

Tumlekaravanen

Gæk, gæk, gæk! Mit navn det står med prikker...



Indhold

Hop om bord på Tumlekaravanen!.....	3
Beskrivelse af lege.....	4
• Æggegemme.....	4
• Æggekast.....	5
• Fodre bamser.....	6
• Trille æg.....	7
• Pynt påskeharen.....	8
• Kongens “ægge”følger.....	9
• Gæk, gæk, gækkebrev.....	10
• Red kyllingerne.....	11
• Male æg.....	12
• Puste æg.....	13
• Samle æg.....	14
• Påskedyr.....	15
• Få ægget i æggebakken.....	16
• Påskeliljen vokser.....	17
Hvem står bag.....	18



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 dette hæfte.

Legene er inspireret af temaet **påske** og giver anledning til at snakke om de ting, som påsken består af. Brug hæftet 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

Æggegemme

Hvad skal vi bruge?

- Æg: Ærteposer eller andet legetøj – gerne i forskellige farver.
- Evt. A4-papir eller spande/kurve i forskellige farver.

Hvad skal vi gøre?

- En voksen, evt. sammen med et barn, er påskeharen, som gemmer æggene.
- Alle andre holder sig for øjnene, eller venter i et andet rum, mens påskeharen gemmer alle æggene. Lav gerne nogle forhindringer, så børnene skal kravle, klatre, balancere osv. for at få fat på æggene.
- Æggene samles nu et aftalt sted – fx i en kurv. Hvis I ønsker at lege lidt med farverne, kan I med fordel finde nogle forskelligfarvede stykker A4-papir, eller nogle spande/kurve, som kan stå rundt omkring i lokalet. Når børnene finder et æg, skal de matche æggets farve med papiret/spanden.

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Klatre
- Balancere



Æggekast

Hvad skal vi bruge?

- Æg: Ærteposer eller bolde.
- Spande, hulahopringe eller andet, som I kan kaste efter.

Hvad skal vi gøre?

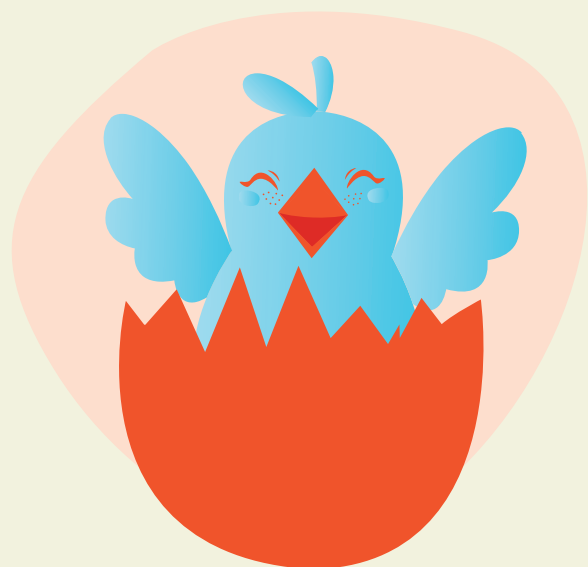
- Lav en linje hvorfra I må kaste med jeres æg.
- Stil spande rundt omkring med forskellig afstand til linjen.
- Prøv nu at se, om I kan ramme en af spandene. Øv jer i at kaste langt og kort, med ryggen til spandene, gennem benene osv. Hvor mange seje måder kan I kaste på?

Motoriske grundbevægelser:

- Kaste

Vi stimulerer især:

- Øje-hånd-koordinationen
- Muskel-ledsansen



Fodre bamser

Hvad skal vi bruge?

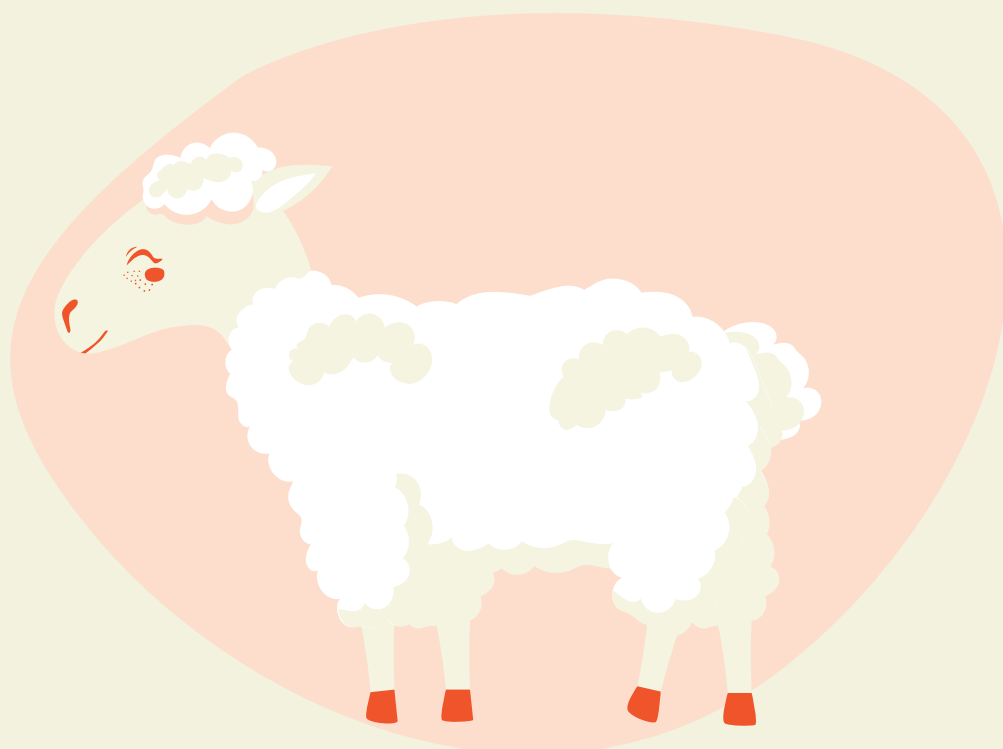
- Æg: Bolde – gerne i forskellige størrelser.
- En masse bamser – gerne i forskellige størrelser.
- Evt. malertape, snor eller lignende.

Hvad skal vi gøre?

- Find en væg eller reol, som I kan sætte en masse bamser op ad.
- Lav evt. en linje, fx med malertape, som I skal stå bagved.
- Hjælp nu bamserne med at få stillet sulten ved at trille æg hen til dem. Men vær forsigtig, bamserne bliver nemt bange, så I skal trille æggene hen til dem.
- Prøv at trille æggene fra forskellige afstande, eller prøv at trille ægget gennem benene eller lig på maven, mens I triller ægget.
- Prøv at udvikle legen ved at de store bamser skal have de store æg (bolde), og de små bamser skal have de små æg (bolde).

Vi stimulerer især:

- Muskel-ledsansen
- Øje-hånd-koordinationen



Trille æg

Hvad skal vi bruge?

- Jeres egne kroppe
- Evt. malertape

Hvad skal vi gøre?

- Marker en start- og slutlinje, evt. med malertape, eller brug jeres sko.
- Nu skal I selv lege æg, som bliver trillet.
- I lægger jer ned på ryggen eller maven, og strækker kroppen helt ud.
- Tril nu fra den ene ende af banen til den anden. Bliver I hurtigere, jo flere gange I prøver? Bliver I rundtossede?
- I kan også prøve, hvor den voksne triller børnene, eller hvor børnene triller hinanden. Det er godt samvær for mange børn.

Motoriske grundbevægelser:

- Trille
- Balancere

Vi stimulerer især:

- Muskel-ledsansen
- Øje-hånd-koordinationen



Pynt påskeharen

Hvad skal vi bruge?

- Print og klip den medfølgende påskehare, eller tegn jeres egen påskehare på et stykke papir.
- Print og klip de medfølgende haler til påskeharen, eller brug evt. nogle farverige fjer.
- Evt. farveblyanter, lim, pailletter, skumklistermærker el.lign. til at pynte påskeharen med.

Hvad skal vi gøre?

- Hvert barn får deres egen påskehare, som de kan dekorere. De kan ligeledes selv vælge en hale, som de kan sætte på deres hare, evt. en udklippet papirhale eller en fjer.

Vi stimulerer især:

- Finmotorikken



Kongens “ægge”følger

Hvad skal vi bruge?

- Æg: Gerne legetøjsæg eller skumæg. Ærteposer kan også bruges (de er dog lidt svære at transportere på en ske).
- Evt. skeer.

Hvad skal vi gøre?

- I stater med at udvælge “Kongen”, som er den person, der går forrest og bestemmer, hvordan I skal bevæge jer, og hvad I skal lave. Start evt. med en voksen, og byt herefter med et barn, hvis de har mod på det.
- Alle skal hver have et æg, og evt. en ske, som ægget kan ligge på. Til de mindste børn, eller hvis det er svært for børnene at balancere med ægget på skeen, kan I også aftale, at man blot skal have det i hånden, mens I bevæger jer rundt.
- Det gælder nu om at bevæge sig rundt i en række efter Kongen uden at tabe sit æg. Taber I det, lægger I blot ægget op på skeen igen.
- “Kongen” bestemmer, hvor og hvordan I skal bevæge jer rundt – hop, kravl, gå baglæns... bare brug fantasien! Lav også gerne en bane med puder, skamler og stole, som I kan kravle over og under, hoppe ned fra osv.

Motoriske grundbevægelser:

- Balancere
- Gå/løbe
- Kravle
- Hoppe



Gæk, gæk, gækkebrev

Hvad skal vi bruge?

- Et gækkebrev. Print evt. det medfølgende gækkebrev, hvorpå der står fortrykt et lille Tumle-gækkevers.
- Papir, børnesaks, tuscher/farveblyanter.
- Evt. fjer, glimmer osv.

Hvad skal vi gøre?

- Giv børnene et gækkebrev hver, som de kan dekorere og farvelægge. Lad dem evt. klippe lidt hakker i kanterne på papiret.

Vi stimulerer især:

- Finmotorikken



Red kyllingerne

Hvad skal vi bruge?

- Kyllinger: Bolde eller ærteposer.
- Redskaber, som I kan kravle og gå på.
- Spand eller hulahopring.

Hvad skal vi gøre?

- Start med at markere to linjer. Imellem de to linjer er jorden giftig.
- Bag den ene linje, på sikker jord, ligger kyllingerne i en spand eller hulahopring, og de skal nu transporteres fra den ene side til den anden.
- Placer en masse genstande mellem de to linjer, som børnene kan gå og kravle på, uden at skulle røre ved den giftige jord, og lad dem selv finde ud af, hvilken rute de vælger. I kan fx bruge puder, skamler, sjippetov/snor som line, bObles og andre tumlemøbler.
- I kan kun bære én kylling ad gangen. Tag en kylling og bring den i sikkerhed, inden I går ud for at redde den næste kylling.

Motoriske grundbevægelser:

- Balancere
- Hoppe
- Gå/løbe
- Kravle



Male æg

Hvad skal vi bruge?

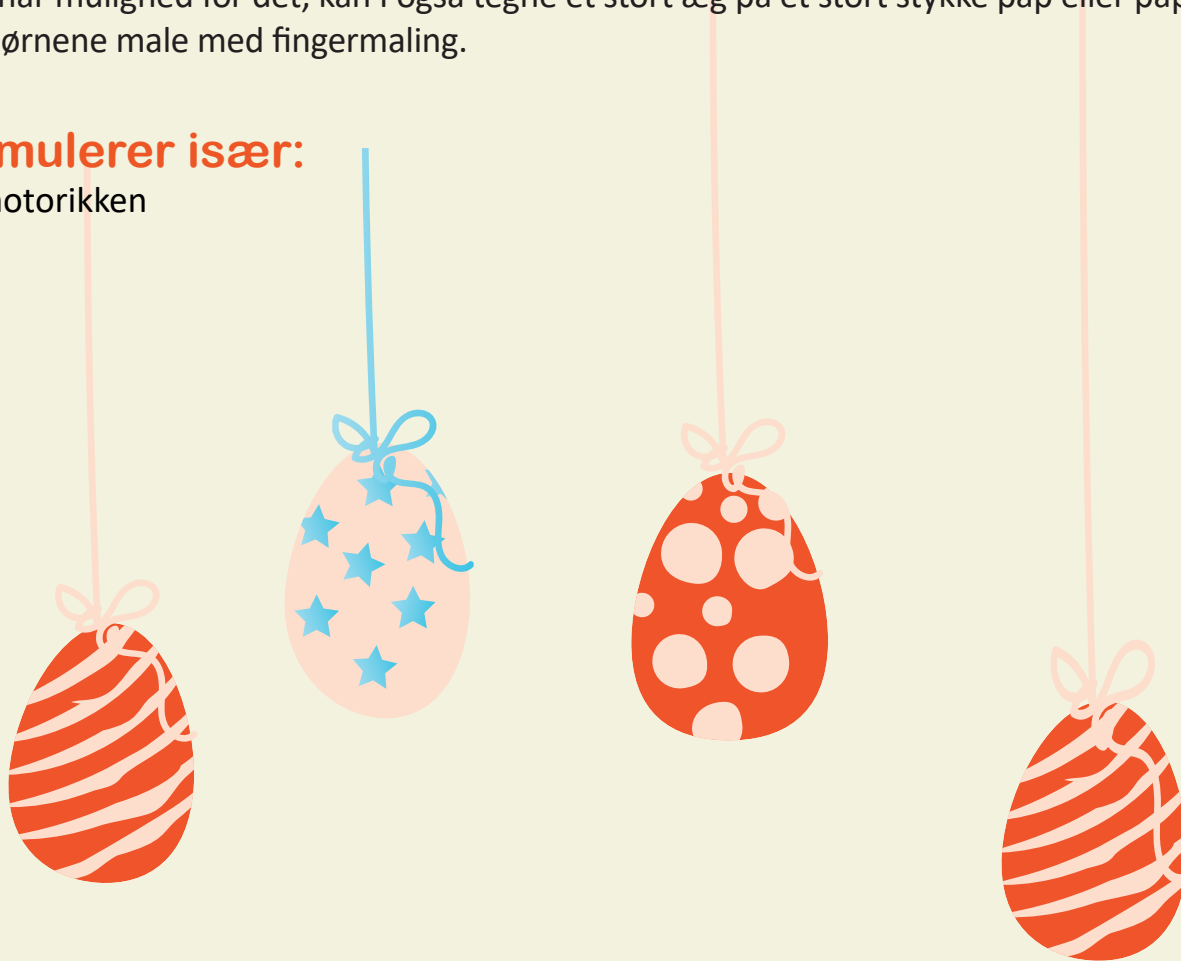
- Æg, som kan males. Her kan I enten printe og klippe de medfølgende påskeæg, bruge ægte æg som er pustet eller kogt, skumæg, eller et æg I selv tegner på et stykke papir.
- Farveblyanter, tuscher, maling eller andet til at farvelægge med.
- Evt. et stort stykke pap eller papir, og fingermaling.

Hvad skal vi gøre?

- Lad børnene bruge deres fantasi – og en masse forskellige farver – når de maler på æggene.
- Hvis I har mulighed for det, kan I også tegne et stort æg på et stort stykke pap eller papir, og lade børnene male med fingermaling.

Vi stimulerer især:

- Finmotorikken



Puste æg

Hvad skal vi bruge?

- Æg: Brug gerne skumæg eller lav jeres egne æg af avispapir, som krølles sammen.
- Evt. malertape.

Hvad skal vi gøre?

- Marker en start- og slutlinje med malertape eller brug jeres sko.
- I skal nu puste jeres æg fra den ene ende af banen til den anden.
- Prøv gerne forskellige positioner, så I både prøver at puste til ægget, mens I ligger på knæ, ligger på maven, står op osv. Hvilken metode virker bedst?

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Krybe

Vi stimulerer især:

- Rygmuskulaturen
- Muskel-ledsansen



Samle æg

Hvad skal vi bruge?

- Æg: Bolde og/eller ærteposer.
- Spand eller kurv.
- Evt. hulahopring.

Hvad skal vi gøre?

- Kast en masse bolde eller ærteposer op i luften, lad børnene samle dem og lægge dem tilbage i en spand, kurv eller lignende.
- Spørg børnene, hvilke forskellige bevægelser de kender, og aftal at hver gang der hentes et nyt æg, skal I bevæge jer på en ny måde.

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Krybe
- Hoppe
- Hinke



Påskedyr

Hvad skal vi bruge?

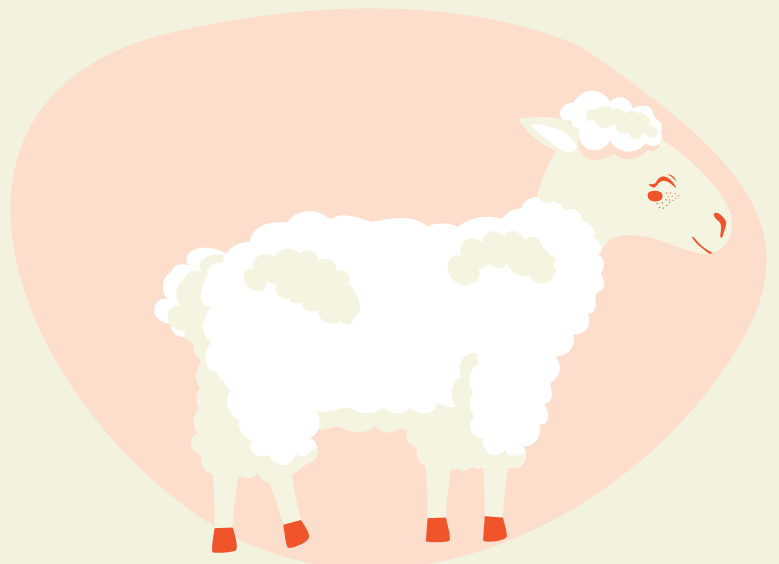
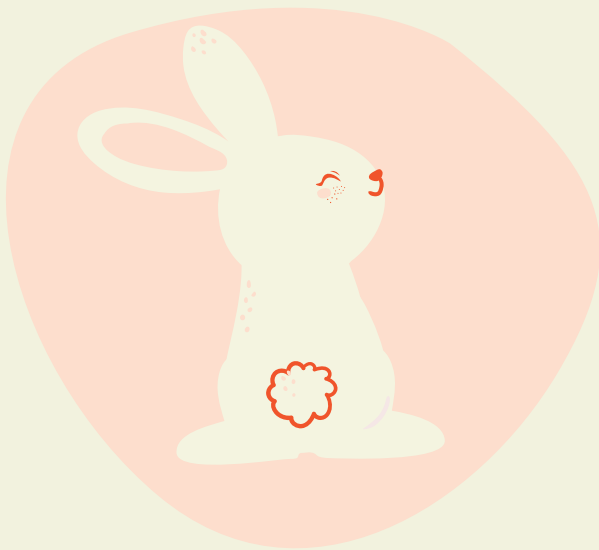
- Ikke andet end jeres egne kroppe.

Hvad skal vi gøre?

- Imiter påskens dyr. Hop rundt og find æg som påskeharen. Bask med vingerne og flyv afsted som påskekyllingen. Gå på alle fire og spis græs som påskelammet.

Motoriske grundbevægelser:

- Kravle
- Hoppe
- Gå/løbe



Få ægget i æggebakken

Hvad skal vi bruge?

- Æg: Ærteposer eller bolde.
- Spande, hulahopringe eller andet.
- Tørklæde, tæppe eller et andet stykke stof.

Hvad skal vi gøre?

- Start med at lægge en masse ærteposer eller bolde ud på gulvet.
- Stil en spand, som æggebakke, med god afstand til alle æggene. Gerne i den anden ende af rummet eller i et helt andet rum.
- Nu gælder det om at få transporteret æggene tilbage i æggebakken. Men pas på, I må være forsigtige, for ellers går æggene i stykker.
- I skal derfor bruge et stykke stof, som I kan lægge æggene på, og langsomt transportere dem sikkert hen til æggebakken.
- Børnene kan enten have hver deres tørklæde eller være sammen to og to.

Motoriske grundbevægelser:

- Trække
- Gå/ løbe

Vi stimulerer især:

- Muskel-ledsansen



Påskeliljen vokser

Hvad skal vi bruge?

- Ikke andet end jeres egne kroppe.

Hvad skal vi gøre?

- Start som en lille frø i jorden. I ligger på jorden i fosterstilling og vipper fra side til side.
- Stille begynder frøet at vokse. I strækker langsomt jeres krop helt ud og vipper med tæerne og fingerspidserne.
- Så sætter I jer op, og vipper igen fra side til side, inden I langsomt kommer op og sidder i hug.
- Nu skal liljen se lyset for første gang. Den må grave sig op gennem jorden for at kunne vokse sig stor. I graver derfor med hænderne op mod himlen, mens I langsomt rejser jer op.
- Liljen er nu snart klar til at springe ud. Hold om jer selv og ryst vinterkulden af jer, inden I langsomt tager hænderne op over hovedet og stiller jer helt op på tæer.
- Nu er påskeliljen sprunget ud, og påsken nærmer sig.

Vi stimulerer især:

- Følesansen



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 mangelfuld 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 Tumlekaravanen 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

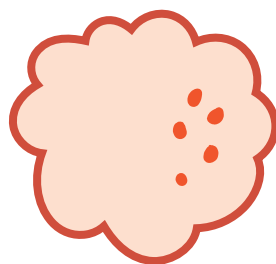
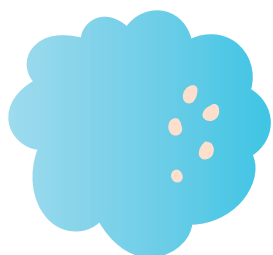
Tekst og indhold: Nicoline Klokke & Anne-Dorthe Elling Nilsson


Illustrationer: Marengdeluxe

Grafisk opsætning: Kadeisha Andrée Sørensen

Kommunikation: Sara Bødker Sørensen

Udgivelsesår: 2021





**Jeg elsker at bevæge mig
Det er lige som en leg
Jeg vil bare tumle og træne
Og være en del af den sjove Tumlekaravane
I dag har vi også lavet gækkebrev
De er ikke så nemme at lav'
Nu må du bruge din forstand
og se om du navnet gætte kan**

