

Krop og bevægelse i naturen

Krop, sanser og bevægelse

Aldrig tidligere har så mange børn (og voksne) lidt af livs-stilssygdomme som følge af manglende fysisk aktivitet. En udfordring, som børneinstitutionerne i stigende grad tager på sig.

Her er naturen en vigtig medspiller. De udendørs aktiviteter er centrale for børnenes kropsudfoldelser, da indeområderne sjældent levner plads til fysisk aktivitet. Tag ud på engen, i skoven eller ved vandet og benyt den store, grønne gymna-stiksal.

Dette aktivitetsark handler om, hvordan man kan sætte særligt fokus på børnenes kropslige udvikling ude i naturen.



Er det en menneskeret at forstuve en ankel?

Det er klart, at når vi udfordrer kroppen, får vi også skrammer. Børn udvikler sig ved at tage chancer, men det har naturen taget højde for: Børns led og knogler er særligt bløde og elastiske. Leg og fysisk aktivitet skal dog forgå forsvarligt, og uden at de voksnes nerver bliver overbelastede.

Balancen mellem »vat« og »skrammer« er en vigtig snak pædagogerne i mellem, og måske også et emne for et forældremøde.

Sikkerhed

Der er naturligvis nogle sikkerhedsforanstaltninger man bør overveje: Udgåede træer er mere risikable at klatre i, test dem først. Tov er herligt legetøj, men det må ikke være slidt. Stablede stammer kan trille, og de er tunge. Benyt dem med fornuft.

Naturen kontra legepladsen

Skræddersyede klatrestativer og balancebomme er motorisk udviklende men også, ja netop skræddersyede. De er ikke alsidige som træer, klitter, skrænter, sten og vandløb. Der er 100 måder at forcere en skrænt på, men kun få øvelser man kan foretage på klatrestativet. Naturlige legeredskaber udfordrer børnenes opfindsomhed og fantasi.

Udenfor stierne – op og ned af skrænterne

Under, over, op og ned. Vælger I den nemmeste eller den sjoveste vej? I bør overveje muligheden for at udfordre jeres motorik og eventyr-



lyst udenfor stierne, det kræver godt nok at voksne skal helt ned i knæ – måske ned på alle fire, men forsøg at gøre det til en vane at tage udfordringen op.

Lille krop imiterer stor krop

Hvordan er kropskulturen blandt institutionens voksne? Er det et særsyn, at en voksen løber, kravler eller plasker i vandpytter? Har I tøj på til bevægelse? Oplever børnene, at voksne også kan lide at trille og kælke?

Ligesom der findes forsigtige børn, er der naturligvis også voksne, der ikke kan lide at gynges og klatre, men hvorfor ikke udnytte chancen for at styrke de voksne kroppe i den udtrækning, den enkelte har lyst?

TRÆER

AKTIVITET 1 *Verdens bedste klatretræ*

Vi har alle klatret i træer som børn. En universel leg, en kraftpræstation og den ultimative boost for selvfølelsen. Her er de voksnes opgave naturligvis at bringe børnene ud, hvor der er gode muligheder, og hjælpe med at finde de gode klatretræer.

De voksne kan måske selv prøve at genopleve følelsen af at sidde højt oppe i træet og skue ud og ned.

Vil I prøve at klatre rigtigt? Nogle klatreklubber inviterer gerne på klatrekurser på væg eller i et træ med rigtig sikringssele etc. Find klubberne på nettet.

AKTIVITET 2 *Balancestammer*

Når barnet balancerer, trænes vigtige kropsfunktioner og en naturlig balancebom byder på mange flere udfordringer end dem på legepladsen – en træstamme er aldrig forudsigelig og jævn. Brug gerne mange timer på at føre bør-



nene ved hånden, eller lær dem at hjælpe hinanden. Det er kropsudvikling og social leg på samme tid.

Måske kan I aftale med skovens folk, at lade nogle stammer ligge? Måske kan I få nogen med hjem på legepladsen?

AKTIVITET 3 *Leg Uopdragne Egernunger*

Det er oplagt at lege denne særlig form for »dåseskjul« i et trærigt område. Lad et par stykker være »mor- og faregern« og lav en »egernrede« på jorden. Det er nu meningen, at egernungerne skal gemme sig mellem træerne, de vil ikke hjem. Hvis mor eller far

ser en unge råber de: »Nanna kom hjem«, og nu skal Nanna blive i reden, indtil en af de andre egernunger når uset hen til reden og befrier alle ungerne ved at råbe: »Alle egern kom ud og leg!«.

AKTIVITET 4 *Billedlotteri mellem træerne*

Hvorfor spille billedlotteri ved et bord inden døre? Kopier alle brikkerne over på nogle A4 ark (3-4 brikker på hvert ark) og laminér arkene. Klip hul og bind en snor i arkene. Kopiér spillepladerne over på papir, gerne flere af hver,

så alle børn har en plade de kan krydse på. Ude i skoven hænges de laminerede ark med brikkerne op i træerne, og nu kan børnene i grupper eller enkeltvis løbe rundt og genfinde deres egne brikker og krydse på deres »plader«.

AKTIVITET 5 *Følg rebet*

Sanser og motorik udfordres, når man med bind for øjnene alene eller med en hjælpende hånd følger et reb. Bind et reb på 10-20 meter rundt mellem



træerne, gerne både højt og lavt. Terrænet bliver pludseligt en udfordring, og balancen kommer på prøve. Nogen børn elsker det, andre synes, det er for vildt.

ÅBNE VIDDER OG GRØNNE FLADER

Åbne vidder giver lyst til at løbe og tumle. Store plæner og fodboldbaner kan bruges af mangel på en dejlig eng eller strand. Bemærk hvordan børn automatisk begynder at løbe, når der pludseligt bliver plads omkring dem. Og så er der masser af gode lege, som giver sved på panden og samtidig styrker de sociale relationer.



AKTIVITET 6 *Dyre-stafet*

Lav et stafetløb, hvor hver gruppe består af fire børn: En hjort, en fugl, en snegl og en frø. Dyrene løber på hver sin måde: Sneglen kryber, hjorten løber på alle fire, fuglen hopper og frøen svømmer (med armtag). Dyrene skiftes til at løbe som i en almindelig stafet. Hvilken

gruppe
når først at
få alle dyrene igennem?

AKTIVITET 7 *Vand til marken*

I denne leg skal I bruge en kop til hvert barn og to spande til hver gruppe. Der er ca. 20 meter mellem spandene, den ene er fyldt med vand. Grupperne skal nu sammen bringe alt vandet

fra den ene spand til den anden spand ved at løbe med vand i kopperne. Den gruppe, der først har bragt alt vandet »ud i marken«, har vundet.

AKTIVITET 8 *Alle mine museunger kom hjem!*

Vi kender legen med kyllingerne, der skal komme hjem. Denne variant handler om musene og deres tre fjender: ræven, uglen og musevågen.

På marken eller i græsset bor musemor med sine unger. De løber og leger, men nu er det tid at komme hjem. Det er farligt at bevæge sig hen over det åbne terræn for her lurder faren!

Vælg tre børn, som hhv. er ræv, ugle og musevåge. Når moren kalder sine unger hjem, må de tre forsøge at fange dem, indtil museungerne når hen over stregen, der markerer musenes hjem. De mus, der bliver fanget, må selv vælge, om de vil være ræve, ugler eller musevåger.

AKTIVITET 9 *Hjortene og jægeren*

Et barn vælges som jæger, de andre børn er hjorte og skal have bind for øjnene. Hjortene står i to rækker med bind for øjnene, jægeren skal bevæge sig ned mellem rækkerne så stille som muligt. Hvis en hjort hører, når jægeren går forbi, rækkerne han forsigtigt hånden op.

Adgang:

Husk, at i private skove skal I spørge ejeren om lov, før I bevæger jer udenfor stierne.

SJOV MED TOV

Et tov og nogle få pålidelige knob giver mulighed for mange timers leg og motorisk træning. Gør det til en vane at medbringe og bruge tov, når I er på tur.

AKTIVITET 10 *En gyngetur vækker altid lykke*

Find en solid kæp og bind et tov fast midt på. Bind gyngen op i en gren. Gyngen kan være
En fast aktivitet hvor som helst i holder pause.



AKTIVITET 11 *Tovbroer over grøfter og vandløb*

I skal binde et tov op ½ meter over jorden og et andet tov i børnenes brysthøjde. Stram rebene godt ud før børnene passerer forhindringen.

AKTIVITET 12 *4-mands tovtrækning*

Af et lukket reb dannes en firkant. I hvert hjørne står et barn, som på »start« skal trække udad i

tovet og på den måde nå et tørklæde placeret på jorden lidt væk fra ringen.

AKTIVITET 13 *Forhindrengsbane*

På tur i skoven kan I lave en »instant-forhindringbane«: I skal bruge, hvad I kan finde af grene til at lave »gærder«, som børnene skal over eller under. Måske er der naturlige forhindringer, som er svære at komme gennem/

under/over. Lav gerne banen på en skrænt eller gennem et buskads med særlige udfordringer. Hvis I har medbragt tov og presenninger, kan banen udvides med en mørk tunnel og en tovbro.

AKTIVITET 14 *Leg spurve og høg*

Småfuglene sidder i skjul i buskene (rebcirkler) og rovfuglen flyver rundt i området og alt er fredeligt. Nu bliver både småfugle og rovfugl sultne. Selv om småfuglene helst vil blive i sit

skjul, må de flyve ud og søge føde for ikke at dø af sult. For at søge føde skal småfuglene flyve fra en »busk« til en anden »busk«, og rovfuglen skal fange sit bytte, når de er på flyvetur.

FORSKNING OM UDELIV OG SUNDHED

Det er påvist, at børn der opholder sig i naturen i højere grad udvikler deres motorik, balance, fysisk formåen og »påhitsomhed«. De er også mindre syge end børn, der er mere inden døre.

Læs mere om diverse forskningsresultater vedrørende udeliv og sundhed på www.gronnespirer.dk og www.udeskole.dk

ANDRE KROPSLIGE UDFORDRINGER I NATUREN

Skrænter

Danmark har ingen bjerge, men derfor kan man godt være bjergbestiger for en dag! Måske er I

så heldige, at have et »bjerg« i nærheden, som børnene gerne må bestige. Bedre motorisk udfordring findes ikke.

AKTIVITET 15 *Mount Everest kalder*

Gør en historie ud af det og tag på rigtig ekspedition. Udstyret pakkes hjemmefra: proviant, tov og måske lopper til særlige fund, et flag til at plante på toppen samt lidt at skåle i, når I er oppe og skal fejre ekspeditionens succes. Bjerget bestiges i fællesskab, og man hjælper hinanden. Måske skal I bindes sammen så ingen falder ned eller bliver væk i tågen. Det

kan der komme meget sjov ud af. Det kan også være, at nogen skal klatre i forvejen og kaste et tov ned til de andre – kan børnene mon trække de voksne op?

Er det en rigtig stejl skrænt, kan en voksen binde et tov fast i et træ på toppen, så alle kan bruge tovet til at komme op og ned med.

AKTIVITET 16 *Vestibulærsansen – en af de tre primære sanser*

Det er ikke nemt at gå eller løbe ned ad en skrænt, men det er sjovt! Prøv også at holde hinanden i hænderne mens I løber, det er god balancetræning. Eller hvad med at gå baglæns, trille, rulle eller slå koldbøtter! Det er vesti-

bulærsansen, der holder rede på op og ned. Bemærk at børnene stadig har deres vestibulærsans intakt, mens vi voksne bliver dårlige, når der vendes op og ned på vores hoveder. Den slags kan heldigvis trænes!

AKTIVITET 17 *Balancetræning ved vandløb og søer*

Der er god mulighed for kropslige udfordringer ved vand. Alene det at komme tæt på uden at falde i, kræver overblik og balance. Hvis I har mulighed for at planlægge en udflugt, hvor det er ok med et par våde børn, kan I kreere særlige udfordringer: Balancebomme eller tovbroer hen over åen, eller store sten der lægges fra søbredden og nogle skridt ud i vandet. Måske er det



muligt at hænge et tov op, så man kan få en gyngetur ud over vandet? Det er naturligvis ikke alle søer og vandløb, der egner sig til disse aktiviteter.

AKTIVITET 18 *Regn, sne og is*

Vandpytter kan man springe over eller ned i, mudder gør det svært at holde balance, og vinterens isoverflader byder på masser af udfordringer for de mindste. Find

de gode steder og vær klar, når vejret er til rutcheture, glidebaner eller sneboldkampe.

FLERE BEVÆGELSESLIGE I DET FRI

AKTIVITET 19 *Strømpe-paintball*

I skal bruge nylonstrømper og mel.

Hæld en kop mel i strømpen, bind en knude og klip »melbolden« af. Bind en ny knude nederst og hæld en ny kop mel ned. Bind knude og klip. Så fremdeles indtil I har en bold til hvert barn. Nu kan legen begynde. På en eng eller strand bliver legen anderledes end i en skov med træer.

Start med at afgrænse et område. Børnene får en bold hver fra start og skal forsøge at ramme hinanden. Man må tage de bolde der kastes. Når man bliver ramt, aftegnes et hvidt mærke på tøjet, og man er »død«. Man kan først blive levende igen, når man har lavet en øvelse, f.eks. drejet 10 gange rundt om sig selv. Børnene kan deles i hold eller være alle mod alle.

AKTIVITET 20 *Sansebaner*

Af med skoene og mærk naturen. I skoven, på engen eller stranden kan de voksne (eller børnene selv) lave en sansebane til at gå på med bare tæer. Mos, sten, skaller, agern, jord, grene og græs føles alt sammen forskelligt under tæerne. Vil i sætte taktilsansen endnu mere i spil, kan I føre hinanden gennem banen med lukkede øjne.



AKTIVITET 21 *Skov-OL*

En fælles kampdag styrker børnenes sociale kompetencer og kropsfærdigheder på én gang. Del hold, som dystre på forskellige discipliner. Det kan f.eks. være:

Stafet: Løb gennem skovbunden, op ad bakken, rundt om træet og ned igen.

Kast: med 3 forsøg skal holdet med en pind ramme et oprejst stykke brænde.

Længdekast: med en sten/pind skal alle på holdet forsøge at kaste længere ud end et tov placeret på tværs et stykke ude.

3-bens stafet: man løber 2 og 2 med de mellemste ben bundet sammen.

Boldstafet: der står én voksen, som kaster bolden til 1. mand i rækken, som kaster bol-

den tilbage og derefter løber om bag i rækken. Bolden kastes derefter til nr. 2 osv.

Balancegang: Alle skal nå fra den ene ende til den anden på en stor stamme. Evt. med hjælp fra én af de andre, der holder i hånden.

Over bommen: Bind en gren op mellem 2 træer. Holdet hjælper hinanden over.

Flyt brænde: holdet står på én række, og de skal nu transportere et stykke brænde fra den ene ende til den anden ved at række den fra hånd til hånd.

Vandstafet: Alle skal gå med det fyldte glas ned omkring træet og tilbage og række det videre til næste. Hvor meget vand er der tilbage, når alle er i gennem?