

MO
TO
RIK
i indskolingen

Indholdsfortegnelse

Twister	s. 4
Minestryger	s. 5
Gakkede gangarter	s. 6
Hinkebane	s. 7
Mooncar-bane	s. 8
Vandtema	s. 10
Sjippetov	s. 11
Ildkugle-tæmmerne	s. 12
Mønsterbold	s. 13
Bombebold	s. 14
Forhindringsbane	s. 15
Den Kinesiske Mur	s. 16
Battle	s. 17
Syvestjerne	s. 18
Kaffen er varm	s. 19
Græsset gror	s. 20



Twister

Tid: 15-30 min.

Antal: 2+

Materialer: Twister-spil eller lav jeres eget twister-spil

Fokus: Balance

Twister er en god måde at udforske ens motorik, da arme og ben skal koordineres, kroppen skal holdes i en position i længere tid og den placeres i uvante positioner. Prøv at spille twister med et twist!

- **Speed-twister:** I denne variation kan flere børn deltage i det samme spil. To til fire børn spiller ad gangen i to minutter, hvorefter de forlader spillepladen og to til fire andre børn spiller videre. På den måde kan flere børn være med i spillet, og der er færre krav til, hvor længe børnene skal holde deres positioner. **Makkertwister:** I
- denne variation deltager flere børn på samme tid på spillepladen. Børnene er sammen to og to, og den ene styrer hænderne, mens den anden styrer fødderne. På den måde er der måske flere børn på pladen, men børnene udfordres mindre, fordi de kun skal fokusere på enten hænder eller fødder.



Minestryger

Tid: 10-30 min.

Antal: 2-5 børn pr. gruppe.

Materialer: 20 hulahopringe/kegler/el. lign. Pr. gruppe

Fokus: Balance, hoppe, gang

Børnene deles i grupper, så der er 2-5 i hver. Sammen skal de forsøge at finde den korrekte vej gennem banen uden af ramme en mine. En ad gangen skal de træde ind på banen. Hvis de træder udenfor den rigtige vej (krydserne, se billede), siger du BOM, og barnet forlader banen. Det næste barn i rækken skal nu, med hjælp fra gruppen, huske og gå den korrekte vej. Hvis barnet træder rigtigt, forsætter han/hun, indtil der rammes ved siden af.

Forslag til ændringer:

Prøv en anden vej gennem banen eller en runde, hvor børnene kun må kommunikere nonverbalt.

- **Minestryger twister:** Barnet bruger skiftevis ben og arme på banen for hver række.
- **Minestryger med ærtepose:** Barnet placerer en ærtepose på håndryggen eller på hovedet, mens han/hun forsøger at finde den rigtige vej.
- **Hoppe på et ben:** Barnet må kun bruge ét ben gennem banen, og skal altså både sætte af, lande og stå på dét ben.
- **Hoppe med samlede ben:** Barnet skal gennem hele banen sætte af, lande og stå med samlede ben.
- **Bold-balance:** Barnet skal balancere fx en bordtennisbold på en ske, mens han/hun forsøger at finde vej gennem banen.

Find selv på flere måder at gennemføre minestryger, og spørg gerne børnene.



Gakkede gangarter

Tid: 10-30 min. Antal: Alle

kan være med Materialer:

Ingen Fokus: Gang, løb

Børnene skal udforske forskellige måder, de kan bevæge sig på - såkaldte *gakkede gangarter*. Lav evt. en catwalk, hvor børnene i sidste ende hver især kan tage en tur og vise deres mest gakkede gangart frem.



Hinkebane

Tid: 10-30 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Hinkebane, sten, evt. kridt

Fokus: Hoppe, balance, kaste

Børnene skal anvende skolens hinkebane eller tegne en selv med kridt. Måske børnene kender den klassiske bane, hvor de skal hoppe på et ben i de rækker, hvor der kun er et felt, og med to ben i de rækker, hvor der er to felter. Nu skal de prøve hinkebanen på nye måder:

- **Forlæns:** Hinkebanen gennemføres som normalt.
- **Baglæns:** Hinkebanen gennemføres som normalt, men baglæns.
- **Sidelæns:** Hinkebanen gennemføres som normalt, men sidelæns.
- **To og to:** To børn gennemfører hinkebanen sammen, men den ene stiller sig bag den anden og tager den forreste på skulderne. Den forreste hopper nu med et ben ind på 1-tallet, og derfra videre på 2- og 3-tallet, mens den bagerste hopper ind på 1-tallet med et ben. Kan de være flere børn i rækken?
- **Lige/ulige tal:** Børnene hopper på et ben på enten de lige eller de ulige tal.
- **Rotere:** Ved hver række, hvor der er to tal ved siden af hinanden, skal børnene rotere 180 grader. Det betyder at de på dele af banen skal hoppe forlæns og andre steder baglæns.
- **Resultat-kombinationen:** Børnene kaster en sten mod 8, 9 eller 10. Inden de hinker ud og samler stenen op, skal de lande på alle de kombinationer, der tilsammen giver det, stenen lander på. Hvis stenen lander på 8, kan de lande med højre fod på 1 og venstre fod på 7, efterfulgt af højre fod på 5 og venstre fod på 3, osv. Når de er landet på alle kombinationerne, skal de lande med begge ben på det felt, stenen er på.

Kan I selv finde på flere måder at bruge hinkebanen på?



Mooncar-bane

Tid: 10-30 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Skolens cykel-/mooncar-bane eller kegler, minestrimmel, kridt, m.m. Brug hvad I har

Fokus: Balance. dreje

Byg en bane (og inddrag gerne børnene), eller anvend skolens cykel-/mooncar-bane. Brug gerne de udfordringer i allerede har på jeres udeareal og suppler med kegler eller tegn banen med kridt. Inddrag gerne børnene i at tegne med kridt, da det også styrker deres motoriske udvikling. Overvej om banen kan passere bakker, køre igennem krat, kanten af legepladsen på stier eller i skolegården. Nedenfor er forslag til, hvad banen kan indeholde og variationer af, hvordan man kan gennemføre den på forskellige måder:

- **Slalom:** Jo tættere keglene/punkterne er på hinanden, des sværere er det. I kan både placere keglene på en lige række, eller så de står forskudt af hinanden, fx i et zig-zag mønster.
- **Niveauforskelle:** Udnyt jeres udeområdes bakker eller mindre huller og inddrag det i banen.
- **Sving:** Indsæt forskellige slags sving rundt på banen. Det kan både være bløde og skarpe sving. Overvej om mooncar-føreren skal forholde sig til andre trafikanter i svingene, fx ved at indsætte et lyskryds eller højre vigepligt. Svingene kan markeres med fx kegler eller minestrimmel.
- **Rundkørsel:** Mooncar-føreren skal orientere sig bagud til højre for evt. andre trafikanter, inden et sving ud af rundkørslen foretages.
- **Parkering:** Når børnene har været rundt på banen en eller flere gange, skal deres mooncar selvfølgelig parkeres, så den er klar til brug af den næste fører. Børnene kan øve sig i parallelparkering, trepunktsvending eller bakke i bås.

Prøv forskellige måder at køre på:

- Forlæns eller baglæns med begge hænder på styrepindene og begge fødder på pedalerne.
- Forlæns eller baglæns med kun den ene hånd og derefter kun den anden.
- Forlæns eller baglæns med kun en fod og derefter den anden.
- Køre med anhænger og lægge en genstand derpå, som ikke må trille af. Sværhedsgraden afhænger af genstanden. Fx en kegle, bold eller sten. Prøv også at køre med tungt gods på anhænger. Hvad gør det ved styringen?

SFO'ens store mooncar-udfordring

Overvej om I vil lave en slags oversigt over, hvor mange forskellige levels, børnene kommer igennem. Måske dem, der har gennemført udfordringen, får et diplom eller et mooncar-kørekort? Se et eksempel herunder, men lad også gerne børnene komme med flere forslag:

- Forlæns/baglæns med to hænder og to fødder
- Forlæns/baglæns med en hånd og to fødder: Højre hånd, venstre hånd
- Forlæns/baglæns med to hænder og en fod: Højre fod, venstre fod
- Forlæns/baglæns med en hånd og en fod: Højre hånd og højre fod, højre hånd og venstre fod, venstre hånd og venstre fod, venstre hånd og højre fod
- Forlæns/baglæns med anhænger: Med kegle, med sten, med bold, med person

Lav evt. et skema, hvor børnene selv kan krydse af, når de har gennemført banen.

Mooncarbanen kan selvfølgelig også bruges til løbehjul, cykel, skateboard, rulleskøjter m.m. Kun fantasien sætter grænser!



Vandtema

Tid: 30-60 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Vand, 2 spande, kopper, presenning, sæbe

Fokus: Balance, kaste, sparke

Når vejret er godt, er det sjovt at lege med vand! Men det er faktisk også sjovt, hvis det regner, for så er man våd alligevel. Herunder er forskellige eksempler på aktiviteter, som samtidig udfordrer og styrker børnenes motorik:

- **Glidebane:** Læg en presenning ud på græsset og gør den våd med vand og sæbe. Børnene skal undersøge hvor langt, de kan bevæge sig på presenningen (gå, løbe, sidde ned, m.m.).
- **Hollandsk vandrundbold:** Opstil en bane med fire hjørnekegler. Ved kegle 1 placeres en bunke af kopper. Ved kegle 2 placeres en spand med vand, og ved kegle 4 placeres en tom spand. Mellem kegle 1 og 4 placeres fire hulahopringe med et kaste- eller skyderedskab i hver (fx en håndbold, en skumbold, en ærtepose og en tennisbold). Opdel børnene i to grupper, som fordeler sig i henholdsvis et inde- og et udehold. Fire fra inde-holdet kaster/skyder til de fire redskaber i hulahopringene og bevæger sig derefter til kegle 1, hvor de hver samler en kop op. Herfra bevæger de sig til kegle 2, hvor de fylder deres kop med vand. De bevæger sig forbi kegle 3 og videre til kegle 4, hvor de tømmer deres kop ned i spanden. Dem fra indeholdet, der bevæger sig på banen, skal stoppe, når udeholdet har placeret de fire redskaber i de fire hulahopringe og råbt STOP. Hvis man er mellem to kegler, når der siges stop, skal man bevæge sig tilbage til sidst passerede kegle, og I kan spille på tid.
- **Vandbasket:** Fyld vandballoner med vand. Marker en kastestreg og placer tomme beholdere (skraldespand, affaldsbeholder, kasser, m.m.) i forskellige afstande fra kastestregen. En efter en skal børnene nu kaste de fyldte vandballoner i de tomme beholdere. Bliv enige om, om beholderne giver forskellige point, og udforsk gerne forskellige måder at kaste på. Måske trick-kast giver flere point?



Sjippetov

Tid: 15-60 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Sjippetov i forskellige længder

Fokus: Hoppe, svinge, løbe, snurre

Find jeres sjippetove frem og udforsk forskellige måder at sjippe på:

- **Enkelttov (almindeligt sjippetov):** Hvert barn sjipper alene med et sjippetov. De kan sjippe forlæns, baglæns eller bevæge sig fremad og bagud – kun fantasien sætter grænser. Prøv også at sjippe med krydsede arme, dobbelt sving, hoppe i hug, sprællemænd, m.m. Prøv at sjippe to børn i et enkeltmandssjippetov, både hvor børnene kigger den samme vej og på hinanden.
- **Svingtov (langt sjippetov):** Dette kræver minimum to børn. Hvis I er to børn, holder den ene fast i sjippetovet i den ene ende og svinger tovet, mens den anden ende bindes fast i fx en pæl. Det andet barn hopper i det svingene sjippetov. Hvis I er flere, kan to børn svinge sjippetovet.
- **Hop:** Børnene, som skal hoppe, stiller sig på den ene side af sjippetovet, og svingerne svinger tovet.
- **Løb og hop:** Børnene, som skal hoppe, placerer sig et par meter fra tovet, og svingerne svinger tovet. En efter en løber hoppe-børnene ind i sjippetovet, hopper og løber ud igen. Derefter løber næste hoppe-barn ind. I kan også undersøge hvor mange hoppe-børn, I kan hoppe i sjippetovet på samme tid.
- **Hop og trick:** Når hoppe-børnene hopper i sjippetovet, skal de lave et trick, fx en sprællemænd, hoppe i hug eller vende sig 180 grader.
- **Dobbeltsving:** I stedet for kun at svinge ét sjippetov, svinges to sjippetove. Det giver mere tempo og flere udfordringer.
- **Fangeleg:** Leg fangeleg gennem tovet. Ét hoppe-barn er fanger og skal fange de andre. Der løbes hele tiden i ottetal gennem tovet og rundt om svingerne, inden man skal gennem tovet igen.
- **Stor og lille:** Et hoppe-barn tager et enkelttov med ind i sjippetovet. Prøv at sjippe i begge tove på samme tid.



Ildkugle-tæmmerne

Tid: 5-15 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: En bold der kan hoppe, fx tennisbold, en mur

Fokus: Kaste, gribe, hoppe

Kan I få slukket ilden i kuglen? Pas på med at holde bolden for længe i hænderne, for så brænder I jeres hænder!

Børnene stiller sig på en række. Den første kaster bolden op på muren, og hopper over returbolden. Næste barn i køen skal gribe bolden, men bolden må højst ramme jorden to gange.

Sådan forsættes legen.

Kan børnene gøre hinanden gode, så alle har mulighed for at lykkes i legen?



Mønsterbold

Tid: 15 min.

Antal: 5-10 pr. gruppe

Materiale: Bold eller ærtepose

Fokus: Kaste, gribe

Børnene placerer sig i en rundkreds. Start med én bold eller ærtepose, som i første runde kastes tilfældigt rundt i rundkredsen. Når et barn har modtaget og kastet bolden videre, sætter han/hun sig i hug. Runden er færdig, når alle har både modtaget og kastet bolden videre. Det betyder, at bolden slutter ved det samme barn, som startede med at kaste.

I anden runde skal børnene kaste til den samme som i første runde, og når de har kastet bolden videre, skal de rejse sig op.

Sådan fortsættes med forskellige mønstre.



Bombebold

Tid: 15 min.

Antal: 5-10 pr. gruppe

Materiale: Bold eller ærtepose

Fokus: Kaste, gribe

Børnene placerer sig i en rundkreds. Ét barn bestemmer, hvornår bomben sprænger. Det kan fx være ved at stille et æggeur. Et andet barn starter med bolden, som kastes tilfældigt rundt i rundkredsen.

Når "bomben sprænger" (barnet siger BOM eller uret ringer), så skal det barn, der står med bolden, bestemme en bevægelse, alle børnene skal lave i 10 sekunder.

Bomben kan også sprænge, hvis bolden tabes. Hvis det sker, skal de to, der står ved siden af den, der taber bolden, skynde sig ned i hug, for at komme i dækning. Den der sidst sætter sig i hug, skal bevæge sig rundt om cirklen og tilbage på sin plads.



Forhindringsbane

Tid: 15-60 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Gymnastikredskaber

Fokus: Alle motoriske områder

Tag børnene med ind i redskabsrummet og lad dem tage forskellige redskaber med ud i gymnastiksalen. Du kan med fordel sætte dem sammen i makkerpar eller små grupper, så hvert makkerpar/gruppe selv skal lave en forhindring med deres redskaber.

Inden forhindringerne skal afprøves, skal I sammen lave én stor forhindringsbane, ved at forbinde redskaberne.

Forslag til universer til forhindringsbaner:

- Politi og røver
- Eventyrland
- Jorden er giftig
- Prinserne og prinsesserne
- Losseplads
- Zoologisk have
- Junglen
- Det kolde nord
- Supermarkedet



Den Kinesisk Mur

Tid: 15 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Evt. kegler til at markere banen

Fokus: Kravle, ase, mase

Marker banen enten med kegler eller fra væg til væg. Der udvælges et par børn, som placerer sig i midten og udgør starten af Den Kinesiske Mur. Alle andre børn placerer sig ved den ene væg og er turister. På "murens" signal kravler alle turister mod Den Kinesiske mur og skal forsøge at komme om på den anden side af denne, for at komme hen til den anden væg. Børnene i muren skal forsøge at nedlægge turisterne. Lykkes dette, bliver de nedlagte turister også en del af muren.

Flere børn i muren må gerne hjælpe hinanden med at nedlægge turisterne.

Turen over Den Kinesiske Mur fortsætter for de turister, der når over muren uden at blive nedlagt. De må kravle tilbage til start på murens signal.



Battle

Tid: 15-30 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Diverse redskaber, aviskugler, flag/overtræksvest

Fokus: Kaste, gribe, gang, løb, hoppe

Tag børnene med ind i redskabsrummet og lad dem tage forskellige redskaber med ud i lokalet. Du kan med fordel sætte dem sammen i makkerpar eller små grupper, så hvert makkerpar/gruppe selv skal lave et gemmested med deres redskaber.

Redskaberne skal placeres forskellige steder i hele lokalet, og det skal være muligt at gemme sig bag redskaberne.

Placer et flag i hver ende af lokalet, del børnene i to hold og giv hvert hold lige mange aviskugler. Det gælder om for hvert hold at få fat i modstanderholdets flag og bringe det tilbage til deres egen base.

Børnene må anvende redskaberne til at gemme sig bag, og de kan bruge aviskuglerne til at skyde modstanderne. Hvis man bliver ramt, skal man bevæge sig tilbage til sit eget holds base, hvorefter man igen må forsøge at fange modstanderholdets flag. Lykkes det et barn at komme frem til modstanderholdets flag, tages denne med retur til egen base - men PAS PÅ! Modstanderholdet kan stadig skyde flagholderen på hjemturen. Sker dette, lægges flaget på gulvet, og det er nu flagholdets opgave at få flaget tilbage i basen.



Syvstjerne

Tid: 5-15 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: En bold der kan hoppe pr. barn, fx tennisbold, en mur

Fokus: Kaste, gribe, hoppe, snurre

Børnene har enten hver en bold og kaster bolden mod muren på forskellige måder i syv forskellige runder. Hvis der er to eller flere børn, kan de skiftevis gennemføre runderne:

- **Runde 1:** 7 gange kastes bolden op på muren og gribes igen i luften.
- **Runde 2:** 6 gange kastes bolden op på muren og skal ramme jorden én gang, inden den gribes igen.
- **Runde 3:** 5 gange kastes bolden i jorden og skal ramme muren, inden den gribes i luften.
- **Runde 4:** 4 gange kastes bolden under det ene ben og op på muren, inden den gribes i luften.
- **Runde 5:** 3 gange kastes bolden op på muren, man klapper i hænderne foran kroppen, inden bolden gribes i luften.
- **Runde 6:** 2 gange kastes bolden op på muren, man klapper i hænderne foran og bagved kroppen, inden bolden gribes i luften.
- **Runde 7:** 1 gang kastes bolden op på muren, man drejer en omgang om sig selv, inden bolden gribes i luften.

Lad børnene lave deres egne runder, fx kaste med ryggen til muren.



Kaffen er varm

Tid: 5-15 min. Antal: Alle
kan være med Materiale:
Et svingtov Fokus:
Hoppe, snurre

Et barn (svingeren) stiller sig med svingtoven og siger "Kaffen er varm". De øvrige børn står i en rundkreds med lidt afstand til svingeren og spørger "Hvornår bliver den kold?". Svingeren beslutter et tidspunkt, fx "kl. 6", og fører tovet ned til jorden.

Tovet svinges rundt, og de øvrige børn skal hoppe over det seks gange. Hvis et barn træder på tovet, skal denne nu tage tovet og være svingeren.



Græsset gror

Tid: 5-15 min.

Antal: Alle kan være med

Materiale: Et svingtov

Fokus: Hoppe, løbe, trille

Find et langt tov, som lægges på jorden. To børn holder i hver sin ende af tovet og løfter det gradvist højere op (græsset gror). De andre børn stiller sig på en række og skal nu skiftevis komme over tovet. Hvem kan hoppe over det højeste græs?

Når græsset er på sit højeste, kan I undersøge, hvem der kan komme under det laveste græs, ved gradvist at sænke tovet.





