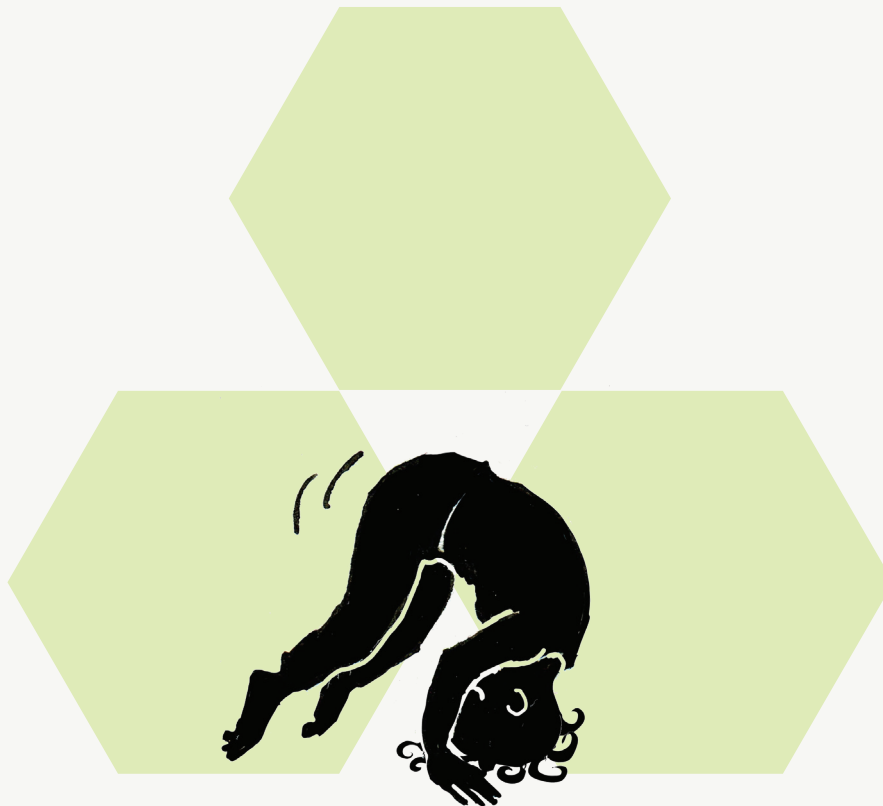
- Få først barnet til at lægge sig på maven ind over terapibolden. Stå bag ved eller sid på hug ved siden af barnet og hold fast med begge hænder om barnets krop.
- Støt barnet i starten. Prøv senere om barnet selv kan ligge der kortvarigt, mens du kun holder bolden.
- Bevæg bolden roligt først frem og tilbage og senere fra side til side, mens barnet bruger kroppen for at holde balancen.

Du kan også prøve at dreje bolden rundt på stedet som en rolig karrusel.

### VARIATIONER:

- Få bolden til at fjedre lidt trampolinagtigt op og ned, mens barnet ligger på den.
- Lad barnet samle noget op fra gulvet. Det kan være ærteposer, der skal kastes væk, eller legetøjsdyr, der rækkes til den voksne.
- Få barnet til at ligge på ryggen på bolden. Start i stående, hvor barnet lægger sig tilbage på ryggen over bolden.
- Hjælp barnet med at turde at lægge hovedet tilbage. Det er ofte en udfordring.
- Kan barnet nu række hænderne over hovedet? Kan barnet nå gulvet med hænderne? Bolden rulles roligt bagover, til barnet lige netop kan røre gulvet og så tilbage igen. Bliv ved med at vugge sådan roligt frem og tilbage.





## KOM GODT I GANG

- Hold øje med barnets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun foretage kortvarige bevægelser med hovedet nedad i starten.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- ENKELTBØRN



## HOPPE OG TUMLE

**FORMÅL:** Tolerere at få hovedet ud af lodlinje (tumble og få hovedet ned ad)

### LEG:

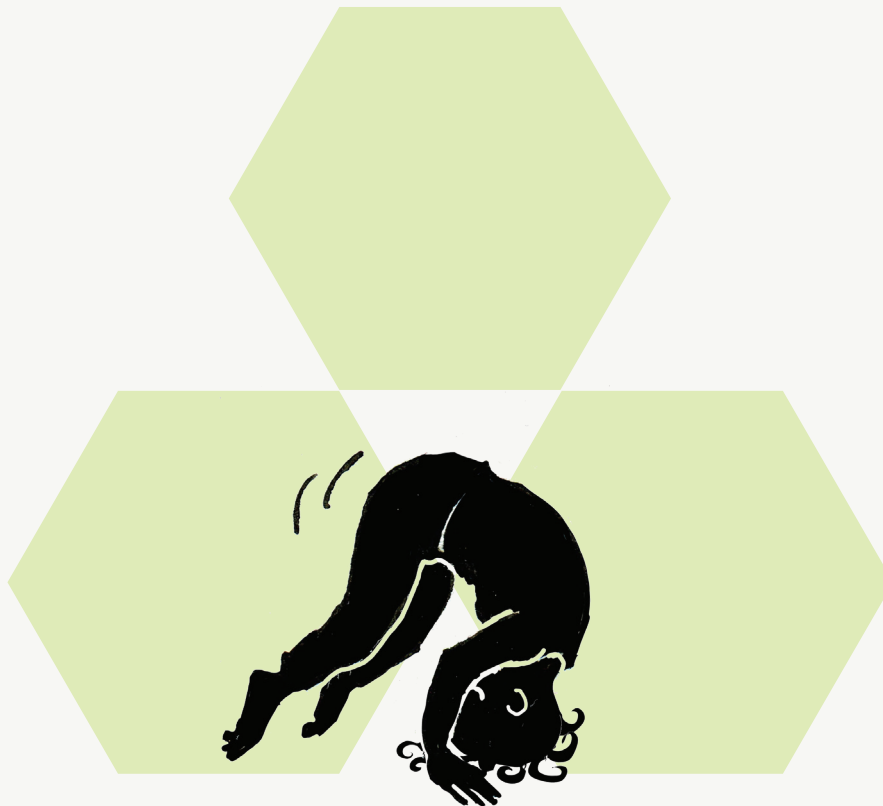
**I skal bruge:** En stor madras (seng).

- I skal tumble og lege brydekamp, til I er helt trætte. Hold en lille pause og prøv så igen.
- Hop og fald ned i madrassen, til I er helt tummelumske. Hold en lille pause og prøv så igen.

### VARIATIONER:

- Barnet kan øve sig i at slå kolbøtter. Start med spredte ben og hænderne i madrassen, barnet kigger ind efter navlen, mens hovedet sættes i madrassen, og det ruller rundt.
- Hvis der er noget i nærheden, som man kan kravle op på, en skammel, en stol eller en kasse, er det sikkert spændende og sjovt at hoppe ned i madrassen som en cirkusartist. Den voksne kan være cirkusdirektøren, der styrer og klapper af artisten.





## KOM GODT I GANG

- Følg barnets tempo og hold øje med barnets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun foretage enkelte bevægelser med hovedet nedad i starten.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- ENKELTBØRN



## SNURRETOPPEN

**FORMÅL:** Øge barnets tolerance over for bevægelse  
i alle retninger og med skiftende hastigheder

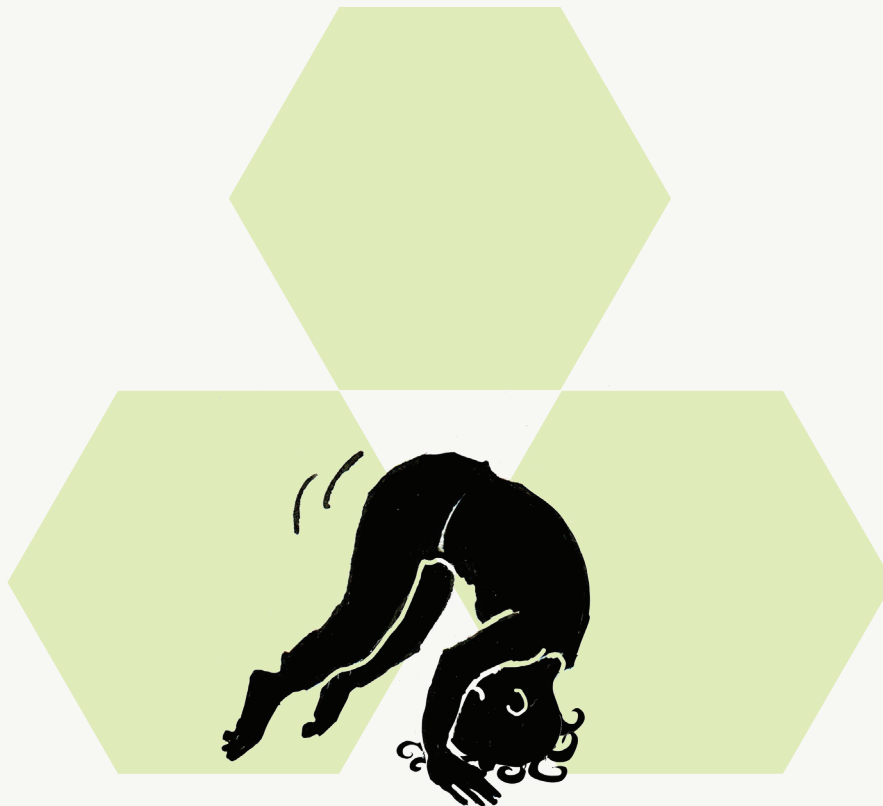
### LEG:

- Stå op og forestil dig, at du er en helikopter eller en karrusel. Hold armene ud til siden og drej rundt om dig selv til, du bliver svimmel.
- Vælt måske om på gulvet, græsset eller madrassen. Hold gerne en grinepause, kig op i himlen, eller se hvor længe det ser ud som om, den drejer rundt. Og gentag, hvis I er klar på mere.
- Husk at dreje begge veje.

### VARIATIONER:

- Lad barnet prøve at dreje rundt på fx en kontorstol. Prøv om barnet selv kan nå jorden og sætte bevægelsen i gang, så det selv har kontrol over farten.
- Når barnet er mere fortrolig med snurreture, kan I prøve at sætte jer sammen på stolen og dreje rundt sammen. Start med én gang hver vej, derefter 2 gange osv.
- Sørg for, at barnet (og du selv) er klar inden hver tur.
- Husk at dreje begge veje.





## KOM GODT I GANG

- Hold øje med barnets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun foretage enkelte rotationer i starten.
- Start roligt og skift retning hver gang. Hvis du selv bliver svimmel, skal du også holde pause, til du er klar igen. Ind imellem kan I fjedre, hoppe, eller løbe lidt på stedet. Det stimulerer sansen på en anden måde og kan "bremse" svimmelhed.
- Hvis du ikke selv tør eller kan dreje rundt, kan I lege, at barnet er et stykke mekanisk legetøj, der drejer rundt.
- Tryk det på næsen eller toppen af hovedet. Husk at slukke og tænde flere gange for at se, hvad den kan.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN - ENKELTBØRN



## PÅ LEGEPLADSEN

**FORMÅL:** Øge barnets tolerance over for bevægelse  
i alle retninger og med skiftende hastigheder

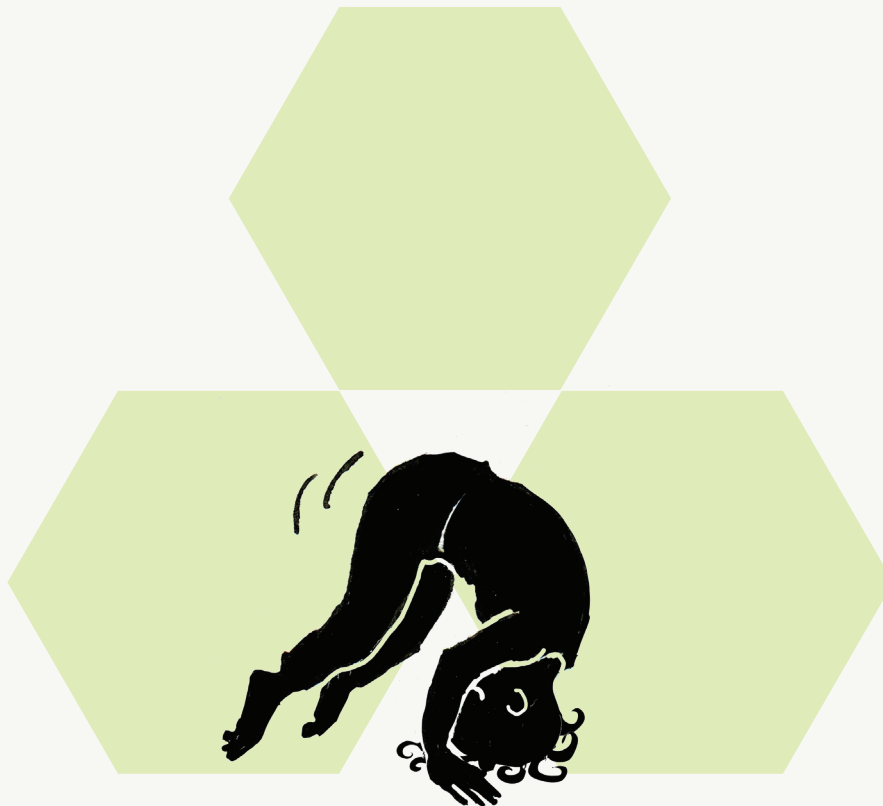
### LEG:

- Udnyt alle legepladsens muligheder for at bevæge sig i alle retninger.
- Vær undersøgende sammen med barnet.
- Hvor og hvordan kan man hoppe, gynge, vippe, snurre rundt, løbe, trille, m.m.?

### VARIATIONER:

- Hvis barnet ikke umiddelbart selv søger legepladsen, kan det måske motivere, at der også er andre børn. Gør det til en hyggelig udflugt med madpakke el.lign





## KOM GODT I GANG

- Hvis barnet er forsigtigt, er det særlig betydningsfuldt, at man som voksen selv er aktiv på legepladsen og viser, hvordan man kan gøre. Derved kan man motivere barnet til selv at eksperimentere.
- Undgå at sige "pas på" til barnets udfoldelser. Vær hellere lige i nærheden af barnet, hvis du fornemmer, at det kan få brug for støtte.
- Det er ikke altid nødvendigt at støtte fysisk. Måske kan verbal guidning være nok. Fx "Du kan holde her på rebet" eller andet.



# LEG MED LABYRINTSANSEN - ENKELTBØRN



## SNEBOLDKAMP INDENDØRS

**FORMÅL:** Øge barnets tolerance over for bevægelse i alle retninger og med skiftende hastigheder

### LEG:

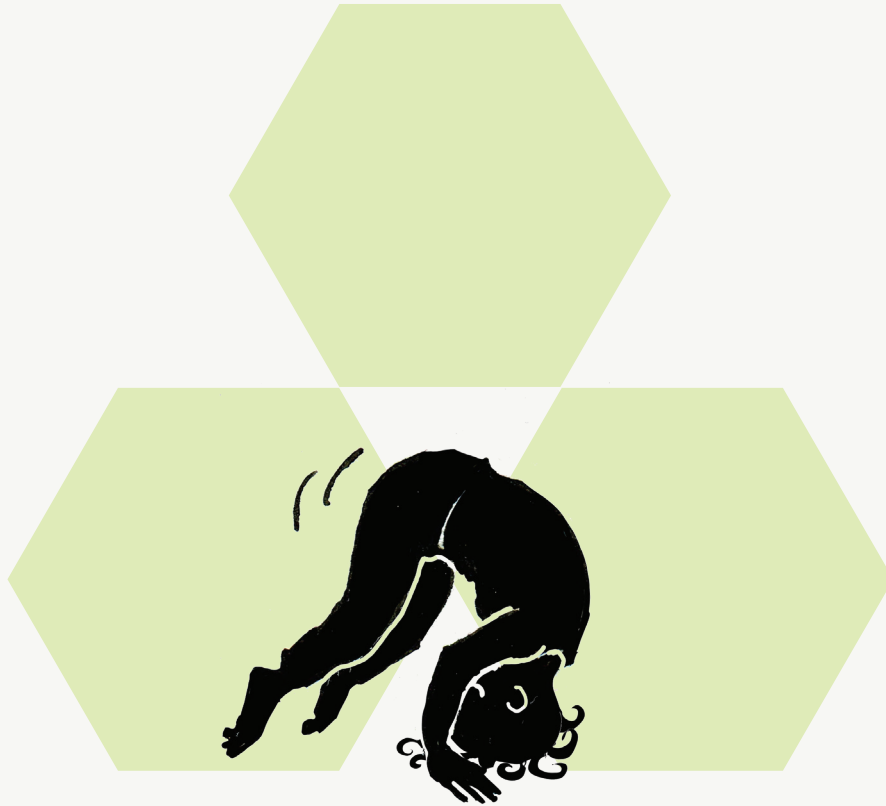
**I skal bruge:** En stak aviser.

- Krøl avissider sammen som små bolde, sæt gerne et stykke tape omkring hver.
- Kaste med dem, op i luften, ramme en spand eller en kasse, ramme hinanden, samle alle boldene i spanden og sprede dem ud igen.

### VARIATIONER:

- "Jeg vil ikke ha' boldene ovre hos mig". Del rummet op i 2 dele, markér måske en "grænsestreg" på gulvet med maler-tape, en kridtstreg eller en snor.
- Den voksne kaster nu avisboldene over på barnets "banehalvdel", mens barnet kaster dem tilbage på den voksnes halvdel. Legen kan også leges ude.





## KOM GODT I GANG

- Hold øje med barnets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun foretage enkelte bevægelser med hovedet nedad i starten.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN - ENKELTBØRN



## HUNDESLÆDE

**FORMÅL:** Erfaring med at tilpasse sine kræfter for at holde balancen

### LEG:

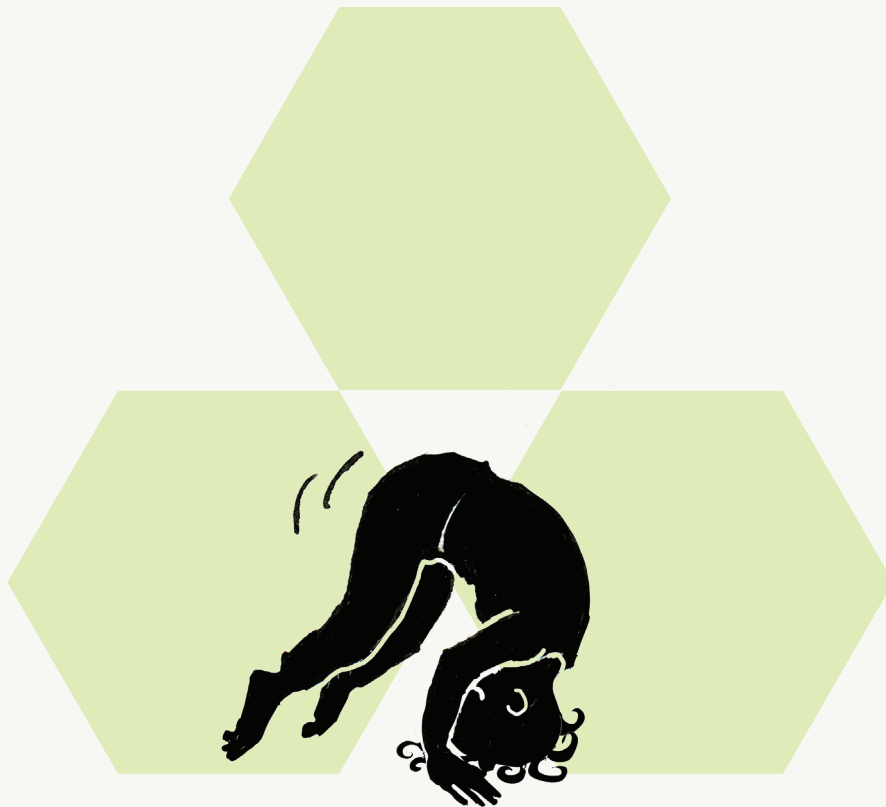
**I skal bruge:** Et lagen og et glat gulv.

- Lad barnet sidde på et lagen på numsen. Barnet må holde ved kanten af lagnet.
- Den voksne trækker roligt barnet hen over gulvet, uden at barnet vælter af.
- Træk hurtigere, når barnet har øvet sig og kan holde balancen.
- Lav små retningsskift, mens du trækker.

### VARIATIONER:

- Variér måden barnet sidder på: hugsiddende, stående på knæene, stående.





## KOM GODT I GANG

- Sørg for at der er god plads til legen, så I ikke støder ind i møbler. Legen kan gøres sværere ved, at I skal køre mellem møbler.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN - ENKELTBØRN



## HOCKEYSPIL

**FORMÅL:** At øge barnets tolerance i forhold til at bevæge hovedet både ned og op

### LEG:

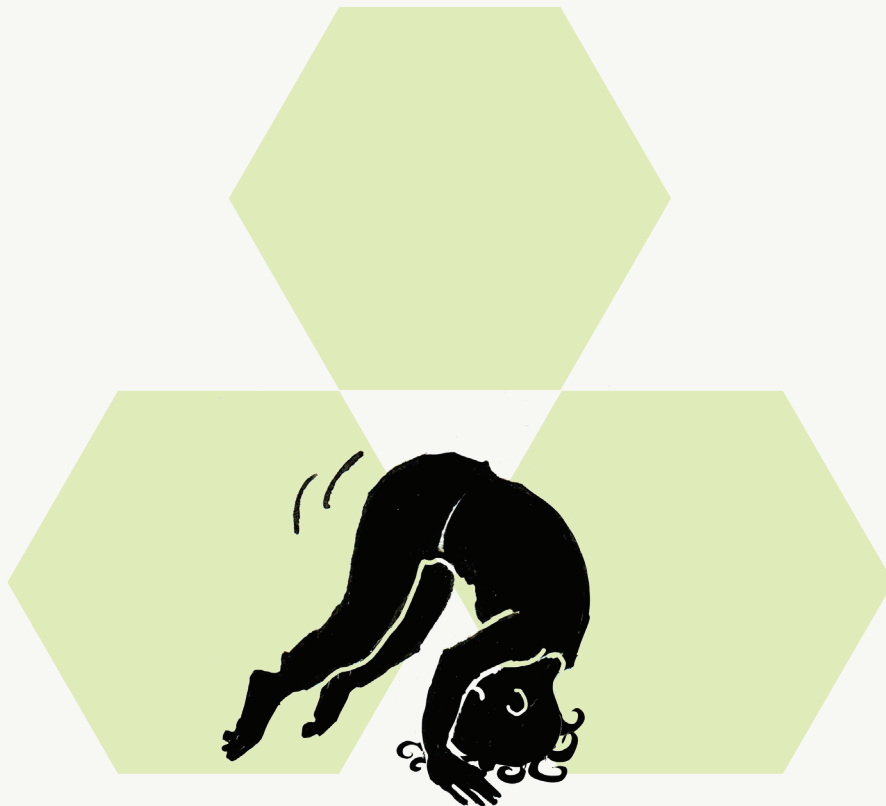
I skal bruge: 2 sammenrullede aviser og en hockeybold.

- Barnet skyder hockeybolden et sted hen i rummet.
- I skiftes til at skyde bolden et sted hen, som den anden skal skyde fra.

### VARIATIONER:

- I kan skyde hockeybolden ind mellem stoleben, så der bliver "mål".
- I kan skyde hockeybolden ind gennem den andens ben (stå med spredte fødder).





## KOM GODT I GANG

- Følg barnets tempo og hold øje med barnets reaktioner undervejs. Nogle gange skal barnet vænne sig til bevægelserne og kan kun holde ud at lege legen i kort tid, fordi det opleves ubehageligt at bevæge hoved og overkrop op og ned hele tiden, når der skal slås til hockeybolden.

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- ENKELTBØRN



## VUGGETUR

**FORMÅL:** Barnet bliver fortroligt med at få hovedet nedad

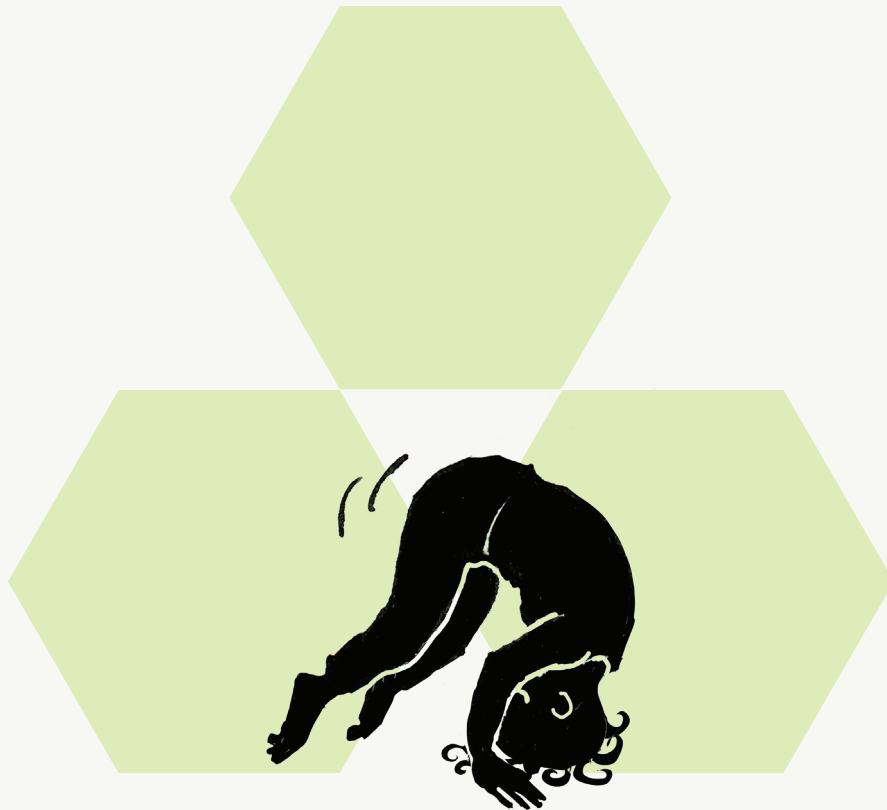
### LEG:

- Hold barnet maveliggende i dine hænder (hold så barnet har hovedet til den ene side og benene til den anden).
- Vug barnet fra side til side.
- Sæt lidt vildere bevægelse på, så vuggebevægelsen bliver til en pendulbevægelse fra side til side. Barnet er stadig maveliggende.
- Hvis barnet kan lide det, kan du evt. dreje lidt rundt, mens du udfører pendulsvinget med barnet i den maveliggende position.

### VARIATIONER:

- Barnet kan ligge på forskellig måde. På siden, på ryggen.





## KOM GODT I GANG

- Hold øje med barnets reaktioner undervejs. Ofte skal barnet vænne sig bevægelserne og de skal derfor være rolige i starten.
- Vis tydeligt, at nu starter legen og nu er den slut.



# LEG MED LABYRINTSANSEN

- ENKELTBØRN





# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- GRUPPEKORT



## SNURRETOPPE

**FORMÅL:** At stimulere balancesansen og dermed øge tolerancen for at dreje rundt

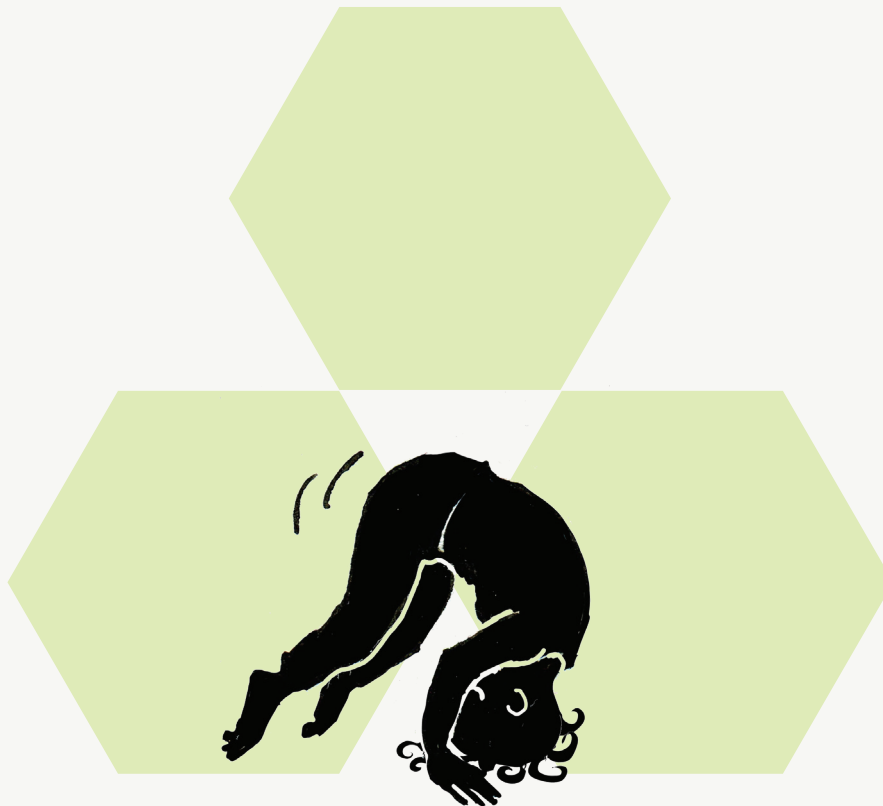
### LEG:

- Børnene står med god plads rundt om sig på gulvet.
- Den voksne går hen og "starter" et af børnene ved at sige: "start", og barnet begynder at dreje rundt.
- Den voksne går videre til et andet barn i gruppen og siger "start".
- Den voksne går rundt og "starter" og "stopper" børnene undervejs i legen, så børnene ikke bare drejer rundt hele tiden.

### VARIATIONER:

- Børnene kan få en "drejeplads" dvs. stå inden i f.eks. en hulahopring, som de ikke må træde ud af.
- Børnene kan skiftevis få rollen som "starter" og "stopper".





### **PÆDAGOGISK REFLEKSION:**

- Hvad er vigtigt at have fokus på, når børnene drejer rundt og måske bliver svimle?
- Hvordan kan I som voksne være mere kropslige i denne leg og dermed motivere endnu mere?

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- GRUPPEKORT



## TRÆKKE-TUR

**FORMÅL:** At justere balancen, når kroppen bevæges af andre.

### LEG:

I skal bruge: Et lagen/tæppe

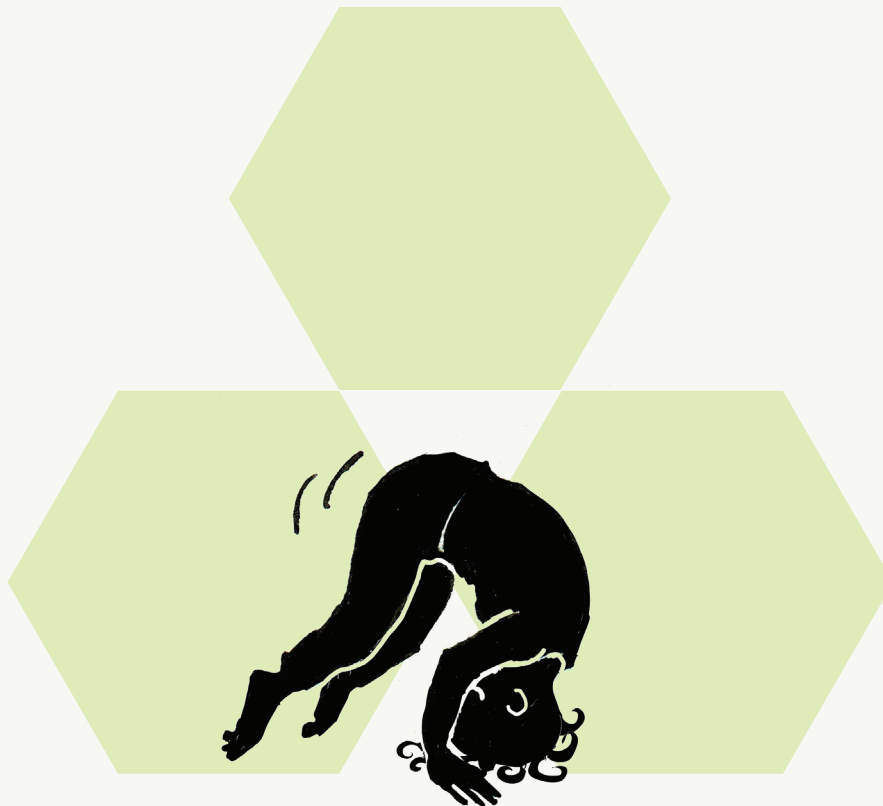
- Børnene går sammen 2 og 2.
- Den ene sætter sig på numsen på tæppet og bliver trukket rundt af den anden.
- Børnene skiftes til at sidde og få en trække tur.

Børnene kan sidde på forskellige måder (på knæene, hælside osv.)

### VARIATIONER:

- 2 børn kan trække 2 andre børn.
- Man kan trække de voksne.
- Hvis børnene ikke er vant til at bruge mange kræfter, kan de gå sammen 2 og 2 om at trække ét andet barn.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvor og hvordan kan du som voksen hjælpe med at trække og dosere dine kræfter, så børnene får hjælp men stadig skal bruge deres egne kræfter?
- Hvis barnet ikke øver balance på eget initiativ, hvad kan det så skyldes?
- Hvor har barnet ellers mulighed for at lege med balance?

# LEG MED LABYRINTSANSSEN

- GRUPPEKORT



## RODE/RYDDE OP- MASKINER

FORMÅL: At øge barnets tolerance for at lave hurtige retningskift med at få hovedet op og ned

### LEG:

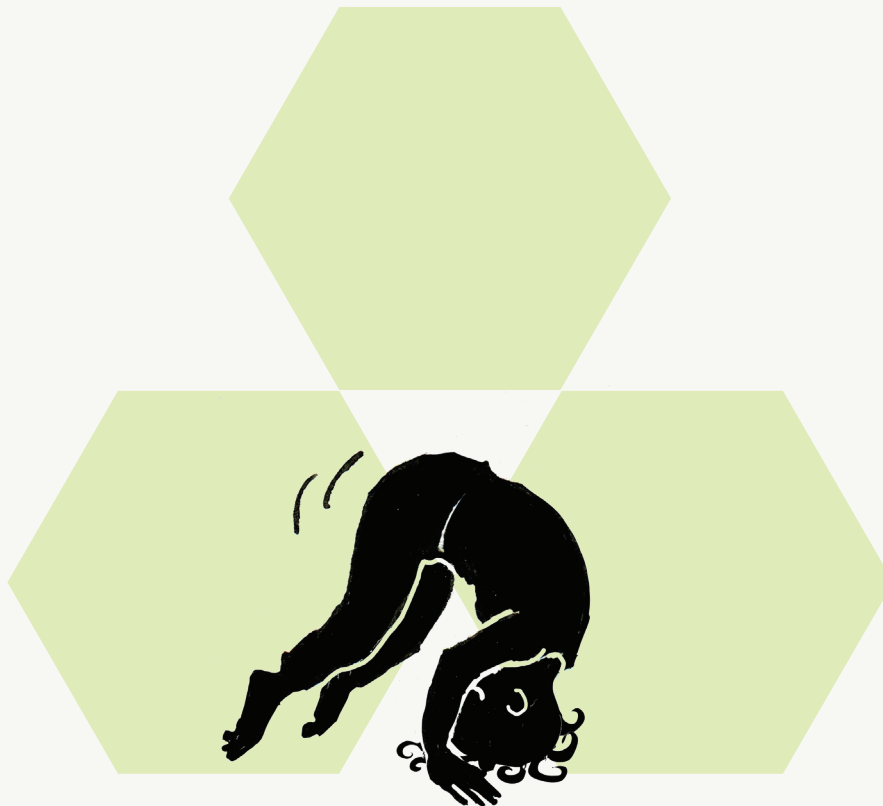
I skal bruge: Alle børnenes sko/støvler

- Børnene deles op i 2 grupper.
- Børnene stiller alle deres sko/støvler ud på gulvet.
- Den ene gruppe skal vende skoene om/lægge støvlerne ned – den anden gruppe skal stille skoene "pænt" igen.
- Børnene løber rundt og udfører deres holds mission hhv. vælte el.

### VARIATIONER:

- Børnene kan rejse/vælte kegler.
- Børnene kan vende billeder/vende billeder væk.
- Børnene kan vende plastik kopper op/ ned.





## PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvad kan skyldes børnenes forskellige reaktioner undervejs?
- Hvis nogle børn reagerer med svimmelhed på at få hovedet op/ned, hvad kan man så gøre?
- Hvilken betydning har tidspunktet på dagen?



# LEG MED LABYRINTSANSEN

- GRUPPEKORT



## MOWGLI-LØB /BJØRNELOB

FORMÅL: At øge tolerancen for at have hovedet nedad og dermed stimulere barnets balancesans

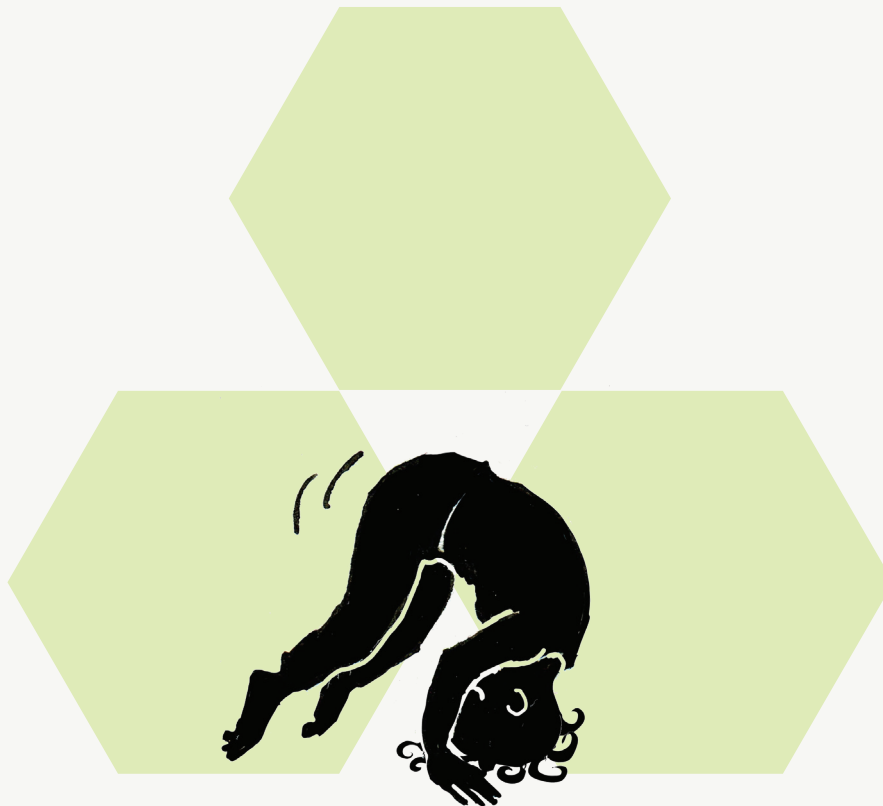
### LEG:

- Børnene stiller sig som bjørne (på strakte hænder og strakte ben).
- Den voksne udpeger et barn eller måske flere børn, som får til opgave at føre de andre rundt i institutionen.
- Gå ud og ind af stuerne, gå ud i fællesrummet osv. i "bjørnstilling"
- Børnene skiftes til at vise vej.

### VARIATIONER:

- Børnene kan lege "bjørne" ude på legepladsen. Sæt en fantasileg i gang, hvor gruppen er bjørne, der bor i en hule på legepladsen.
- Man kan lege "Guldlok og de tre små bjørne".
- I kan som voksne udpege, hvor vejen skal være – variationer på underlaget.





### PÆDAGOGISK REFLEKSION:

- Hvordan var I som voksne opmærksomme på børnenes reaktioner undervejs (nogle børn reagerer med svimmelhed på at få hovedet op/ned så mange gange hurtigt i træk)?
- Var der forskel på, hvordan børnene fulgte hinanden, og hvem var bedre end andre og hvorfor?