

Tumlekaravanen

Kan du gætte, hvem jeg er?



Indhold

Hop om bord på Tumlekaravanen!.....	3
Beskrivelse af lege.....	4
• Fastelavnskostumer.....	4
• Katteleg.....	5
• Ramtønden.....	6
• Godter i tønden.....	7
• Saml godterne.....	8
• Lær at bære kronen.....	9
• Lav din egen tumlemaske.....	10
• Afslapning med fastelavnsris.....	11
• Fastelavnsboller.....	12
• Syng fastelavnsangen.....	13
Hvem står bag.....	15



Hop om bord på Tumlekaravanen!

Leg og bevægelse styrker både vores motorik og generelle velvære og trivsel. Alle har godt af at bevæge sig, men især for børn under udvikling er en hverdag fyldt med leg og bevægelse grundstenen i en sund motoriks udvikling og et generelt fysisk og mentalt velvære. Når børn bevæger sig og tumler, styrker de deres motoriske kompetencer, som balance, koordination og kropskontrol, og oplever samtidig øget trivsel, selvtillid og livsglæde. Inspirationshæftet er en del af bevægelseskonceptet Tumlekaravanen, der har til formål at gøre det nemt at sætte rammerne for en hverdag fyldt med tumlen, glæde og sansemotorisk udvikling. Derfor inviterer Børneulykkesfonden og Nordea-fonden alle til at sætte gang i leg og bevægelse med hæftet "Kan du gætte, hvem jeg er?"

Legene tager udgangspunkt i temaet fastelavn og giver anledning til at snakke om de ting, som en fastelavn indeholder. Fx hvorfor vi klæder os ud, laver masker og fastelavsris, slår katten af tønden og spiser fastelavnsboller. Brug det på den måde, som det giver mening for jer.

Vi er sikre på, at det bliver sjovt.

- God fornøjelse!

“

Børn er i verden gennem kroppen, og når de støttes i at bruge, udfordre, eksperimentere, mærke og passe på kroppen – gennem ro og bevægelse – lægges grundlaget for fysisk og psykisk trivsel.”

(Børne- og Undervisningsministeriet, 2020)

Beskrivelse af lege

Fastelavnskostumer

Hvad skal vi bruge?

- Evt. en pose/spand og forskellige legetøjsfigurer/genstande, som symboliserer noget man kan klæde sig ud som.

Hvad skal vi gøre?

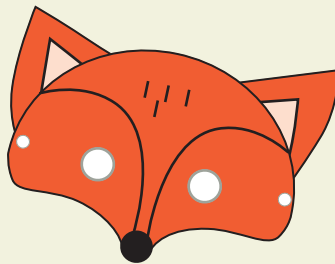
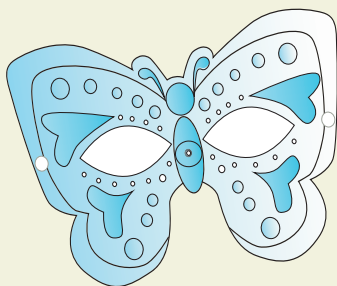
Lad jer inspirere af de udklædningsidéer, som I og børnene har. Bevæg jer og ager på den måde, som det, I er klædt ud som, ville gøre. Udvid legen ved at lade børnene finde forskelligt legetøj, som viser en mulig udklædningsidé fx en tiger, en ko, en Barbie, en bil osv. Læg alle idéerne ned i en pose eller spand, og lad børnene trække en "udklædning" på skift, som alle imiterer. Fx ved at sige høje billyde og løbe rundt om hinanden, eller sige som en ko og gå rundt på alle fire. Lad børnene være kreative og slip fantasien løs.

Eksempler:

- Tiger: Kravler på alle fire. Brøler og kradser (prøv at kravle på forskellige overflader: gulv, madras, hinanden).
- Prinsesse: Danser og laver piruetter – hun kan også gå på line (læg malertape på gulvet, eller brug en snor).
- Stærk superhelt: Flyver rundt i lokalet og løfter tunge ting (fx ærteposer, bolde, osv.).

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Hoppe
- Løbe
- Snurre



Katteleg

Hvad skal vi bruge?

- Snor
- Evt. spand med bolde

Hvad skal vi gøre?

Katten er en central del af fastelavn. Katte er smidige og elegante dyr, som er gode til at snige sig rundt. Læg en snor ud på gulvet, eller andre varierende overflader, som børnene kan gå på og kravle under og over. Anvend fx tumlemøbler, hvis I har det. Børnene er nu katte, som bevæger sig rundt og klarer de forskellige udfordringer. Udvid legen ved at samle forskellige bolde i en spand, som bliver kastet op i luften. Boldene er nu mus, som kattene skal fange og få tilbage i spanden. (Her bliver børnene måske så ivrige, at de ikke længere følger snoren, men så kan man jo bare være en "springkat").

Note: Vær ekstra opmærksom på sikkerheden i denne leg. Snor kan i værste tilfælde medføre kvælningsulykker, så vær ved børnene mens I leger, og fjern snoren igen når legen er færdig.

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Balancere
- Hoppe
- Klatre
- Springe



Ram tønden

Hvad skal vi bruge?

- Grydelåg og grydeske

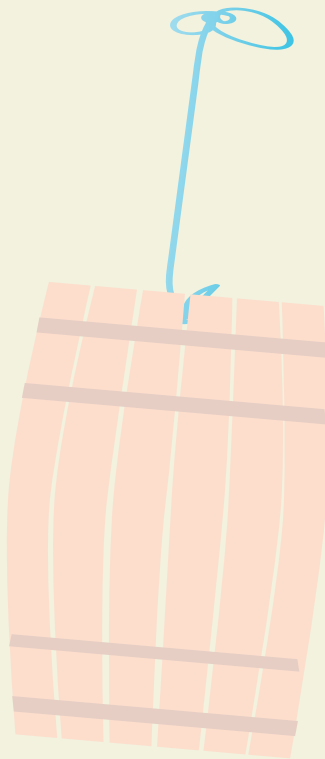
Hvad skal vi gøre?

Til fastelavn slår man katten af tønden, men for at blive kattekonge eller kattedronning skal man være rigtig god til at ramme. Hæng et grydelåg fast i en snor, så det kan hænge ned fra loftet eller dørkarmen. Nu skal børnene "slå katten af tønden". De skiftes til at bevæge sig hen til grydelåget og slå til det med grydeskeen. Skift imellem den måde børnene bevæger sig hen til tønden på, fx hinke, hoppe, løbe osv.

Note: Vær ekstra opmærksom på sikkerheden i denne leg. Hold øje med, at børnene kun slår efter grydelåget og ikke rammer hinanden.

Motoriske grundbevægelser:

- Svinge
- Hoppe
- Løbe
- Gå
- Hinke



Godter i tønden

Hvad skal vi bruge?

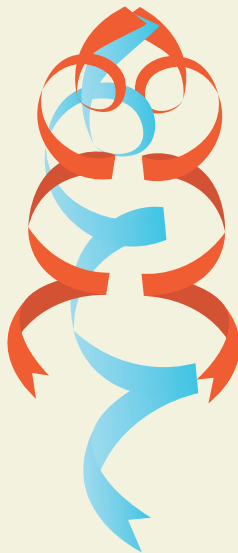
- Ærteposer, bolde, sammenkrøllet avispir el. lign.
- Net eller spand

Hvad skal vi gøre?

Det gælder for børnene om at få fyldt tønden op med godter. Tønden er her en spand eller et net, som der skal kastes ærteposer eller bolde ned i (som symboliserer godterne). Hæv og sænk sværhedsgraden ved fx at stille spanden op på en stol, eller bag en væg så de ikke kan se den.

Motoriske grundbevægelser:

- Kaste
- Gripe
- Svinge



Saml godterne

Hvad skal vi bruge?

- Malertape eller hulahopringe
- Bolde, ærteposer, legetøj eller andre genstande
- Evt. spande/kurve

Hvad skal vi gøre?

Læg en hulahopring midt i rummet, eller lav en cirkel med malertape. I cirklen lægges bolde, ærteposer, legetøj eller andre genstande. Disse symboliserer det indhold, som falder ud af tønden, når bunden slås ud. Hvis det er ting, der kan tåle det, kan I evt. lave en tilføjelse, hvor I først lægger alle tingene i en spand og vender bunden i vejret på den inde i cirklen. Lad børnene kravle rundt på gulvet for at samle tingene. Stil evt. nogle spande rundt omkring i lokalet – uden for cirklen – og lad børnene lægge tingene heri. Disse spande kan med fordel have forskellige farver, eller have klistret forskellige farvede stykker papir på, så børnene kan matche godternes farve med den farve som er på spanden. Efter nogle runder kan I sammen med børnene aftale, hvordan de skal bevæge sig rundt i den næste runde.

Motoriske grundbevægelser:

- Krybe
- Kravl
- Løbe
- Gå



Lær at bære kronen

Hvad skal vi bruge?

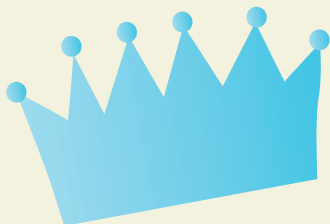
- Ærteposer eller puder
- Evt. malertape eller snor

Hvad skal vi gøre?

Hvis man bliver katekonge eller -dronning, får man en krone på hovedet. Øv jer i at gå med noget på hovedet, og bære kronen ved at lægge en ærtepose eller pude på hovedet. Hvis I er gode til det så hæv sværhedsgraden ved fx at lade børnene kravle med ærteposen på hovedet, gå baglæns eller gå på en linje lavet med malertape eller snor.

Motoriske grundbevægelser:

- Balancere
- Snurre
- Løbe
- Gå
- Kravle



Lav din egen tumlemaske

Hvad skal vi bruge?

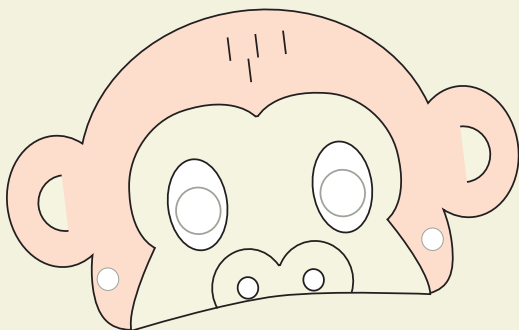
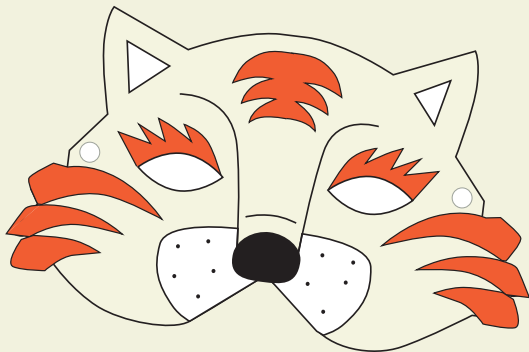
- Print den medfølgende skabelon til en fastelavnsmaske ud, tegn den selv eller find en på nettet
- Snor
- Evt. tusser, farveblyanter eller andet til at tegne og male med

Hvad skal vi gøre?

I hæftet finder I nogle forskellige skabeloner til en maske, som I kan printe og klippe ud til børnene. Lad børnene bruge god tid på at dekorere dem ved at tegne og male på dem. Bind herefter en snor i siderne, så børnene har deres egen maske.

Motoriske grundbevægelser:

- Finmotorikken



Afslapning med fastelavnsris

Hvad skal vi bruge?

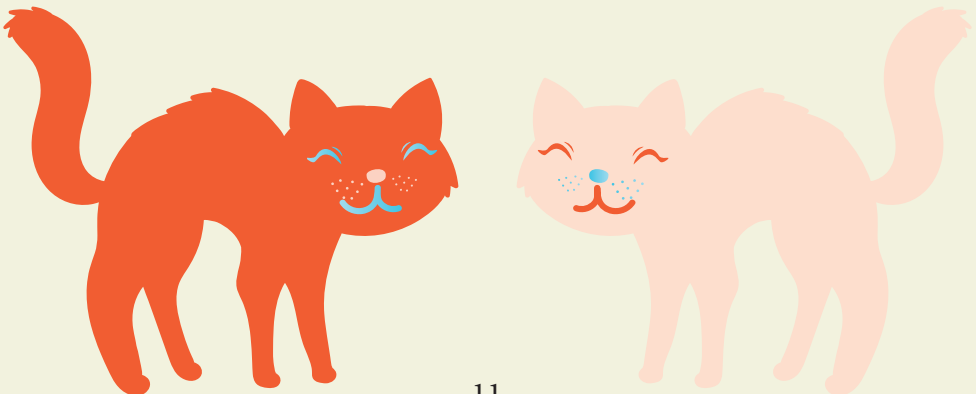
- Fastelavnsris, alternativt opfind jeres eget med tynde (bløde) birkegrne, fjer, tyl mv.

Hvad skal vi gøre?

Et fastelavnsris dekorerer normalt med bløde fjer, tyl, crepepapir el.lign. Disse genstande er gode til at få børn til at arbejde med deres sanser ved at mærke de forskellige genstande på kroppen. Vis børnene, hvordan et fastelavnsris ser ud, og lav sammen med dem en lille fjerkost, som de kan prøve at mærke på kroppen: Kilder det? Det kan også være, at I har nogle bløde tørklæder eller noget crepepapir, som I kan lave tynde strimler af og komme på fastelavnsriset. Mærk også, hvordan dette føles på kroppen. Hvis I ikke laver et fastelavnsris til hvert barn, kan det også være en mulighed at have et enkelt fastelavnsris hængene i stuen, hvor fjerene let kan tages af og på, og dermed kun tages frem når I skal bruge det. Hvis jeres regler tillader det, så lad børnene gøre det på hinanden. Det er dejligt samvær for næsten alle børn!

Her stimulerer vi især:

- Følesansen



Fastelavnsboller

Hvad skal vi bruge?

- Ikke andet end jeres egne kroppe

Hvad skal vi gøre?

En voksen, evt. sammen med et barn, er bageren. Alle de andre børn skal blive til fastelavnsboller.

Først skal dejen til fastelavnsbollerne æltes, det gøres ved at ælte kroppen; arme, ben, mave og ryg (massage).

Så hæver dejen. Det gøres ved, at man først gør sig så lille som mulig – og derefter gør sig så stor som mulig. Gentag nogle gange.

Nu skal dejen blive til boller. Bageren går rundt til alle bollerne og drejer dem rundt om sig selv, så de kan blive formet.

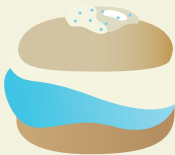
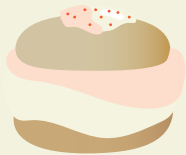
Inde i ovnen er der rigtig varmt, så alle bollerne sveder. Vis det ved at tørre jer over panden med bagsiden af hånden, og måske tage tungen ud af munden for at kunne få vejret ordentligt.

Til sidst skal der glasur på toppen. Bageren går rundt og får glasuren til at løbe ned af bollerne (lav samme form for bevægelse, som hvis du slog et æg ud, ovenpå hovedet af dem)

Nu er det bare om at nyde fastelavnsbollerne.

Motoriske grundbevægelser:

- Trille
- Snurre
- Hoppe



Syng fastelavnssangen

Hvad skal vi bruge?

- Jeres kroppe og stemmer

Hvad gør vi?

Syng de forskellige fastelavnssange med børnene, mens I laver bevægelser, som passer til teksten. Teksten til sangene er herunder, inkl. idéer til bevægelser.

Melodi: Fastelavn er mit navn

Fastelavn er mit navn, *(klap i takt)*

boller vil jeg have, *(form boller med hænderne)*

hvis jeg ingen boller får, *(vrikke med pegefingeren, eller ryste på hovedet)*
så laver jeg ballade. *(tramp i gulvet)*

Boller op, boller ned, *(stå på tæer og stræk jer så langt som muligt – bøj jer helt ned i knæ)*

boller i min mave, *(cirkler rundt på maven med begge hænder)*

hvis jeg ingen boller får, *(vrikke med pegefingeren, eller ryste på hovedet)*
så laver jeg ballade. *(tramp i gulvet)*

Penge op, og penge ned, *(stå på tæer og stræk jer så langt som muligt – bøj jer helt ned i knæ)*

penge i min lomme, *(slå med hænderne på hver side af låret (lommerne))*

hvis jeg ingen penge får, *(vrikke med pegefingeren, eller ryste på hovedet)*
så bli'r jeg ved at komme. *(tramp i gulvet)*

De voksne kan svare tilbage:

Boller små, skal I få,
så I bliver glade,
så vil jeg, ikke ha',
i laver mer' ballad'e.

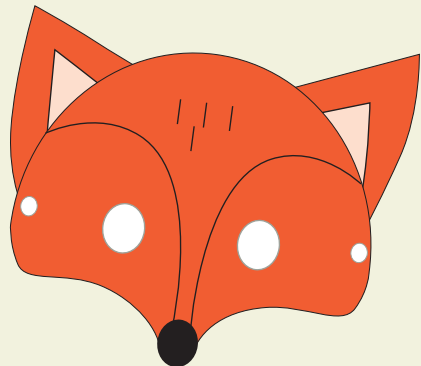
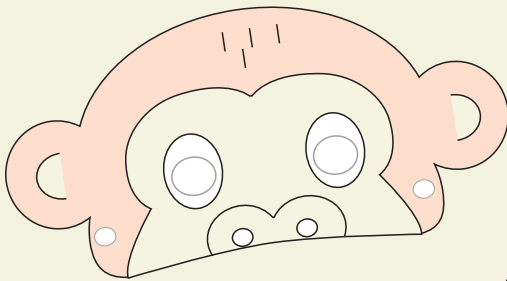


Melodi: Kan du gætte hvem jeg er?

Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)
Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)
For jeg har fået maske på (Lav en maske med hænderne, foran øjnene)
misk, mask, maske på (Klap i takt)
Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)

Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)
Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)
For jeg har fået næse på (Hold dig på næsen)
Nis, nas, næse på (Klap i takt)
Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)

Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)
Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)
For jeg har fået jakke på (Hold i blusen, eller lad som om du har en jakke på)
Jik, jak, jakke på (Klap i takt)
Kan du gætte, hvem jeg er? (Hold hænderne spørgende ud til siderne)



Hvem står bag?

Tumlekaravanen er et nyt, pædagogisk bevægelseskoncept, der har til formål at bringe leg og bevægelse ind i de 0-3-åriges hverdag og skabe tidlig grobund for gode bevægelsesvaner. Børn har godt af et liv med leg og bevægelse. Det styrker motorikken, giver selvtillid og har en gavnlig indflydelse på koncentration, læring og sociale kompetencer. Alligevel har knap en tredjedel af børn i Danmark motoriske udfordringer ved skolestart, og en mangel-fuld motorisk udvikling kan blive en barriere for barnet for at deltage i lege, aktiviteter og fællesskaber. Derfor er det vigtigt at sætte ind tidligt og arbejde med børns motoriske færdigheder og skabe grobund for gode bevægelsesvaner. Og det er netop, hvad Tumleka-ravanen skal bidrage til. Tumlekaravanen er udarbejdet af Børneulykkesfonden med støtte fra Nordea-fonden, der støtter gode liv, og har særligt fokus på aktiviteter, der får flere børn til at blomstre. Læs mere om Tumlekaravanen på www.tumlekaravanen.dk

Om Børneulykkesfonden

Børneulykkesfonden arbejder for at forebygge børneulykker i Danmark uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse. Børneulykkesfonden har stor fokus på at styrke børns motorik, da en god motorik er med til at minimere risikoen for, at børn får alvorlige skader, hvis de skulle komme ud for en ulykke. Læs mere om Børneulykkesfonden på www.børneulykkesfonden.dk

Om Nordea-fonden

Nordea-fonden har et almennyttigt og velgørende formål. Fonden støtter projekter, der fremmer gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur, og har særligt fokus på aktiviteter, der får flere børn til at blomstre. Læs mere om Nordea-fonden på www.nordeafonden.dk

Tekst og indhold: Nicoline Klokke

Illustrationer: Marengdeluxe

Grafisk opsætning: Kadeisha Andrée Sørensen

Kommunikation: Sara Bødker Sørensen

Udgivelsesår: 2021

