

Tumleinspiration

Sjov og leg for 2-5 år



Syng hej og farvelsangen

Melodi: "Oh when the saints"

- "Vi si í goddag" - 2 klap i hænderne
- "Vi si í goddag" - 2 klap i hænderne
- "Vi si í goddag og hej med Jer" - vink med hænderne - slut med 2 klap i hænderne
- "Det var godt, at I ku 'komme" - 2 klap på gulv, 2 klap på lår og 3 klap i hænderne
- "Vi sir goddag og hej med jer" - vink hænderne + 2 klap i hænderne.



Syng hej og farvelsangen

Formål:

- At få en fast og genkendelig ramme om tumletimen

Variation:

- Goddag skiftes ud med farvel, når det er afslutning af timen.



Høj som et hus

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

Høj som et hus (Stå på tæer med armene strakt op mod himlen og gør dig så høj som muligt.)

Lille som en mus (Sæt dig på hug og gør dig så lille som muligt.)

Bred som en vej (Stil dig i bredstående og stræk armene ud til siden.)

Smal som en streg (Stil dig med benene samlet og armene lagt ind til siden.)

Flad som en pandekage (Læg dig ned på gulvet og med armene ud til siden.)

Variationer:

Rund som en bold (Gør som om du holder om en stor bold med armene.)

Hopper som en bold (Hop på stedet – evt. mens du gør som om du holder om en stor bold.)

Stopper som en bold (Stop op.)

Blød som smør (Vis at du er blød – lav fx bølgebevægelser med armene og vis en slap krop.)

Stiv som en pind (Gør dig helt stiv og ubevægelig.)

Fjollede som en krage (lav fjollede bevægelser)
Find selv på flere...



Høj som et hus - Opvarmningsleg

Formål:

- Ligevægtssansen, muskel-/ledsans og opmærksomhed.
- Ved at leve sig ind i legen og ved at vise bevægelsesglæde og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og efterligne med egen krop.

Variation:

- Lad barnet og forælderen gøre det modsatte af, hvad du siger.



Leg med bolden

Formål:

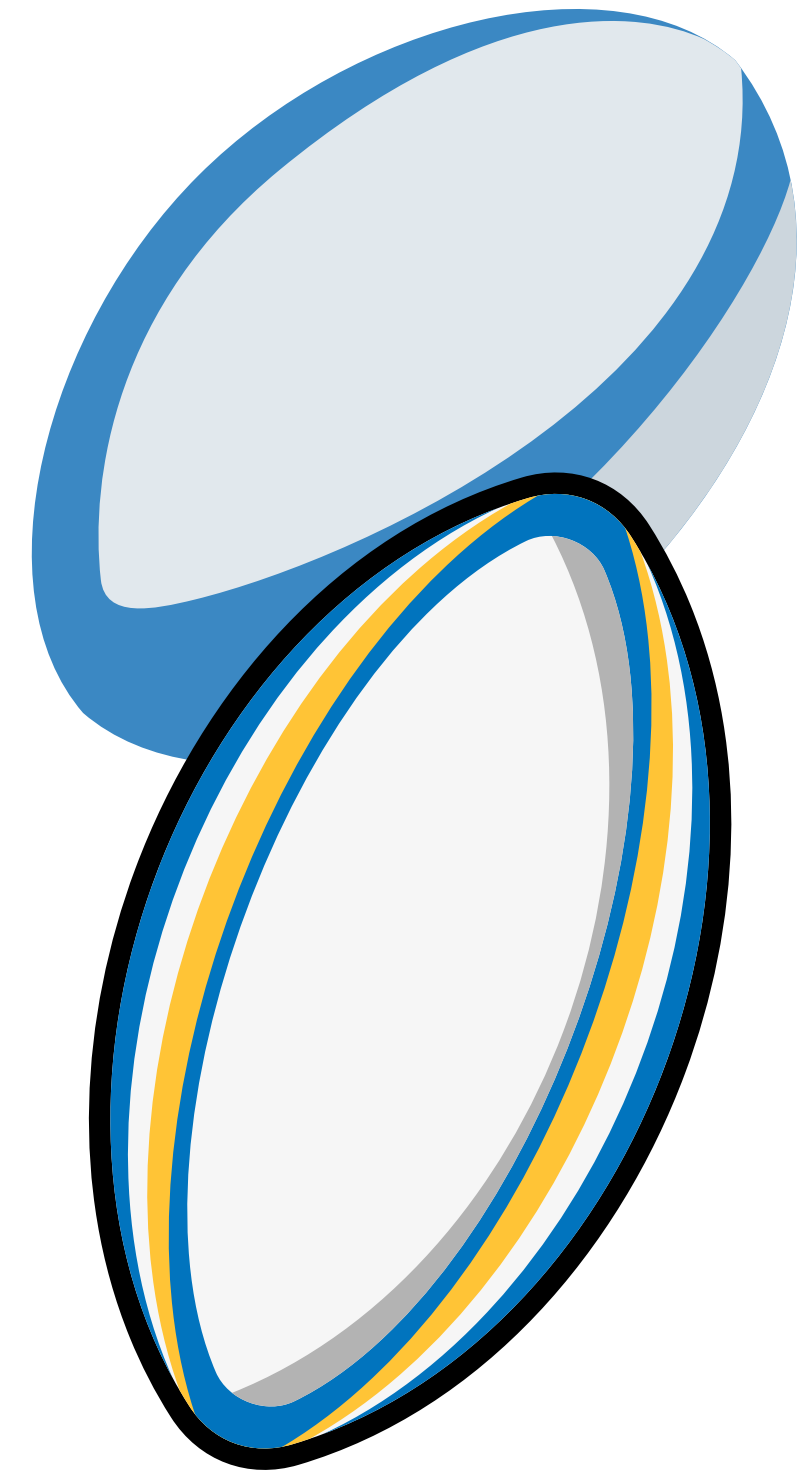
- At stimulere og udvikle håndmotorik og øje-hånd koordination.

Fokuspunkter

- At kunne holde om en bold, trille med bolden, kaste, gribe, sparke, dribble.

Variation

- Forskellige slags bolde: tunge-lette, store-små, ru-glatte.
- Musik til at stimulere bevægelserne og legen med bolden f.eks. musikstop.

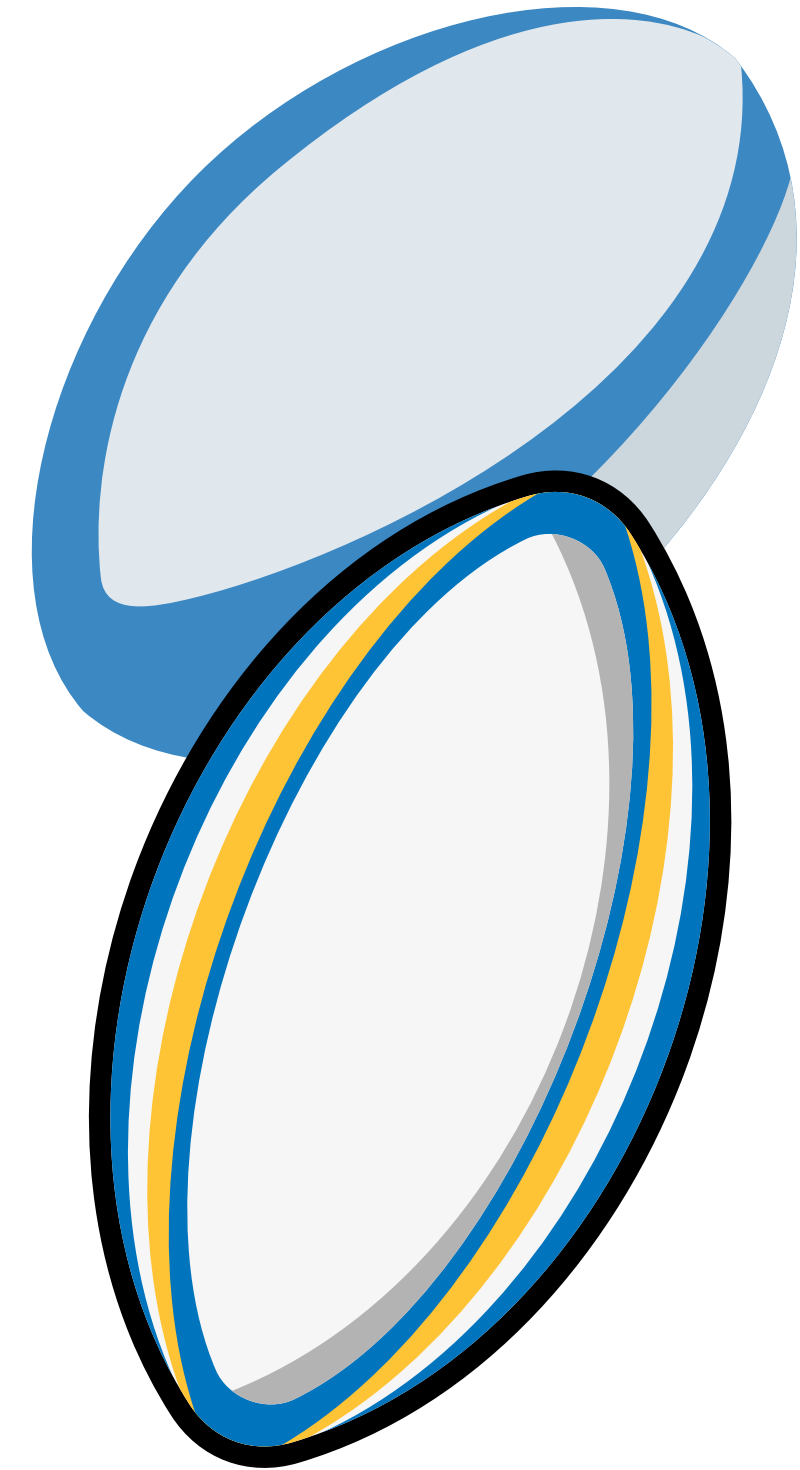


Leg med bold enkeltvis

- Kast bolden op i luften, lad den falde ned på underlaget og fang den igen.
- Kast bolden op i luften, grib den, uden at den rører underlaget.
- Spark til bolden, løb efter den og fang den. – eller sæt dig på den.
- Tril bolden rundt om kroppen med hænderne.
- Hvor langt kan du kaste/sparke bolden? Kan du ramme spanden? træet? osv.
- Kast bolden gennem en ring (hulahop-ring) hængt op i et træ.
- Dribl bolden med fødderne mellem spande, stillet op på forskellige måder.
- Tril bolden rundt om et træ.

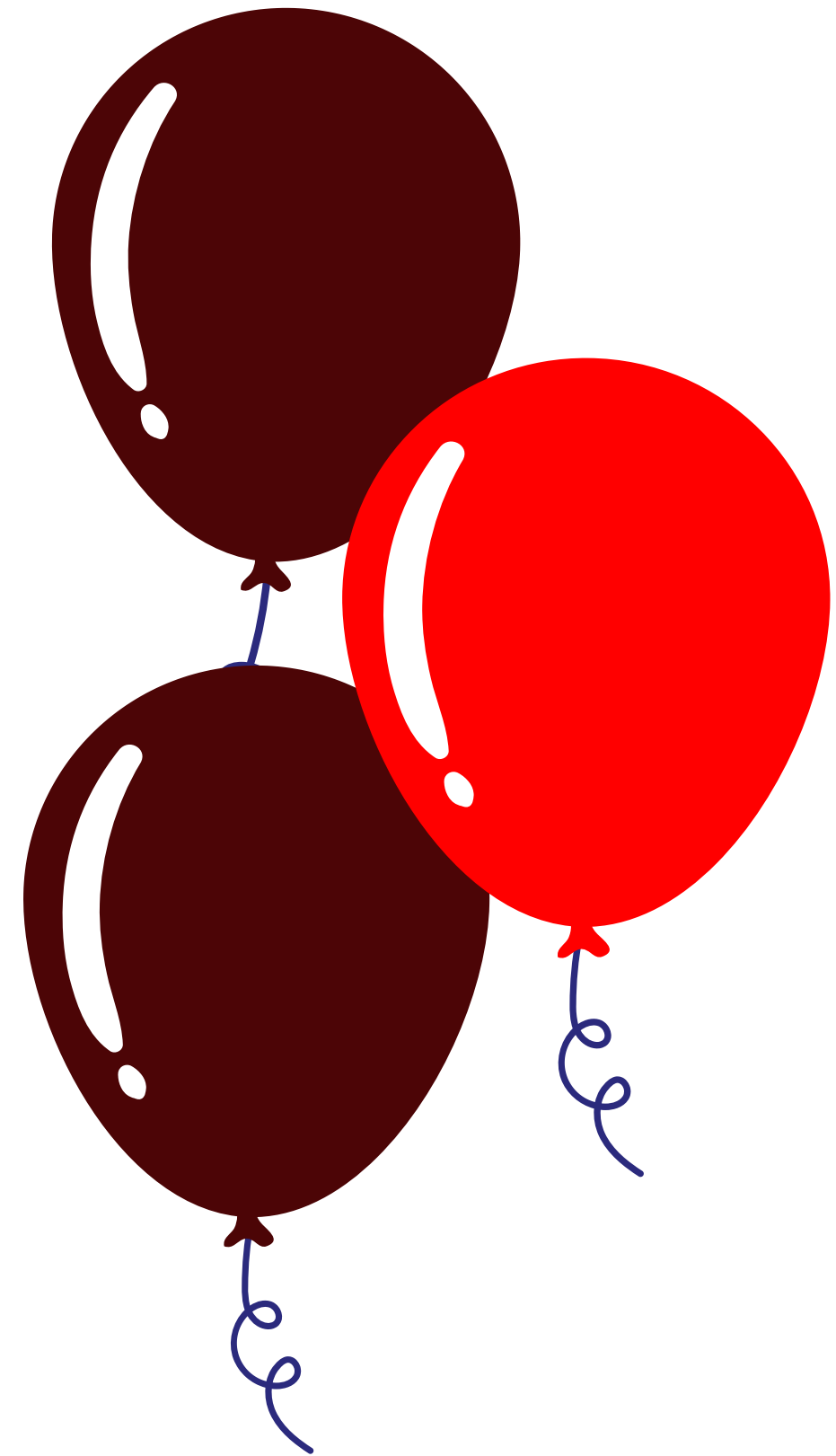
Leg med bold parvis

- Stå eller sid over for hinanden, tril bolden til hinanden.
- Kast bolden til hinanden, prøv at gribe den.
- Kast bolden til hinanden over en høj snor (tørresnor).
- Den ene sparker til bolden, den anden henter den, der byttes.



Leg med balloner

- Kast ballonen op i luften, grib den.
- Slå ballonen i luften med hånden, flere gange i træk uden den rører gulvet.
- Kryb og pust samtidig ballonen fremad.
- Hop med ballonen mellem benene.
- Dans samtidig med, at ballonen holdes i luften.
- Slå med hænder/fødder/ hoved/knæ/ skulder – hold ballonen i luften.



Lege til børn og forældre

Se videoer:

<https://traenerguiden.dgi.dk/guide/boern/exercises-overview/Alle%C3%B8velser%20-%20boern/badc6494-1895-456d-908c-ce0f69ddb809>

<https://traenerguiden.dgi.dk/guide/boern/exercises-overview/Alle%C3%B8velser%20-%20boern/7b024adf-b9fe-47b3-81fa-653828b24e0e>



Leg der styrker interaktionen og relationen mellem barn og voksen

Formål:

- At skabe spænding, kreativitet og glæde.

Variation til link 1:

- Flyt børnene tættere på forældrene.
- Find på andre øvelserne hvis børnene bliver fanget eller ikke fanges.

Variation til link 2:

- Find på nye øvelser og bevægelser til fangelegen.

Ideer til indkøb af materialer



Rugbybolde af skum:

https://www.coolpriser.dk/shop/bloed-rugbybold-2350656p.html?gad_source=1

Balancebane:

<https://legebyen.dk/collections/balancebaner>

Træningsredskaber at kravle over og under:

https://www.sportyfied.com/da/product/15892/51432/træningspakke+2+v22/one%20size?gad_source=1&gbraid=0AAAAADtIOvXcBRv0MR8zIDjmW9uzNIm1q&gclid=Cj0KCQiAoae5BhCNARIsADVLzZejB47SIHFPJHwHFR4R1iziqEijkQUbcWqUfmmfqwQdij-xmAKayqgaAnqiEALw_wcB

Hvis er indendørs og må låne madrasser mm. så husk børnene elsker at kravle/lege på madrasser.

I det nye år, når DIF og DGI's foreningspulje åbner igen, så vil a-sport, rigtig gerne hjælper med at skrive ansøgninger til jeres klub, hvis man så køber tøj og udstyr hos dem.