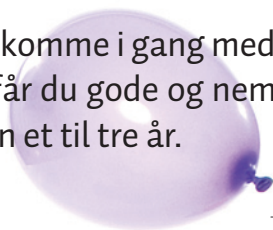


Har du **tumlet** med dit barn i dag?

Det er bare om at komme i gang med at hoppe, danse, lege, kravle, møve, skubbe og trække med din tumling. Her får du gode og nemme ideer til fysiske aktiviteter, du kan udføre på stuegulvet med børn i alderen et til tre år.



TEKST OG FOTO

LEG MED DIT BARN 1-8 ÅR, POLITIKENS FORLAG OG KATRINE BOYER

Det er ganske enkelt. Og i de allerfleste tilfælde kræver det hverken særlige rekvisitter eller omgivelser. Alligevel får vi det måske ikke altid gjort – leget og tumlet på gulvet med vores små børn. Måske fordi det er så enkelt, at vi slet ikke har fantasi til at forestille os, at det kan være sjovt. Måske fordi vi har vænnet os til, at når vi kommer hjem fra arbejde, så er det legetøj, madlavning og måske lidt tv, der beskæftiger os. Men prøv det. Bare én gang, og dit barn vil med temmelig stor sikkerhed opfordre til mere sjov af samme slags.

Fede "moves"

I kan begynde med at holde en lille fest i hverdagen. Fyr op for musikken, når I kommer hjem fra vuggestue, og hop og dans et par danse sammen. Find eventuelt et bestemt areal på gulvet, som I må bevæge jer inden for, eksempelvis et gulvtæppe, hvis I vil have en smule udfordring i legen.

Børn kan lide det meste musik, nok særligt god børnemusik med sjove tekster, men dine egne yndlingssange kan bestemt også bruges. Og du vil formentlig blive overrasket over, hvor tidligt dit barn vil kunne efterligne dine egne fede "moves" fra 80'ernes og 90'ernes dansegulv. Allerede fra to-års alderen – muligvis før, det afhænger af talentet – vil I kunne både vrikke og pege sammen til musikken.

Fysisk aktivitet er godt for jer begge, og den gummiagtige barnekrop er skabt til at tumle. For de mindste gælder det primært om at stimulere sanserne og udvikle motorikken.

Dansen er bare én af mange ideer til sjove, sunde og nemme lege, som I kan lege sammen derhjemme. Vær ikke bange for at lade barnet vove sig ud i "farlige" momenter. Kroppen udvikles kun ved at bruge den og udforske og overskride grænser. *



TUMLE MED DEN STORE BOLD

Udstyr: Stor træningsbold. Den mest anvendelige bold er 45 cm i diameter. Den lidt større på 55 cm kan også sagtens bruges. De forskellige boldstørrelser giver barnet forskellige muligheder, så den ene bold er ikke mere rigtig end den anden. Vær opmærksom på, at bolden skal være lavet til træning. En almindelig badebold er altså ikke stærk nok til øvelsesforslagene her

Antal deltagere: 1 person per bold

Stimulerer: Balancen, koordinationen, stabiliteten og specielt musklerne omkring maven og ryggen

Sted: Hvor som helst med lidt plads omkring. Vær opmærksom på, at den store træningsbold kan gå i stykker, hvis den bruges udendørs. Tænk også på, at der er plads nok, så barnet ikke falder af og slår sig på hjørnet af spisebordet eller lignende

Varighed: Ubegrænset

Den store træningsbold er også genial til de helt små.

- Lad barnet bruge fantasien og finde ud af, hvad den store bold kan
- Stil dig med bolden mellem dig og barnet. Tag fat i barnets hænder og træk det på maven op på bolden, og leg med balancen frem og tilbage og til siderne. Til sidst vil barnet selv begynde at rulle op på bolden
- Stil barnet på bolden og hold fat i hænderne. Leg med balancen
- Sæt barnet på bolden og leg med balancen
- Lad barnet trille bolden rundt. Skub til den, så den triller, og løb efter den



SKATEBOARD

Udstyr: Skateboard

Antal deltagere: 1 person og måske en hjælper

Stimulerer: Balancen og sanserne

Sted: Hvor som helst

Varighed: Ubegrænset

Et skateboard er også for de små. At lege med det og udfordre balancen med hjælp fra mor og far er en genial balanceleg.

- Stå på skateboardet og hold det helt stille – måske med en lille hånd fra mor eller far
- Kør en tur, hvor mor eller far trækker
- Sid på numsen og krab dig frem og tilbage med benene



HVAD ER EN TUMLING?

Tumling er betegnelsen for et barn, der er mellem 1-3 år. Tumlingestadiet begynder, når barnet kan gå, afløser babystadiet og slutter omtrent når barnet skal i børnehave.



FANG BALLONEN

Udstyr: En eller flere balloner

Antal deltagere: Ubegrænset

Stimulerer: Reaktionsevnen, balancen, koordinationen og motorikken

Sted: Hvor som helst med lidt plads omkring

Varighed: Ubegrænset

En ballon er et af de mest geniale træningsredskaber til små størrelser.

- Pust en eller flere balloner op
- Lad barnet bruge fantasien og finde ud af, hvad ballonen kan
- Løb rundt i huset og spark til ballonen imens
- Pust til ballonen, så den flytter sig
- Kast ballonen så højt op i luften som muligt
- Med flere balloner i spil på én gang kan barnet sparke balloner rundt og derefter samle dem alle sammen ind til mor/far

PONY I MANEGEN

Udstyr: Tov

Antal deltagere: 2 personer

Stimulerer: Sanserne og kredsløbet

Sted: Hvor som helst

Varighed: Ubegrænset

Et tov, en mor eller far og et barn – det er nok til at lege pony i manegen.

- Mor eller far holder fast i den ene ende af tovet og trækker barnet rundt i manegen



KASTE OG SPARKE BOLD

Udstyr: Bold og evt. hulahop-ring

Antal deltagere: Ubegrænset

Stimulerer: Koordinationen og den specifikke sparke/kaste-bevægelse

Sted: Hvor som helst med plads omkring uden risiko for at kunne vælte porcelæn eller andet skrøbeligt ned

Varighed: Ubegrænset

At kaste og sparke bold er noget af det mest basale, og samtidig er det god træning for motorikken. I starten er det nærmest umuligt at ramme bolden eller overhovedet få den kastet i en bestemt retning. Men øvelse gør mester!

- Gå ud i haven – mor/far kaster bolden, og barnet henter
- Spark/kast bolden mod væggen
- Kaste bolden igennem en hulahop-ring



SKUB OG TRÆK

Udstyr: Et tov, et kasteskift eller andet, hvor skubbe- og trækkebevægelsen skal bruges

Antal deltagere: 1-2 personer eller flere hvis redskabet tillader det

Stimulerer: Musklerne i armene og overkroppen samt koordinationsevnen i den specifikke skubbe- og trækkebevægelse

Sted: Hvor som helst

Varighed: Ubegrænset

At skubbe og trække er nogle meget basale dele af vores motorik. Denne bevægelse kan trænes på mange måder.

- Fej gulvet eller terrassen med en kost
- Skub barnevognen rundt i huset eller haven
- Træk i et tov – mor trækker i den ene ende og barnet i den anden



KLATRE

Udstyr: Noget at klatre på/i svarende til barnets alder/niveau

Antal deltagere: Ubegrænset

Stimulerer: Musklerne i arme og ben, sanserne, balancen og smidigheden

Sted: Hvor som helst, så længe der er noget at klatre på/i

Varighed: Ubegrænset

Lad klatremusen slå sig løs – det er genial træning.

- Klatr på trapper – og ned (husk at være med, da der kan være langt at falde)
- Klatr op og ned af en sikker stol – f.eks. en lænestol
- Klatr i haven på træstammer mv.
- Klatr på mor/far

HOPPE

Udstyr: Ikke andet end noget at hoppe i/på svarende til barnets alder/niveau

Antal deltagere: Ubegrænset

Stimulerer: Balancen, sanserne og konditionen, hvis der hoppes længe nok

Sted: Hvor som helst, så længe der er noget at hoppe i/på

Varighed: Ubegrænset

At hoppe er noget af det bedste for de helt små. Glem reglerne og lad barnet hoppe løs i sengen. Det er en genial hoppepude.

- Hop i mors og fars seng
- Hop på puder på gulvet
- Hop i vandpytter
- Hop på ét ben osv.



LEG MED DIT BARN 1-8 ÅR

Du kan finde flere lege i bogen „Leg med dit barn 1-8 år“. Bogen er skrevet af fysioterapeut Lotte Paarup. Den er delt op i afsnit med aktiviteter og lege fra 1 år, fra 3 år og fra 5 år og beskriver desuden, hvorfor motion er sundt for familien og hvorfor, børn elsker at bevæge sig. Bogen er udkommet på Politikens Forlag og koster 149 kr. Køb den i shoppen på www.voresborn.dk/shop