

# Styrke og kontaktlege

Herunder inspiration til bevægelseslege, der kan anvendes med børn fra 4 års alderen. Legene styrker blandt andet barnets styrke, stabilitet og udholdenhed.

Der er en tæt fysisk kontakt imellem deltagerne og dermed styrkes deres aflæsning af hinanden, selvregulering og samarbejdsevne.

Leg med puder

## Bjørnekamp

Deltagerne sidder på knæ overfor hinanden med hver sin pude. Når begge har sagt "**KLAR**", skubber - og vælter - de hinanden med puden. Når den ene er væltet, skal de lige have tid til at komme op og være klar igen. Når den ene siger "**STOP**", stopper man.

Leg uden puder

## Klap på hænder

Deltagerne står på hænder og fødder overfor hinanden. Når begge har sagt "**KLAR**", forsøger de begge at klappe hinanden over hænderne. Det er vigtigt at sige, at man ikke slår hårdt, men blot klapper. Man kan evt. tælle, hvor mange gange man kan klappe den anden, før der siges "**STOP**".

Leg med puder

## Vælte træet

Den ene deltager sidder på knæ med hænderne krydset foran kroppen. Den anden sidder ved siden af med en pude. Deltageren med puden spørger: "**Er du klar?**" Når der er svaret "**JA**", forsøger deltageren med puden at vælte den anden ved at skubbe med puden. Når deltageren **uden** puden er væltet, bytter de to deltagere plads.

Leg uden puder

## Rulle træstammen

Den ene deltager ligger på ryggen med armene oppe over hovedet. Den anden sidder på knæ ved siden af. Når den, der ligger ned, siger "**KLAR**", skal den siddende forsøge at rulle den liggende til enden af f.eks. madrassen. Den, der rulles, gør sig stiv som et bræt, men lader sig rulle. Derefter kan de bytte.

## Et par råd før legene benyttes i dagtilbud:

Lav gerne en opvarmnings-/løbeleg før øvelserne, så pulsen er oppe og kroppen er varm.

Legene skal helst udføres på et fast og behageligt faldunderlag.  
F.eks. yogamåtter, madras eller græsplæne.

Børn kan øve de forskellige lege sammen med voksne og derefter udføre dem med hinanden (med pædagogisk opmærksomhed på børnesammensætningen).

Respekter hver deltagers grænser, både ift. udholdenhed og barnets lyst.

Lær børnene et tydeligt signal, der starter hver øvelse.  
F.eks. at begge siger "**KLAR**".

Samt et tydeligt signal, der stopper den enkelte øvelse.  
F.eks. når en siger "**STOP**".

Leg uden puder

## Tranedans

Deltagerne står overfor hinanden og holder i hånd. Begge har strømpfødder eller bare fødder. Når begge har sagt "**KLAR**", forsøger de at træde hinanden over fødderne uden at slippe med hånden. Man må ikke trampe hårdt men kun markere. Stoppes efter 1-2 min. eller når en deltager sig "**STOP**".

Leg med puder

## Vælte oksen

Den ene deltager står på alle fire. Den anden sidder på knæ ved siden af med en pude. Deltageren med puden spørger: "**Er du klar?**" Når der er svaret "**JA**", forsøger deltageren med puden at vælte den anden ved at skubbe med puden. Når deltageren, som lå på alle fire, er væltet, bytter de to deltagere plads.

Leg uden puder

## Ryg mod ryg

Deltagerne sidder ryg mod ryg på gulvet. Når begge har sagt "**KLAR**", skubber de til hinanden med ryggen. Stoppes efter 1-2 min. eller når en deltager sig "**STOP**".

Leg med puder

## Dørvogterleg

To deltagere sidder på knæ ved siden af hinanden med hver sin pude og vogter en "dør/passage". En tredje deltager sidder på knæ foran døren og spørger: "**Er I klar?**" Når begge har sagt "**Ja**", forsøger den tredje deltager at mase sig igennem "døren", dvs. igennem puderne. Til sidst skal dørvogterne give efter og lade den tredje deltager komme igennem døren.