

Stærke arme og overkrop — – ude og inde



Fokus på styrke og stabilitet, mental fleksibilitet, finmotorik

Det lille barns udvikling starter på to planer – indefra og ud og oppefra og ned. Først hovedkontrol, så styrke og stabilitet i kroppen, for derved at kunne søge op mod tyngden i en stabil siddende stilling, for til sidst at søge op at gå.

Vi ved, at den generelle styrke i kroppen øges, når barnet er aktivt. I lege, hvor barnet har vægtbæring på armene, stimuleres den taktile sans i håndfladerne og belastningen på armene styrker stabiliteten i skulder og albue, samt håndled og fingre.

En af forudsætningerne for at opnå gode finmotoriske færdigheder er at have styrke og stabilitet i kroppen, når man sidder ned og stabilitet over skulderbæltet og albueledet. Når disse forudsætninger er til stede, skabes der mulighed for at bruge musklerne i fingrene præcist og velkoordineret og derved udvikle greb og finmotorik.



Kravle op på sofa/bænkulsten



Rengøring af møbler/legehus



Galophest



Stå på hænder



Trillebør



Vælte en volsen



Trække hinanden på trøppefaldslørm/ trølvogn



Slubbe stole, borde og bænk



Kæmpe sig fri fra den volses ryg ...



... fra den volses ben



... af den volses favn