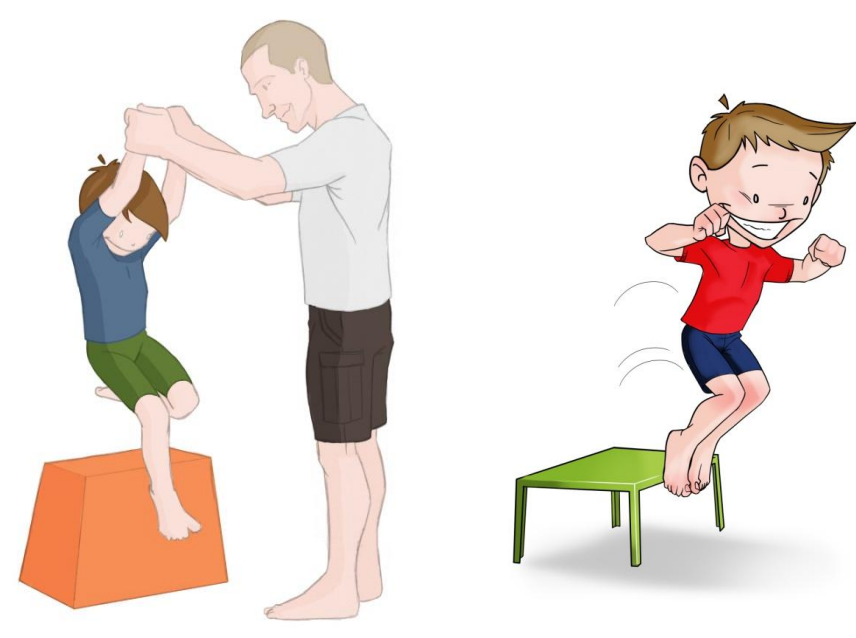




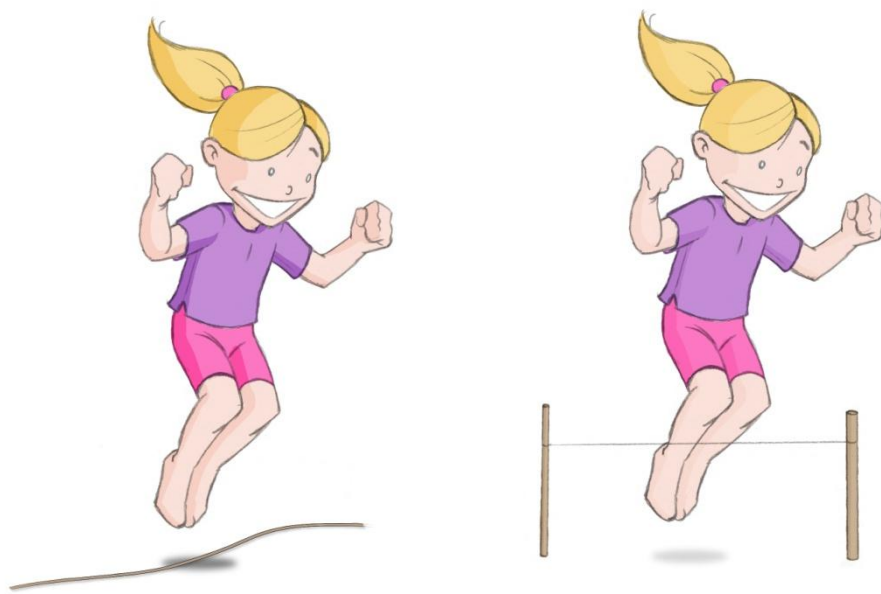
Hoppeloppe-pakken!



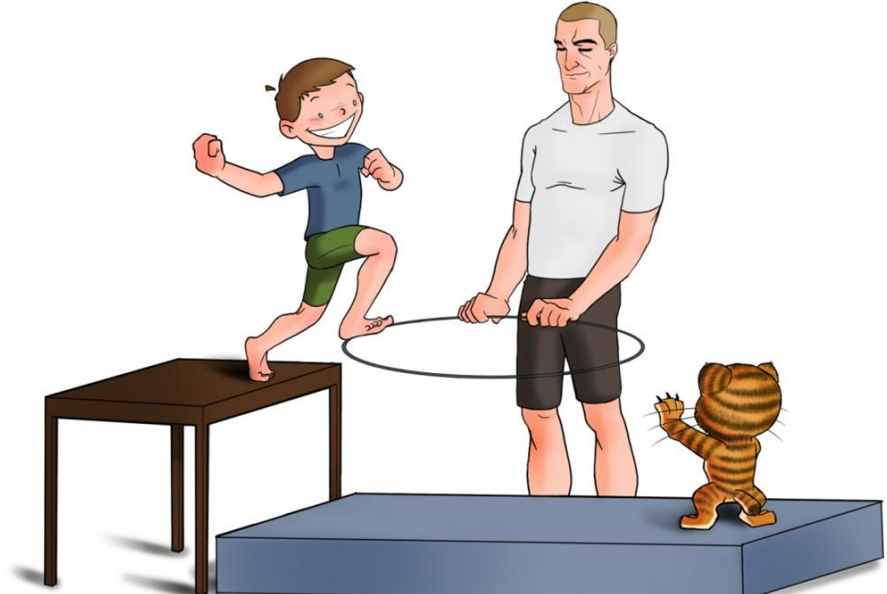
Længde hop: Barnet kommer løbende og sætter af før en afmærkning (kridtstreg, sjippetov ell.). Målet er, at barnet skal hoppe ind og lande på madrassen.



Hoppe ned: Øv at hoppe ned fra forskellige højder. Fra små og store borde. Fra vindueskarme. Giv en hånd, hvis barnet virker usikkert.



Hoppe over: Hop over et sjippetov, som ligger på gulvet. Stå med front mod tovet eller hop sidelæns over tovet. Hold sjippetovet hævet over gulvet og øv at hoppe over forskellige højder.



Hop i hulen: Barnet hopper ned fra bordet og hopper igennem hulahopringen (hulen). Efter landing skal barnet skynde sig væk, fordi en tiger vogter i hulen. Barnet kan vælge om tigreren er vågen, hurtig, træt eller sulten – og om den skal prøve at fange barnet.



Huske, hoppe, hente: Børnene sidder med bankoplader. Brikkerne er lagt ud på gulvet ved siden af fx tæppefliser og hulahopringe. Børnene skal én og én hoppe ud og hente en brik til deres plade. De skal hoppe hele banen igennem hver gang.



Sulten fisker: Barnet (fisken) hopper ned fra bordet i fiskerens net (tæppet). Husk at have en madras under tæppet. Når fisken er i nettet, bliver den krammet af fiskeren - og måske bliver den "hældt ud" af nettet, hvis han synes, at den er for sød og lille.

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