

Vippe, vippe, vippe



Fokus på arbejdshukommelse, hæmning af impulser, mental fleksibilitet

Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt. Siddende og liggende eller stående.

Aktivetsbeskrivelse

Vers 1.

Vippe, vippe, vippe

(sid på numsen med armene lige ud til siden og vip fra side til side med store bevægelser)

Nikke, nikke, nikke

(nik med hovedet)

Vinke her, vinke der

(vink til højre og venstre)

Hoved, skulder, mave, tæer

(rør ved hoved, skulder, mave og løft tæerne og tag fat i dem)

Vers 2

Svømme, svømme, svømme

(lig på maven, lav brystsvømmetag med armene)

Plaske, plaske, plaske

(slå i gulvet med hænderne)

Vinke her, vinke der

(vink til højre og venstre - gerne med albuerne løftet fra gulvet)

Hoved, skulder, baller, tæer

(rør ved hoved, skulder, baller og se om fødderne kan nås)

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og viser bevægelsesglæde - og bevægelsen - tydeligt med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Tag kun første vers og gentag.

(Op) Sæt tempoet lidt op.

(Op) Leg legen stående fx på legepladsen.

(Op) Børnene kan selv komme med forslag til bevægelse.

Vers 1



Vippe, vippe, vippe



Nikke, nikke, nikke



Vinke her, vinke der



Hoved, skulder, mave, tæer

Vers 2



Svømme, svømme, svømme



Plaske, plaske, plaske



Vinke her, vinke der



Hoved, skulder, baller, tæer