

# Opvarmings- hæfte

af Tabita Radoor Jensen, Vends Motorik-  
og Naturskole



 **Nordfyns Bank**  
[www.nordfynsbank.dk](http://www.nordfynsbank.dk)

## Forord

Børn kan med fordel præsenteres og udfordres i gode og varierede legemiljøer i naturen. Her kan de boltre sig og gennem legen på ganske naturligvis gøre sig erfaringer, der har afgørende betydning for motorikkens udvikling. I legen opstår en intensitet og lyst til bevægelse, der skaber legende og kreative mennesker, der vil udfordre og udfordres i et fællesskab.

Nedenstående opvarmingslege kan bruges specielt til børn, men kan også bruges, måske i en anden variation, til voksne.

### På skattejagt til legestedet

Hvor mon børnene skal lege? Lad børnene gå til stedet. Motivér ved at opsætte poster undervejs, hvor der fortælles, hvor de nu skal gå hen for at finde næste post, og hvordan de skal bevæge sig til næste post. Spændingen stiger....hvor skal vi lege, og hvad skal vi lege? Ved posterne kan der også være forskellige ting fra legetasken - som børnene skal medbringe. Der er mange mærkelige legeredskaber, der kan give anledning til forundring. Når I ankommer til legestedet, er det en god idé at lade børnene lege frit, så de for sig rørt og finder de gode legesteder. Herefter kan de gamle lege præsenteres. Det er rigtig sjovt at lege de gamle lege på forskellige underlag, da kroppen udfordres på helt forskellig vis alt efter, om underlaget er skråt, blødt eller hårdt. Underlaget er med til at udvikle legen.

### Sig dit navn og lav en bevægelse

Børnene danner en kreds. På skift træder hvert barn ind i kredsen og siger sit navn – ”Jeg hedder Sigrid” - samtidig med, at barnet laver en bevægelse – gerne en sjov bevægelse. Barnet træder ud igen på sin plads. Herefter siger alle i kredsen: ”Hej Sigrid” og spejler den bevægelse, som barnet lavede til sit navn.

## Hvor skal vi løbe hen?

Børnene siger på skift, hvor resten af flokken skal løbe hen – og hvordan.

Feks.

”Nu skal vi hinke til det store træ med gyngen”.

”Nu skal vi løbe baglæns til noget blåt”.

”Nu skal vores mave røre græsset på skråningen!”.

”Nu skal hænderne røre noget blødt”.

”Nu skal vi stå på en række efter højde og løbe efter den højeste rundt om alle træerne i området”.

”Nu skal vi snurre rundt 10 gange om os selv og løbe hen og røre ved en blomst”.

## Klar, parat – start;

Remse og forslag til bevægelser:

**Klar** Træd frem med det ene ben.

**Parat** Ræk den ene tommelfinger frem foran kroppen.

**Start** ned i ”løbe-start-stilling”.

Børnene står på en række i den ene ende af området (skulder ved skulder). En voksen – eller et barn står over for rækken ca. 50 meter væk (A). A siger: ”Klar” og laver bevægelsen. Rækken gentager ordet og bevægelsen. A siger: ”Parat” og laver bevægelsen. Rækken gentager ordet og bevægelsen. Det samme sker med – start. Når rækken har gentaget – start. Siger A, hvordan rækken skal bevæge sig op til A.

Feks.

”I skal bevæge jer som elefanter op til mig”.

”I skal løbe op til mig”.

”I skal bevæge jer som en snurretop op til mig”.

”I skal snige jer om løver på rov op til mig”.

Osv.

### **Det er sundt at dreje rundt:**

Børnene står i en kreds. Alle siger: ”Det er sundt at dreje rundt - 1-2-3”. Herefter viser børnene på skift en måde at dreje rundt på, som resten af kredsen efterligner.

### **Under og over broen:**

Børnene er sammen parvis – A og B. A laver en bro med sin krop, som B skal komme under eller over. Herefter laver B en bro, som A skal komme under eller over. A laver en bro – osv. Inspirer børnene til at bevæge sig i flere planer og til at bruge hele området.

### **Kongens efterfølger:**

Børnene deles i grupper med 3 eller 4 i hver gruppe. Hver gruppe danner en række. Den forreste i rækken er kongen. Kongen bestemmer, hvordan gruppen skal bevæge sig rundt i området. En voksen giver et signal. Når signalet lyder, skal kongen løbe om bag i rækken. Der er nu en ny konge, som bestemmer, hvad gruppen skal lave.

### **Figurer:**

Børnene er sammen i grupper. De udfordres i grupperne. En voksen siger f.eks.

”I skal lave en figur, hvor 7 fødder og 3 hænder rører jorden,

”I skal lave en figur, hvor 2 rygge, 10 hænder og 3 ben rører jorden”.

”I skal lave en figur, der ligner 3 fugle, der sidder i to træer”.



## **Rigtig god fornøjelse !**