

# Gummiged



STRÆK OP  
BØJ NED



BEVÆG DIG  
SOM EN  
GUMMIGED



DREJ RUNDT OG RUNDT  
OG RUNDT OG RUNDT  
FOR DET ER SUNDT

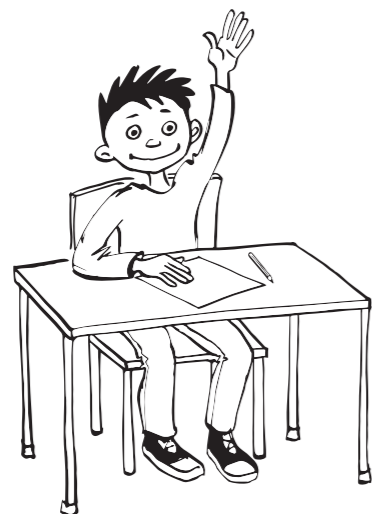


OG VIS DIG SOM  
ET MUSKELBUNDT



# Gummiged

En leg  
med fokus på  
styrke, stabilitet,  
arbejdshukommelse  
og mental  
fleksibilitet



Derfor leger vi  
— en kropslig tilgang til  
skoleparathed

## Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt. Bevægelserne tilpasses de fysiske rammer.

## Aktivitetsbeskrivelse

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

### Stræk op - bøj ned

(Armene strækkes først op i vejret og dernæst helt ned til fødderne)

### Bevæg dig som en gummiged

(Stå oprejst igen. Stræk armene ud til siden. Lav bølgebevægelser som en "gummiged der bevæger sig")

### Drej rundt og rundt og rundt og rundt

(Snurre rundt på stedet)

### For det er sundt

(Fortsat snurre rundt. Drej evt. den modsatte vej).

### Og vis dig som et muskelbundet

(Stå stille og vise stærke overarme - spænd i musklerne.) Den voksne kan gå rundt og mærke på de spændte overarme og skubbe let til børnene, som skal spænde op og holde stillingen.

Når børnene er trygge ved remsen, kan den udvikles ved at sætte følelser eller miljøer på.

### For eksempel:

"Nu prøver vi at gøre, som vi var helt vildt sure/ glade/overraskede/bange" osv.

### Eller:

"Nu prøver vi at gøre som om vi var på nordpolen/ var robotter/var kæmper" osv.

Få evt. børnene til at byde ind med idéer.

## Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne er en del af af rundkredsen og gør bevægelserne sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i legen og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og 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.

(Op) Ændre i tempoet

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