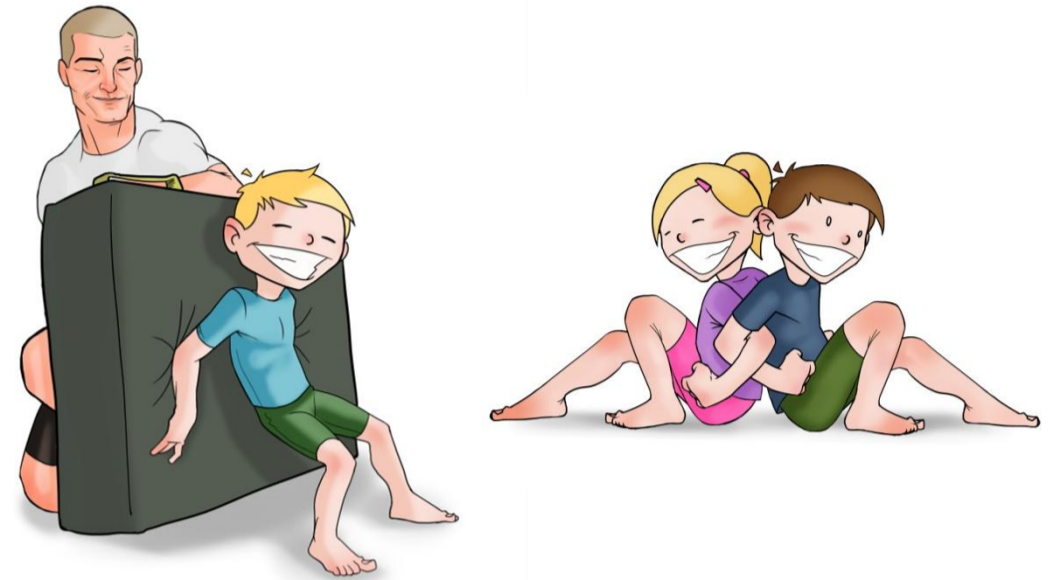




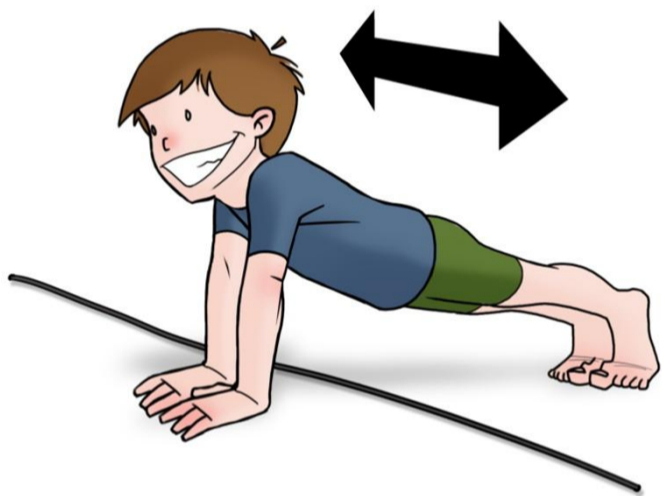
Asemase-pakken!



Bukkebruse: Børnene sætter hænderne i gulvet, og "kravler" med fødderne op ad væggen. De store børn kan danne en bro, som de på skift kravler under.



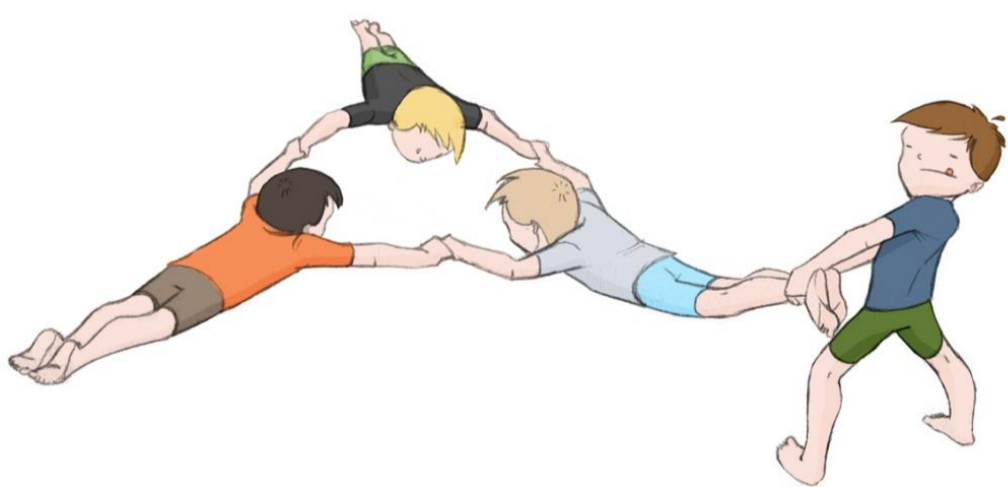
Flyttemand: Her gælder det om at stemme fra alt, hvad man kan, så enten madrassen og den voksne rykker sig, eller makkeren (for de store børn).



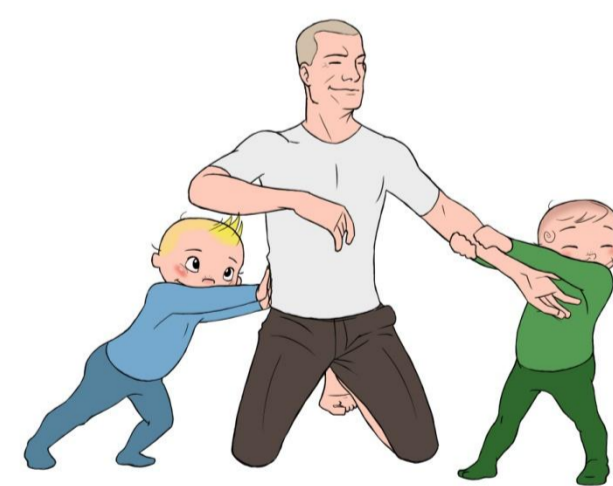
Planken: Planken kræver en stærk mave. Numsen må ikke hænge. Børnene skal være stive som et bræt i mave og ryg. Hvis de kan, skal de gå sidelæns fx langs en streg.



Blæksprutte: Ét barn "suger" sig fast i gulvet, som en blæksprutte, mens et andet barn eller en voksen forsøger at løsne og evt. vende blæksprutten.



Høste gulerødder: 2-6 børn (gulerødder) lægger sig på maven med hinanden i hånden. Nu skal en bondemand forsøge at høste alle gulerødderne. Høstede gulerødder hjælper bonden.



Vælte kæmpen: Alle børnene skal i fællesskab forsøge at vælte kæmpen (den voksne). Lav evt. regler om, at man kun må skubbe eller trække.

Når vi aser og maser, styrker vi især vores muskel/ledsans.

Muskel/ledsansen sidder som små registreringsmekanismer i vores muskler, led og sener. Den sørger for, at vi kan tilpasse vores bevægelser; at vi har en fornemmelse af, hvor vi er i forhold til andre og hvad der er højre og venstre. Hvis vi har problemer med muskel/ledsansen, kan vi godt komme til at gå ind i ting, have problemer med at fornemme retning, falde let og have svært ved at bruge kniv, blyant og andre redskaber. Senere hen kan det være svært at lære at læse.

Når vi aser/maser, hopper (se den blå pakke) og aber efter med kroppen, styrker vi vores muskel/ledsans.