

# VORES 18 GRUNDBEVÆGELSER

	PÆDAGOGISK SET	HVAD KAN NATUREN?
<b>GÅ LØBE</b>	Skal ligge på ryggraden. Giv tid og plads til bevægelsesglæden.	Naturen har afvekslende underlag.
<b>KASTE GRIBE</b>	At kunne være med, når bolden triller.	I naturen må og kan man kaste med alt.
<b>BALANCERE VIPPE</b>	Balanceøvelser kan give ro. At vippe er sjovt og træner timing og interaktion mellem to personer.	Færre begrænsede bevægelser. Uden for hegnet må man mere.
<b>KRYBE KRAVLE</b>	Krydsbevægelser og information via hjernebjælken udvikles ved kryb og kravl.	Naturens hemmelige stier og huler inviterer til alsidige bevægelser.
<b>KLATRE</b>	Risikofyldt leg udvikler hjernen, selvværd og kroppen.	Klatretræer, bakker og sten udfordrer på en anden måde end designede klatrestativer.
<b>SPRINGE HOPPE HINKE</b>	Alle kan være med til at hoppe. Skab fællesskab i gruppen.	Oplevelser med dyr inspirerer til bevægelse, medleven og i sidste ende naturbevarelse.
<b>TRÆKKE SKUBBE</b>	Styrkeprøver er væsentlige kropsøvelser i alle aldre, træk og skub giver anledning til kraftpræstationer.	Masser af naturmaterialer man kan skubbe og trække i og lave bygningsværker af.
<b>TRILLE SNURRE</b>	Afprøve egne grænser i en fælles bevægelse, der kalder på latter.	God plads og naturligt faldunderlag.
<b>GYNGE SVINGE</b>	En individuel aktivitet, som kan tilpasses barnets eget behov for spænding.	Bedre vilkår for støjniveauet og bedre plads.