

Vi håber, du vil gøre plads til lidt magi - kropslig magi. For med Magic Moves ønsker vi at inspirere til at bevæge kroppen, lege med kroppen, men mest af alt mærke, fornemme, opleve og lære med kroppen.

Er børnene kropsligt urolige, og trænger de til at bevæge sig for at mærke kroppen? Eller er børnene kropsligt trætte, og trænger de til at bevæge sig for at vække kroppen? Skal kroppen være med, når der læres nyt, eller skal kroppen føle sig fri og glad, når vi laver noget sjovt sammen? Uanset hvordan vi vender og drejer det, så er kroppen med os hele vejen – og heldigvis for det!

## ” Kroppen er barnets bedste ven, så boost potentialet, fornem bevægeglæden og bliv læringsparat”

For ved at tænke kroppen ind som vores bedste ven, som vi skal lytte til og lære af, så bliver læring langt lettere. Det er nemlig ved hjælp af vores sanser og gennem vores følelser, at vores tanker og dermed læring forankrer sig og falder på plads.

Magic Moves skal ses som en kilde til inspiration. En inspiration som kommer godt omkring den motoriske udvikling, hvor bevægeglæde, kropsbevidsthed og kropslig forankring kan give barnet et solidt motorisk fundament.

Helt konkret består Magic Moves af fjorten øvelser, der kan variere i tid og sværhedsgrad – det kalder vi mini, midi og multi.

Hver øvelse er illustreret og giver hurtigt en fornemmelse af, hvad I skal lave, og hvad det motoriske fokus er ved dette Magic Move (se de tre ord nede under illustrationen). Der er også en mere forklarende beskrivelse af hver øvelse med ideer til progression.

Der er så meget bevægelse og læring i bObles skammel og bogstavtop – så jeg håber blot, at I går i gang. Måske ”med hovedet under armen” så kroppen kan være fri til at sanse, føle bevægeglæden og dermed give grobund for lærerige tanker. Når det er prøvet af nogle gange, finder I jeres egen måde at gøre det på. En måde der passer til dig som underviser, børnene i klassen og klasselokalets muligheder.

Rigtig god fornøjelse med MagicMoves,  
Louise Hærvig, fysioterapeut.

## Magic Moves er:

- konkrete forslag til bevægelse, når der skal leges med motorikken i klasseværelset.
- så motorikken kan hjælpe det enkelte barn med at mestre en motorisk færdighed, fornemme sin styrke og udholdenhed, opleve bevægelseglæden og derigennem blive bevidst om sin krop.
- når bevægelse kan regulere den energi, der er i klasseværelset og dermed de læringsbetingelser, der er i rummet.



Rigtig god fornøjelse med Magic Moves  
Louise Hærvig, fysioterapeut

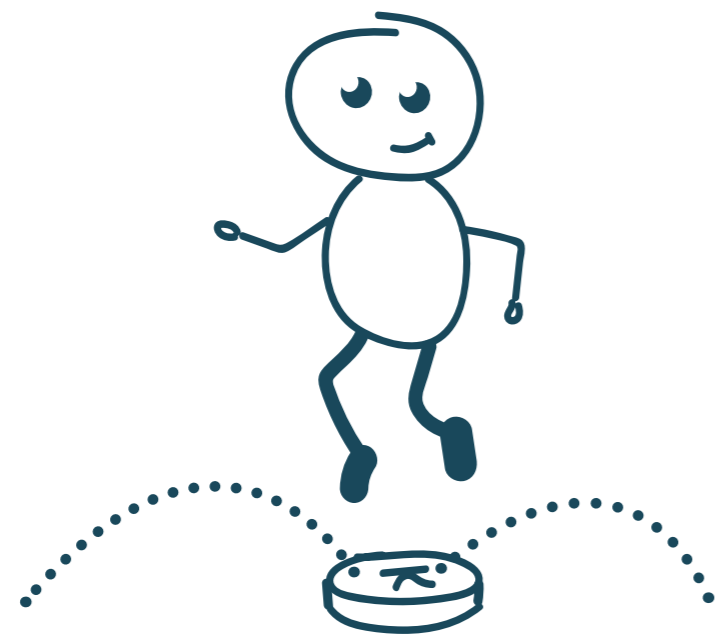
1

# lille top hop



1

# lille top hop



Tag din bogstavtop og hop på den med samlede ben.

- A) Hop op forlæns og hop ned forlæns ti gange
- B) Hop op baglæns og hop ned baglæns ti gange
- C) Sæt to bogstavtoppe sammen. Hop op forlæns, hop ned forlæns, hop op baglæns og hop ned baglæns ti gange.

**Progression:** Gør helt det samme, bare på ét ben. Det kræver muskelstyrke, koordinering og balance. Så hjælp hinanden to og to så det ikke bliver et svært, men sjovt samarbejde.

En motorisk handling skal ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Præcision** er en af dem.

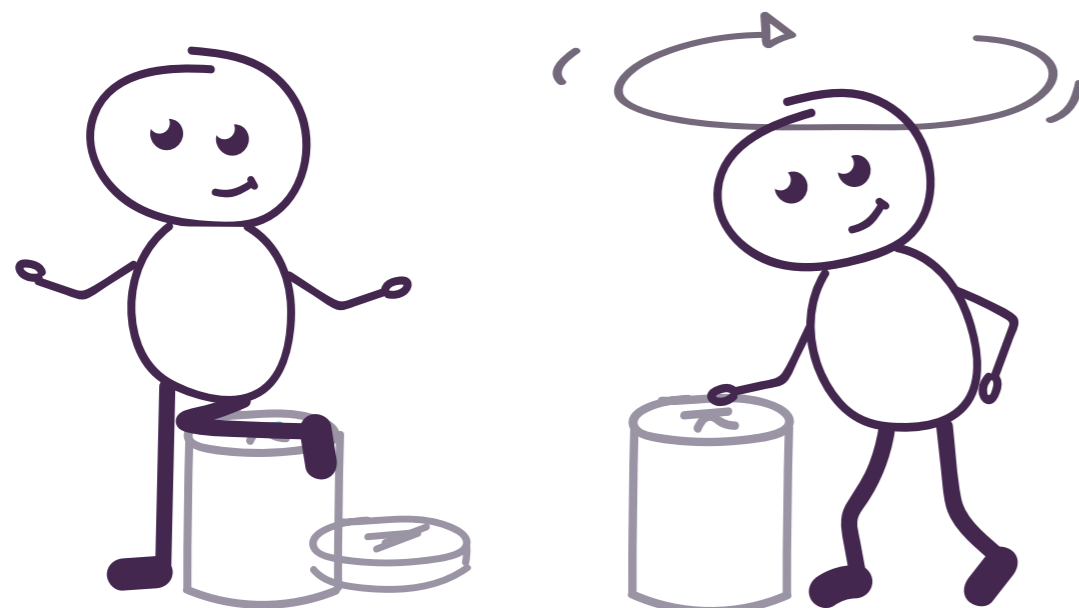
# 2

## skammelbalance



# 2

## skammelbalance



- A) Stil dig ved siden af din skammel og læg et knæ på den. Tag armene ud til siden og hold balancen i ti sekunder – først med venstre ben, derefter med højre ben.
- B) Læg hånden på skamlen og løb fem runder omkring den (med uret), stop op, og løb derefter fem runder den anden vej (mod uret).
- C) Stil dig igen ved siden af din skammel og læg et knæ på den. Tag armene ud til siden og hold balancen i ti sekunder – først med venstre ben, derefter med højre.

**Progression:** Lav øvelserne i længere tid og med flere runder. Forsøg med lukkede øjne eller med skamlen i forskellige positioner – giv plads til det eksperimenterende. Det er dér, ejerskab for øvelsen opstår for børnene selv. Afslut gerne med at sætte en ramme, således at den energi, der ønskes i læringsrummet, lykkes.

En motorisk handling skal ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Vestibulærsansen** er en af dem.

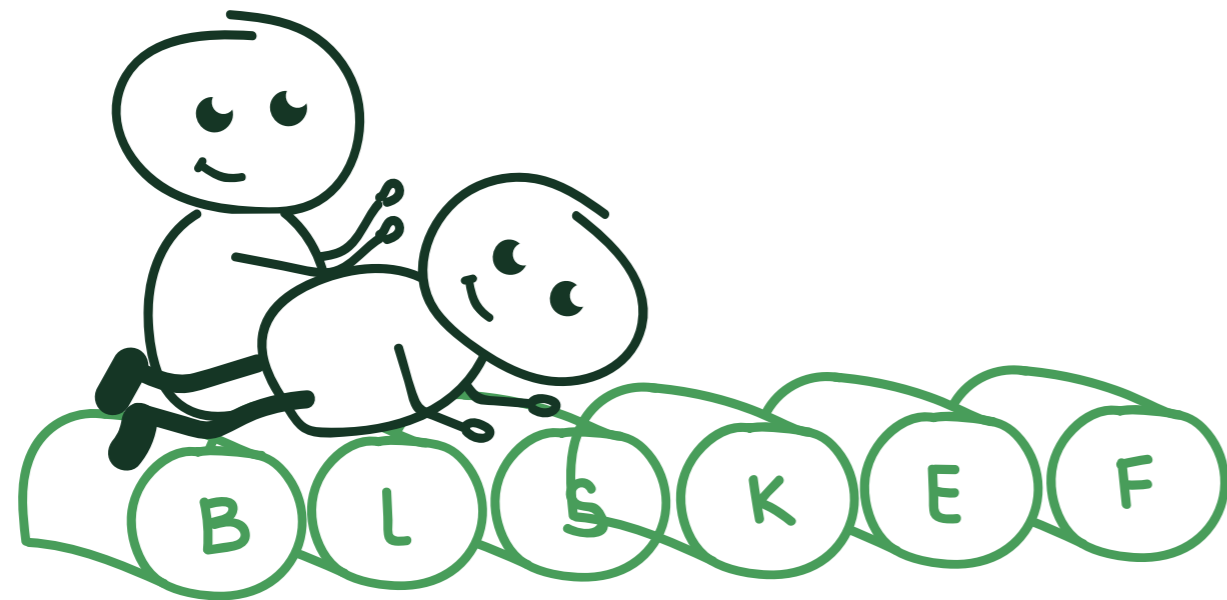
# 3

## transportbåndet



# 3

## transportbåndet



Læg syv skamler ved siden af hinanden på den lange led og lav jeres helt eget transportbånd. På skift skal alle prøve at gøre sig stive som en træstamme og rulle på maven hen over skamlerne. Klassekammeraterne skal sidde på knæ ved siden af og...:

- A) Klappe på arme, ryg og ben – lige så forsigtigt.
- B) Sørge for at der er lidt afstand mellem skamlerne, så de kan rulle. Ellers vil de låse.

**Progression:** For de fleste børn vil det være fedt at rulle hen over transportbåndet, men nogle skal lige se det an og øve sig lidt. Denne leg har mange elementer i sig. Der skal rulles, men det er i selve samarbejdet, at legen lykkes. Overvej at skabe plads i klassen, så I kan "bygge" to transportbånd. Så bliver ventetiden ikke så lang. Det giver en hel unik fornemmelse for det barn, der ruller – en fornemmelse der også bliver skabt af de børn, der klapper, og de børn der skaber rul mellem skamlerne. ALLE børn evner det, det er kun et spørgsmål om, at klassen øver sig sammen. Giv det tid, øv jer og glæd jer over den skønne fornemmelse, det er for alle i klassen, når kropsligt samarbejde lykkes.

En motorisk handling skal ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Samarbejde** er en af dem.

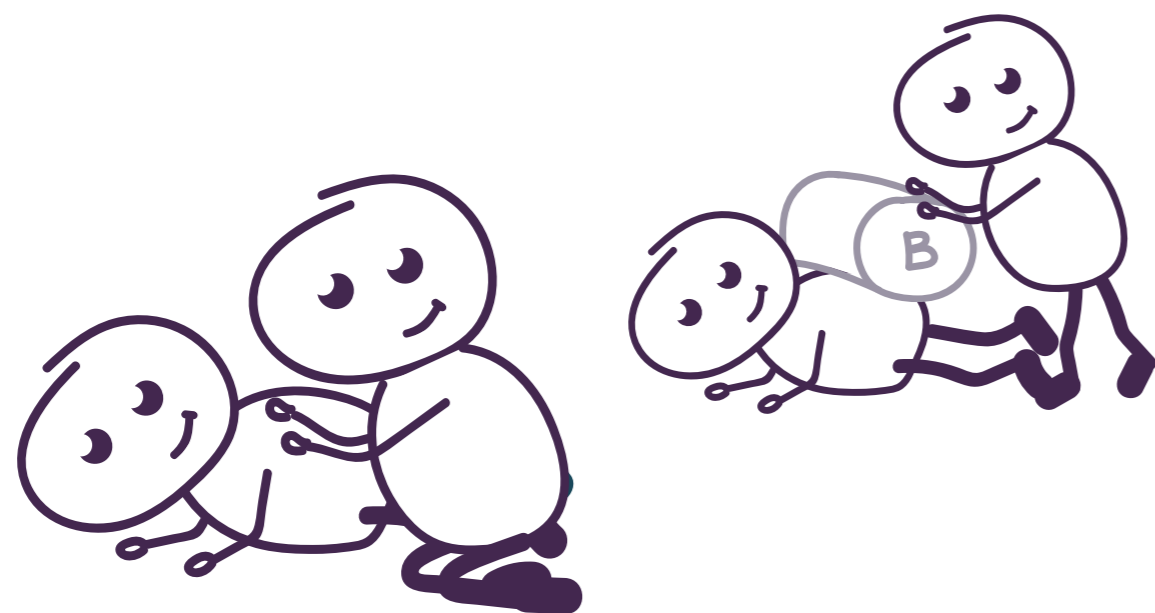
4

# rullepølsen



4

# rullepølsen



I er sammen to og to som et makkerpar. En lægger sig på gulvet på maven, og den anden giver dybe tryk (lige så forsigtigt, men alligevel fast). Start ved skuldrene, ryggen, armene, numsen, benene og slut ved fødderne. Til sidst skal I bruge skamlen, som skal rulles fra skuldrene hele vejen ned over bagsiden af kroppen.

**Progression:** Brug tid på at øve jer, mærke efter og snakke sammen. Var det rart, var det for meget, eller ønsker de mere? Der er så meget regulering og taktil stimulering i at kunne give og modtage. Det stimulerer også muskel-ledsansen, både for den der giver, og den der modtager de dybe tryk. Når vi rører ved hinanden, så er det svært at være uvenner – også senere på dagen ude i skolegården.

En motorisk handling skal ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Regulering** er en af dem.

taktil

regulering

venner

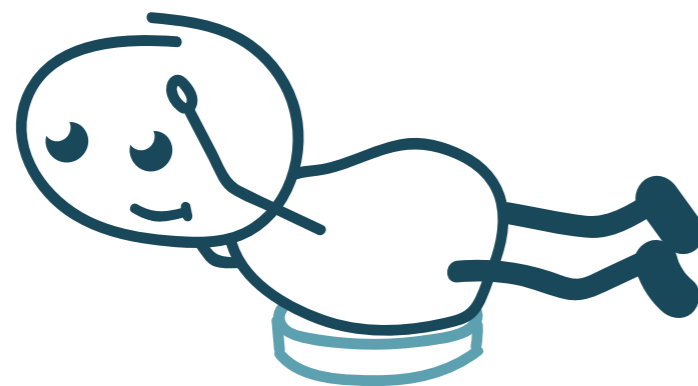
5

# flyvemaskinen



5

# flyvemaskinen



Jeg håber, at der er plads i klassen til denne øvelse, for ellers må I gøre det i to hold. Det gør dog ikke så meget, da der er meget læring I at kigge på og så selv prøve bagefter.

Tag din bogstavtop og læg dig på maven på den. På "1-2-3" skal du løfte hovedet og strække arme og ben. Stræk og løft skal holdes i 10 sekunder, en lille pause – og så op igen. I alt 5 gange!

**Progression:** Prøv at strække arme, ben og hovedet i længere tid (flere sekunder) med kortere pauser og højere tempo – og så kan I jo altid vinke til hinanden, når I ligger der. Måske forestiller I jer, at I flyver ud over savannen? Hvad mon I ser?

En motorisk handling skal ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Udholdenhed** er en af dem.

parathed

udholdenhed

styrke

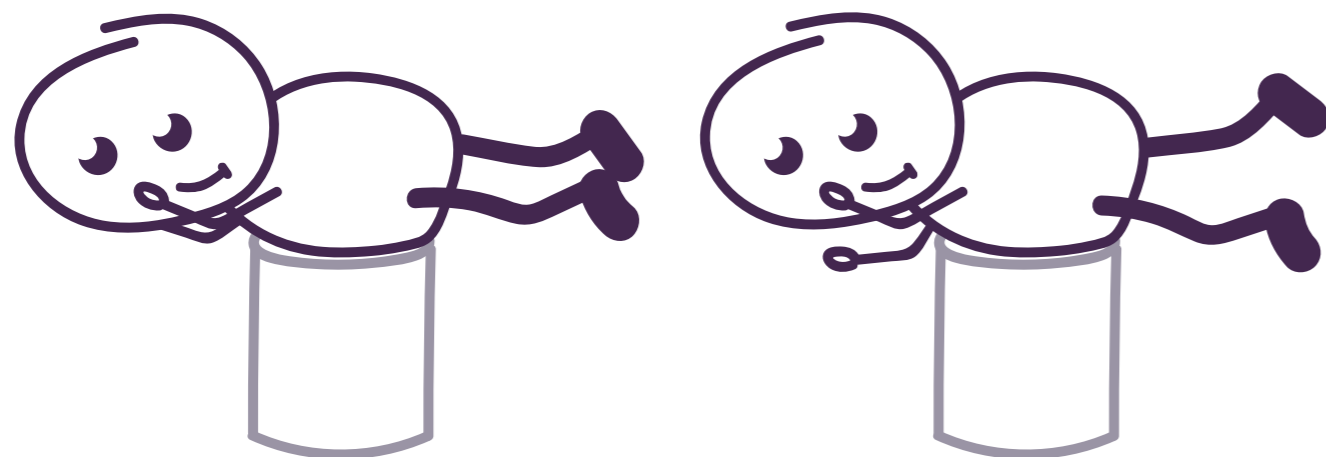
6

## kryds og tværs



6

## kryds og tværs



Tag din skammel, læg dig på maven, og find balancen. Hvis det er svært, så brug lige et minut på at "finde" balancen. Prøv herefter at:

- A) Bøje armene og strække benene
- B) Bøje benene og strække armene
- C) Løfte i krydsmønster – højre arm/venstre ben og skifte
- D) Løfte armene, mens benene er i gulvet (det vil forventeligt føles nemmere)
- E) Løfte benene, mens armene er i gulvet (det vil forventelig føles sværere)

**Progression:** I klassen er der mange bogstavtoppe og skamler, og for det enkelte barn kan øvelsen gøres lettere eller sværere. Skal øvelsen laves på en top eller to toppe, skammel på lige bund, buet bund eller på tværs? Prøv jer frem! Kroppen bliver kun klogere af at eksperimentere.

En motorisk handling skal ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Krydsmønster** er en af dem.

styrke

krydsmønster

koordinering

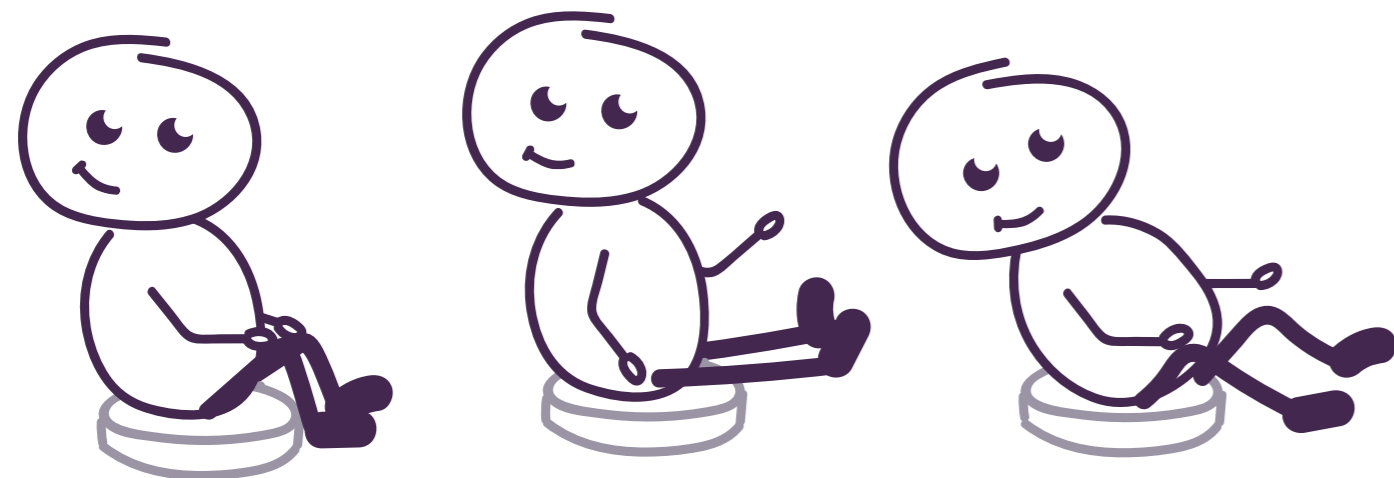
7

## balancer' mer'



7

## balancer' mer'



Tag din bogstavtop og sæt dig op på den:

- A)** Krum sammen og hold om dine knæ i ti sekunder, slip og hold en lille pause, og så ti sekunder igen. Gentag dette fem gange.
- B)** Krum sammen og stræk benene ud foran dig, hold strækket i tre sekunder, pause, og op igen. Gentag dette fem gange.
- C)** Stræk dig ud og læn dig lidt tilbage, så du kan mærke mavemusklernes arbejde. Hold i "1-2-3-4-5" sekunder. Gentag dette fem gange.

**Progression:** Skift bogstavtoppen ud med en skammel og stil den med den buede bund nedad, så den kan vippe. Lav øvelsen på den i længere tid med kortere pauser og flere gange. Giv plads til det individuelle og reguler undervejs – der bliver både arbejdet med balance, styrke og udholdenhed. Samlet set er sådan en lille øvelse et udtryk for børnenes kropsfornemmelse og et udtryk for, hvordan vi får kroppen til at gøre, hvad vi tænker; balancere, krumme sig sammen, strække benene og læne kroppen tilbage. Det er både enkelt og svært på samme tid.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Styrke** er en af dem.

balance

styrke

kropsfornemmelse



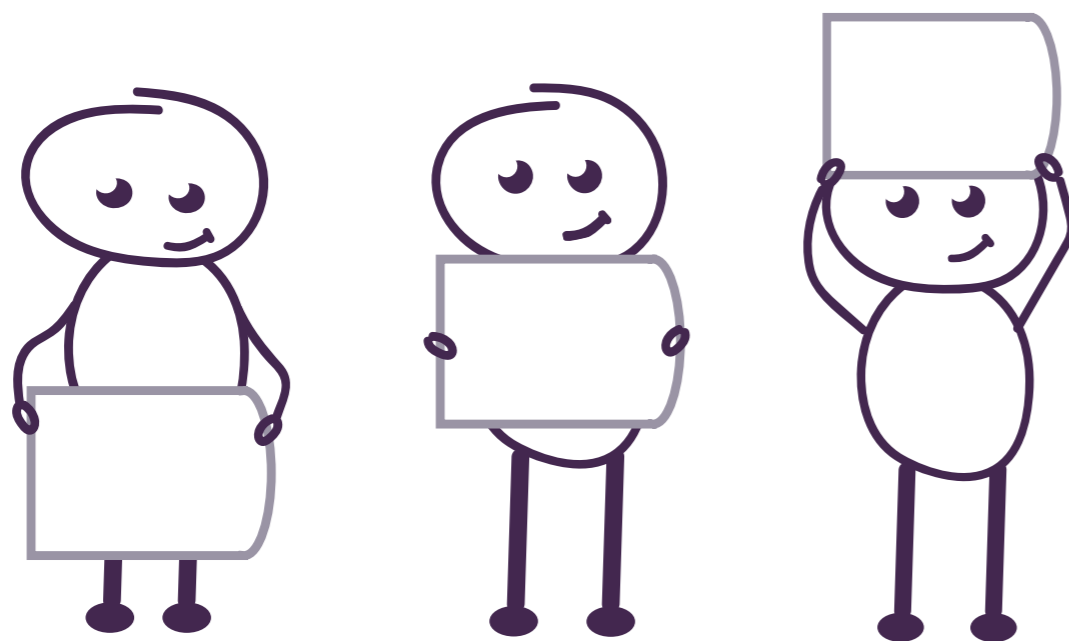
8

## løftestang



8

## løftestang



Tag din skammel og læg den foran dine fødder. Tag fat i begge ender med hænderne og pres til – du skal nemlig løfte den langs kroppen, op over hovedet, med strakte arme. Hold den i fem sekunder, og sæt den langsomt ned igen. Gentag dette fem gange.

**Progression:** Dette er en super arousal-øvelse! Den kan gøres hurtigt, langsomt eller begge dele samtidig. Måske føles det helt naturligt at sætte lyd på? Gør gerne det! Lyde, der er høje som en vægtløfter (øger arousal) eller en udånding lige så stille med spids mund (nedsætter arousal). Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Vurder blot hvilken energi, der ønskes i rummet, når I er færdige. Progression er også at gentage løftet flere gange, holde løftet i flere sekunder, og sidst men ikke mindst at sætte Skamlen ned i slow motion. Det er super muskelarbejde – himmelsk for Muskel-ledsansen.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Muskel-ledsansen** er en af dem.

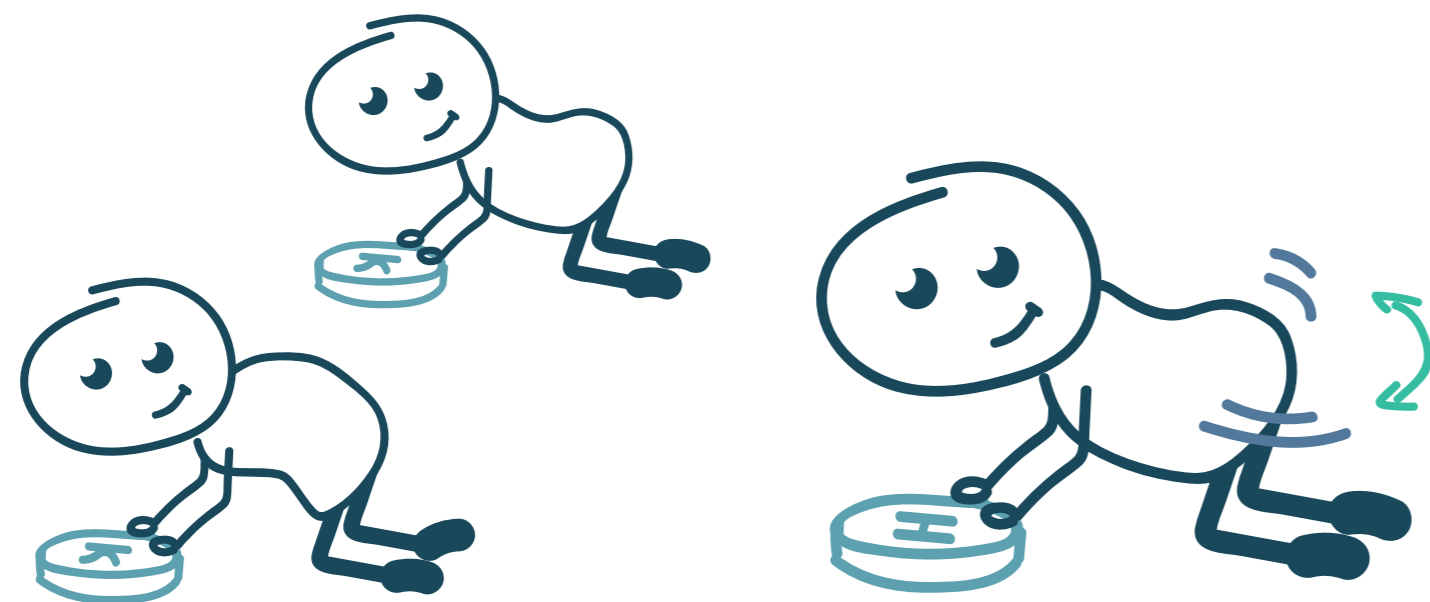
9

## kat og hund



9

## kat og hund



Sæt dig på knæ med en lille bogstavtop foran dig og med hænderne på.  
I kravleposition, skal du nu:

- A)** Skiftevis svaje og krumme din ryg, som en kat der skyder ryg. Gentag dette fem gange.
- B)** Skiftevis svinge din numse ud til højre og venstre, som en hund der logrer. Gentag dette fem gange.

**Progression:** Prøv at gøre det flere gange! Selve positionen med vægtbæring på knæ, håndled, arme og skuldre træner den stabilitet, der skal til, når barnet sidder og skriver. Det samme gør sig gældende med mobiliteten over lænden og ryggen i øvrigt. Det er så godt, at kroppen er bevidst om, hvad der føles rigtigt. Denne øvelse kombinerer stabilitet og mobilitet.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Mobilitet** er en af dem.

stabilitet

mobilitet

kropsbevidsthed

# 10

## pres dig op



# 10

## pres dig op



Brug din skammel og stil dig bag ved den. Sæt begge hænder på den og tag begge ben bagud. I den position skal du bøje let i dine albuer, og strække dig op igen fem gange.

**Progression:** Det er hårdt muskelarbejde, og hårdere, hvis I bruger en bogstavtop i stedet for en skammel, og igen endnu hårdere, hvis I gør det direkte på gulvet. Det finder I ud af undervejs. Det kan jo være, at børnene prøver det på forskellige måder, og selv siger, hvad der føles fint for dem, når de nu skal tage 5 "pres-ups" i træk.

I skal være opmærksomme på, at børnene ikke skal bøje mere i deres albuer/arme, end at kroppen bliver holdt lige – altså ingen svaj eller krumninger af ryggen. Alt er muligt når man øver sig, men det ideelle vil være at have en krop, der er "som en streg i luften".

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter. at bevægeglæden opstår. **Kropskernen** er en af dem.

stabilitet

kropskerne

styrke

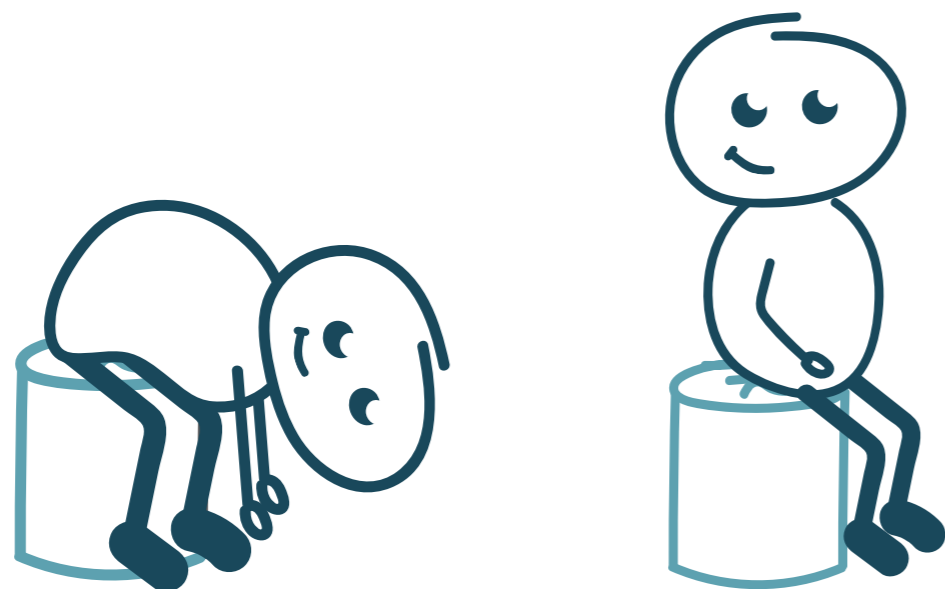
11

træk dig op



11

træk dig op



Sæt dig på din skammel og gør sådan her:  
Fald sammen i ryggen og gør dig slap og slatten.  
Ret op i ryggen, smil, og vær klar til at fatte.  
Lav gerne tre sæt i træk!

**Progression:** Dette mini Magic Move skaber mobilitet af ryggen og stimulerer vestibulærsansen (hovedet nedad) og påvirker dermed balancen lige så stille og kontrolleret. Balance er med os i alt, hvad vi gør. Fra de mindste udsving, hvor de små muskler hjælper os, til vægtoverføring hvor de store muskler er i gang. 3 gange i træk er et godt sted at starte, men denne lille øvelse er super velegnet som et hurtigt Magic Move gerne flere gange om dagen.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Balancen** er en af dem.

vestibulærsans

balance

mobilitet

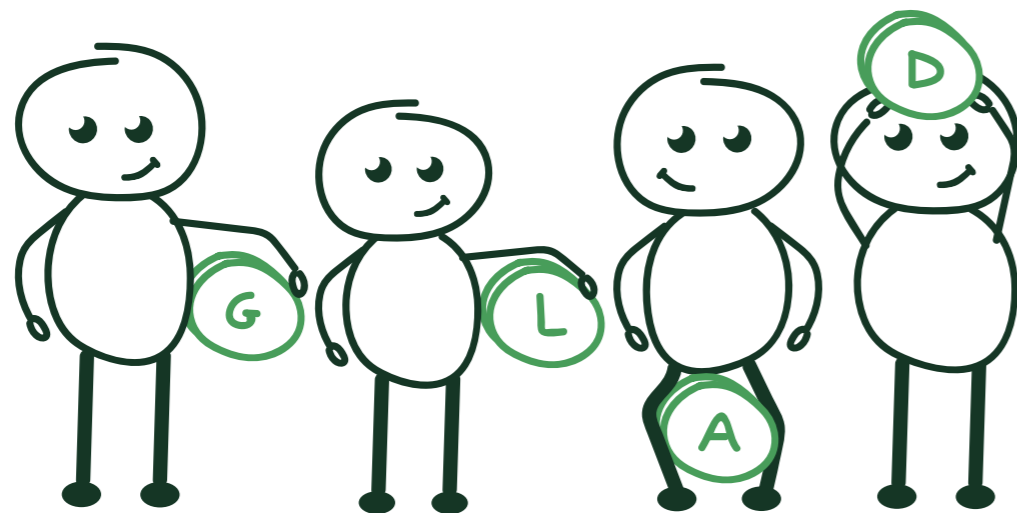
12

## rundkredsen



12

## rundkredsen



Alle børnene står med en bogstavtop i favnen. Børnene står i en rundkreds, så alle kan se hinandens bogstav. Lav nu ord – det kan f.eks. være ”følelsesord” som grin, gråd, smil – imens I staver og skiftes til at:

- 1) Holde bogstavtoppen under højre eller venstre arm
- 2) Holde bogstavtoppen over hovedet
- 3) Holde bogstavtoppen mellem benene

**I kan også prøve at:**

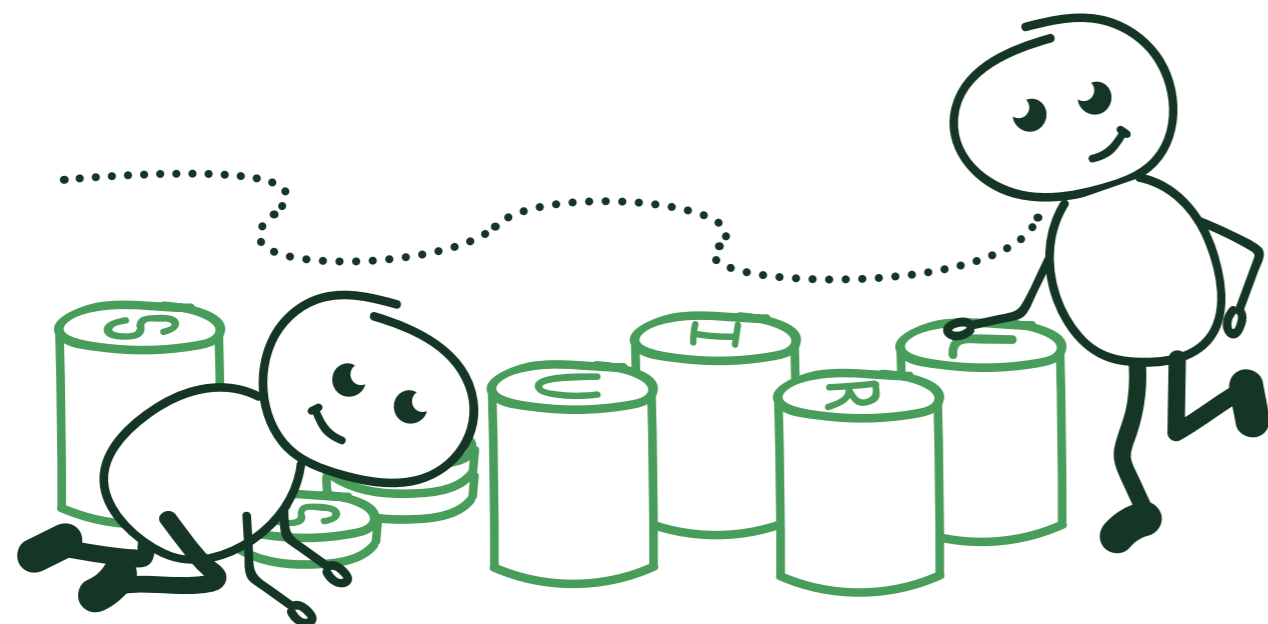
- 1) Lave et langt skridt frem med bogstavtoppen
- 2) Hoppe frem med samlede ben med bogstavtoppen
- 3) Hinke frem på ét ben med bogstavtoppen

**Progression:** Ovenstående er et bud på progrediering, idet 1) er nemmest, og 3) er sværere i både position og bevægelse. Ellers er det faktisk bare at komme i gang og lege med krop og ord samtidig, så kroppen hjælper med læring – og dermed bliver en læringsven.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Læring** er en af dem.

# 13

## bevægelsesbanen



# 13

## bevægelsesbanen

Stil otte skamler op i to rækker ved siden af hinanden. Klassen deles op i to hold, og de to hold deles op i to grupper. På hvert hold vil der være én gruppe, der gennemfører bevægelsesbanen, og én gruppe der står langs rækken af skamler og hepper. Nu skal I løbe zig-zag ned gennem rækken, løbe retur, give "high five", og så sender I den næste afsted. Når den første gruppe har været igennem banen, bytter I, så alle får prøvet.

I vurderer selv, om der er et vinderhold – altså dem der er hurtigst – men I har også mulighed for at tænke det hele lidt anderledes. Her kommer nogle ideer til andre måder, I kan gennemføre banen på:

### Basal Motorik

- 1) Krybe
- 2) Kravle
- 3) Gå Baglæns
- 4) Hop Forlæns
- 5) Hinke

**Progression:** Find ud af hvad der virker for jer! Jo større krav, der stilles til motorikken, jo mindre puls. Det er helt bevidst, at klassen skal deles op i hold. Børnene lærer meget af at se på og spejle sig i, hvordan de andre gør. De opdager, at motorik kan se ud på mange forskellige måder, selvom alle "bare" skal gå baglæns. Husk, at vi bare er ved at øve os sammen.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Pulsen** er en af dem.

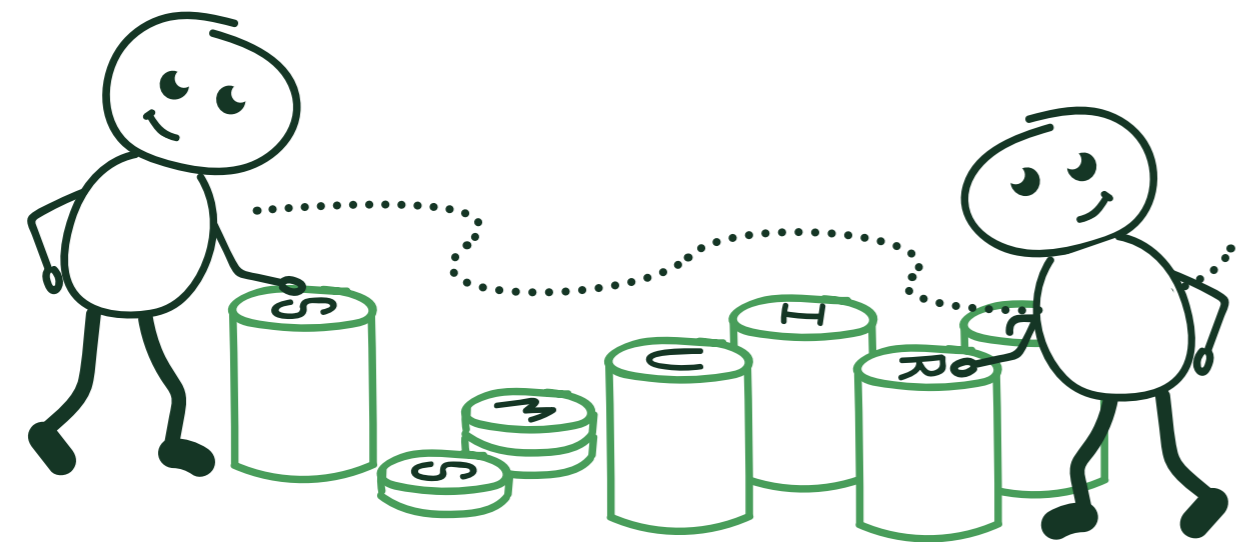
14

# stavestafetten



14

# stavestafetten



Vælg nogle ord I vil stave til og stil små bogstavtoppe og skamler op i to rækker. Antal af toppe og skamler vil ændre sig fra gang til gang, afhængigt af hvilket ord I vælger. Klassen skal deles op i to hold, som deles op i to grupper – én gruppe der staver, og én gruppe der udbryster "JA", når ordet er stavet færdigt. Stavestafetten er en slalombane bygget op af ord! Imens der laves "Basal motorik" (nr.13) på banen, giver børnene de forskellige bogstaver et klap, og siger dem højt. Banerne kunne se sådan her ud:

- To rækker af fem:  
Smile / Grine
- To rækker af otte:  
Ko og Kalv /  
Gris og So
- To rækker af ti:  
Hund og Hare /  
Kat og Kanin

**Progression:** Find ud af hvad der er sjovt og vigtigt for jer – hvilke ord og bogstaver I gerne vil have fokus på. Det skal være dejligt at bruge hovedet, samtidig med at pulsen stiger. Jo større krav der stilles til motorikken, jo sværere kan det, for nogle børn, være at stave, men for andre børn nemmere. Der skal gerne være plads til begge dele, når ordene leges ind.

En motorisk handling kan ikke stå alene, for det er i samspillet mellem alle kroppens komponenter, at bevægeglæden opstår. **Leg** er en af dem.