

# Gymnastikjunglen

Det bedste og sjoveste sted at lære gymnastik!



## Hoppe og springe gennem junglen

Vejen gennem junglen er fyldt med forhindringer.

### Afsæt

#### Rekvisitter:

- tæppefliser
- skamler
- malertape/kridt

### Tip:

Varier afstanden mellem tæppefliser, skamler og streger, så børnene selv kan vælge sværhedsgrad. Hop og spring på forskellige måder: et bens afsæt, samlede ben, sidelæns, baglæns osv.



### Hoppe fra sten til sten

Floden er fyldt med flade sten, som vi kan hoppe på. Pas på du ikke glider og falder i vandet.

### Hoppe fra stub til stub

Sumpen er fyldt med træstubbe, som vi kan hoppe på. Stubbene kan vælte, så det er med at holde balancen.

### Springe over kløften

Vi må springe som en tiger for at komme over den dybe kløft. Find det sted på kløften, hvor du helst vil springe.

## Abevejmøller

Tarzan og aberne lærer os at lave sjove vejrmøller

### Vejrmøller

#### Rekvisitter:

- Tæppefliser/ malertape/ kridt

### Tip:

Giv god tid til hver af de tre trin, så børnene oplever, at de leger bevægelserne ind i kroppen. Undlad fejlretning, men vis i stedet med din egen krop, så godt du kan. Sæt abelyde på, så bliver det endnu sjovere!



### Abekarrusel

Lad os snurre rundt med hovedet nedad og hænderne i gulvet. Det er lige så man bliver helt rundtosset!

### Gorillavejrmøller

Stil fødderne på den første firkant. Sæt hænderne på den midterste firkant og hop over på tredje firkant. Vupti! Så har du lavet en gorillavejrmølle.

### Tarzanvejrmøller

Fod-hånd-hånd-fod! 1-2-3-4! Sådan laver man en tarzanvejrmølle.

## Rulle som en bænkebider

Det første dyr, vi møder, er en bænkebider, som lærer os at rulle.

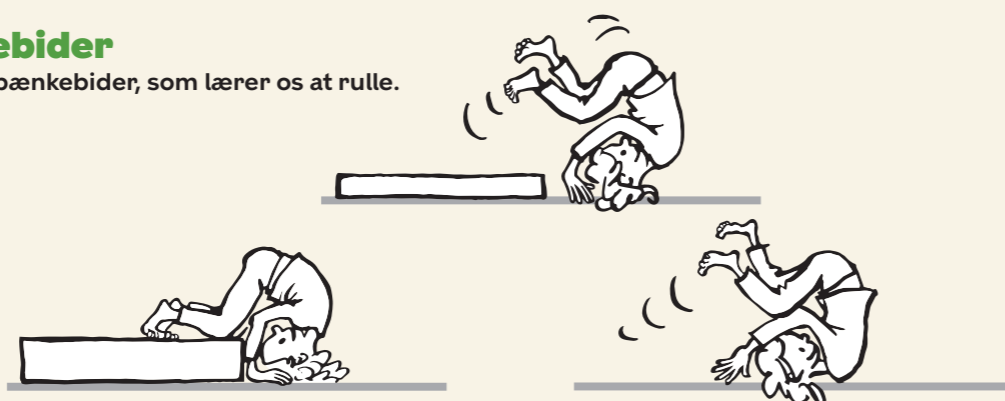
### Kolbøtter

#### Rekvisitter:

- træningsmåtte
- høj madras/pude
- lav madras/pude

### Tip:

Sæt et klistermærke på madrassen, som børnene skal kigge ind på, når de ruller. Sid ved siden af og hjælp, hvis der er behov. Ved sidste trin kan du stå for enden af måtten og give high five, så du hjælper barnet med at afslutte stående.



### Rulle ned fra høj sten

Det nemmeste er at rulle ned fra en høj sten, så man får god fart på. Husk at kigge ind på stenen, så du bliver rund som en bænkebider.

### Rulle ned fra flad sten

Når man ruller fra en flad sten, skal man sætte lidt mere af med benene.

### Rulle i græsset

Nu er du klar til at rulle derudad. Slut af med at rejse dig op som en rigtig junglegymnast.

## Myrebroer

Myrer er stærke og gode til at samarbejde. De laver broer for hinanden, så de kan transportere mad hjem til myretuen. Vi kan også lære at lave broer.

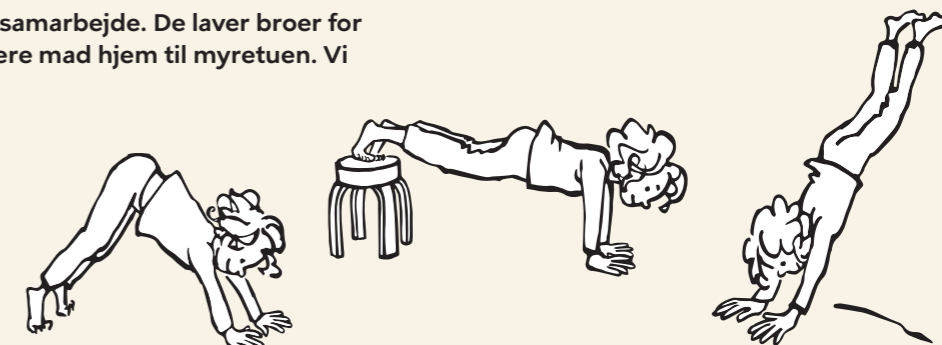
### Håndstand

#### Rekvisitter:

- Skammel, stol eller bæk.

### Tip:

Få broerne til at bevæge sig. Så træner børnene at gå sidelæns på hænder.



### Spids myrebro

Op med numsen og ned med hovedet. Hvem tør kravle under broen?

### Flad myrebro

Vær stiv som et bræt. Hvem tør krybe under broen?

### Myrebroer

Stil dig på alle fire og gå baglæns op ad væggen med fødderne. Nu er du næsten helt oppe at stå på hænder.

**Hvorfor gymnastik i børnehaven?** Gymnastik er bevægelsesglæde, gymnastik er leg og gymnastik er motorik. Gymnastik er især godt for de store børnehavsbørn, som begynder at få interesse for at øve og lære nye færdigheder. Så længe formen er legende, er børnene klar på masser af udfordringer, og junglen er et velkendt univers, som stimulerer både nysgerrighed og fantasi. Lav et fast gymnastikprogram og gentag det regelmæssigt med børnene,

så de lærer form, øvelser og lege at kende. Husk at give tid til børnestyret leg undervejs. Det kan for eksempel være med afsæt i en forhindringsbane, hvor I inddrager nogle af bevægelserne fra plakaten her. Når børnene er blevet fortrolige med gymnastikprogrammet, kan de selv begynde at være med til at videreudvikle og finde på nye gymnastiske bevægelser og lege.