

# Høj som et hus



Fokus på arbejdshukommelse, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

## Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt.

## Aktivetsbeskrivelse

Børnene står i en rundkreds. Remsen og bevægelserne vises af den voksne, mens børnene følger med i bevægelserne og gentager hvad den voksne siger.

**Høj som et hus** (Stå på tæer med armene strakt op mod himlen og gør dig så høj som muligt.)

**Lille som en mus** (Sæt dig på hug og gør dig så lille som muligt.)

**Bred som en vej** (Stil dig i bredstående og stræk armene ud til siden.)

**Smal som en streg** (Stil dig med benene samlet og armene lagt ind til siden.)

**Flad som en pandekage** (Læg dig ned på gulvet og med armene ud til siden.)

## Variation/supplement:

**Rund som en bold** (Gør som om du holder om en stor bold med armene.)

**Hopper som en bold** (Hop på stedet - evt. mens du gør som om du holder om en stor bold.)

**Stopper som en bold** (Stop op.)

**Blød som smør** (Vis at du er blød - lav fx bølgebevægelser med armene og vis en slap krop.)

**Stiv som en pind** (Gør dig helt stiv og ubevægelig.)

**Fjollede som en krage** (lav fjollede bevægelser)

Find selv på flere...

## Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne er en del af rundkredsen og gør bevægelserne tydeligt med egen krop sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i legen og ved at vise bevægelsesglæde og overdribe bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og efterligne med egen krop.

## Forslag til justeringer

(Ned) Børnene står vilkårligt spredt og placerer sig der, hvor de befinder sig trygge i forhold til den voksne. Man kan føle sig mindre til skue på denne måde fremfor i en rundkreds.

(Ned) Den voksne giver kun få kommandoer. Fx "Høj som et hus og lille som en mus" - og gentager dem flere gange.

(Op) Ændre i tempoet

(Op) Bed børnene om at komme med forslag til hvordan bevægelserne skal udføres.

(Op) Lad børnene sige og vise kommandoerne på skift.

(Op) Sig fx "høj som et hus," men gør noget andet med din krop fx "lille som en mus." En svær og drillende variant som de små synes er sjov og som arbejder med det kognitive.



Høj som et hus



Lille som en mus



Bred som en vej



Smal som en streg



Flad som en pandekage