



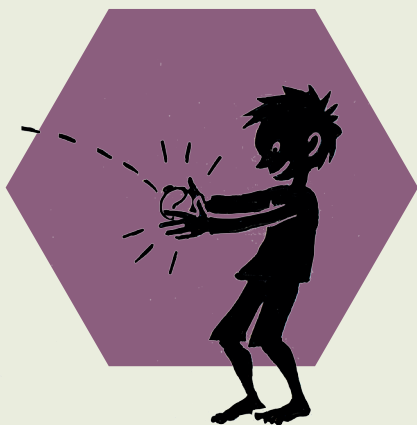
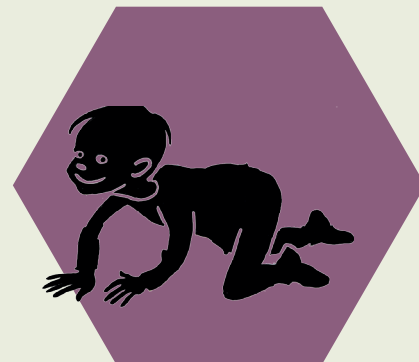
LEG MED GRUNDBEVÆGELSER

# LEG MED GRUNDBEVÆGELSER

## OM GRUNDBEVÆGELSER

Grundbevægelser er de bevægelser, mennesket naturligt udvikler, og som indgår i alle de færdigheder, vi har brug for og lyst til at kunne beherske. Grundbevægelser sørger for, at vi kan bevæge os frit omkring. Derfor er det en stor fordel at kunne holde balancen i forskellige stillinger, uden at skulle bruge hænderne til at støtte med, da vi som mennesker er afhængige af at bruge hænderne til mange daglige funktioner.

Da alle kropslige handlinger indeholder en eller flere grundbevægelser, er det vigtigt, at børn lærer og udvikler sikkerhed i grundbevægelserne. Når grundbevægelser beherskes, kan børnene være fleksible i mange situationer.



## UDVIKLING AF GRUNDBEVÆGELSER

Grundbevægelser udvikles ved aktiviteter, hvor børn bruger og udfordrer tillærte bevægelsesformer. Børn bliver derfor nødt til at afprøve usikre og risikofyldte aktiviteter, for at de kan mestre nye og komplekse bevægelsesmæssige udfordringer.

Generelt bliver børn gode til det, de øver sig på. Derfor er der stor forskel i sikkerhed og præcision, alt efter hvor mange gange barnet har gentaget en grundbevægelse. Det er gennem øvelse og gentagelser, at barnet udvikler sikkerhed og variationsevne i sine bevægelser.

## GODE BETINGELSER FOR UDVIKLING

Børn har brug for fysiske rammer, som tillader udvikling af grundbevægelserne. Motorisk skal de have passende udfordringer, muligheder for at gentage bevægelserne mange gange og for at afprøve egne grænser.

Vi voksne skal signalere, at det er dejligt og godt at bruge sin krop. Dermed opmuntrer vi barnet til fortsat at udforske og øve sig. Det gøres bedst ved selv at være aktiv sammen med barnet. Børn har brug for at spejle sig i andre, og de vil ofte efterligne bevægelser og måder at løse udfordringer på.



## KORT SAGT OM: GRUNDBEVÆGELSER

- Er basale for barnets motoriske udvikling
- Læres i en naturligt forekommende rækkefølge for det enkelte barn
- Læres ved, at barnet får mulighed for at øve sig gennem leg og i hverdagsaktiviteter
- Støttes ved at lade barnet gøre så meget som mulig selv.

### Grundbevægelserne omfatter:

- At ligge på maven, løfte hovedet og støtte på armene
- At vende sig, trille, krybe, kravle og klatre
- At sætte sig op og sidde uden støtte, komme ned at ligge eller kravle igen
- At rejse sig fra gulvet, stå, sætte sig ned igen, gå på trapper, løbe, galoppere
- At hoppe, hoppe ned fra noget, hoppe fremad, springe, hinke, lave gadedrengeløb
- At skubbe, trække, kaste, gribe, sparke
- At kunne gynte, rutche kontrolleret, svinge sig i et tov, slå en kolbøtte.



FØLESANSEN



LABYRINTSANSEN



MUSKEL-  
LEDSANSEN

**Materialet er udviklet i et samarbejde mellem:**

Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune // VIA University College // Institut for Kommunikation og Handicap, Specialrådgivningen, Region Midt - November 2016

Illustrationer: Annette Carlsen