

Hansen til Jensen

Når vi gør noget aktivt sammen, styrker vi vores mentale sundhed – fx gennem leg

En leg, hvor
man lærer
kroppen at
kende.

Praktisk

Kræver ikke så meget plads. Det kan være en fordel, at deltagerne kender hinanden og er trygge ved hinanden.

Instruktion

Børnene står to og to overfor hinanden. Den voksne styrer legen ved hjælp af kommandoer f.eks. "knæ til knæ", "albue til skulder", "pande til ryg", "pegefinger til lår", "håndflade til hår" osv.

Når den voksne siger: "Hansen til Jensen" skal børnene ud og finde en ny makker.

Voksenrolle

Godt at være opmærksom på som karavanefører

Den voksne skal være sikker på, at børnene er trygge ved hinanden, når de skal have kropskontakt. Legen kan med fordel bygges op, så der startes med en mere perifer berøring f.eks. hånd mod hånd, knæ mod knæ, fod mod fod.

Forenkling

Ideer til at gøre legen lettere

Få kommandoer, der gentages mange gange.

Udvikling

Ideer til at gøre legen sværere

En kommando kan være: Knæ mod knæ, når I har snurret rundt/hoppet to gange.

Højre og venstre kan trænes i legen f.eks. "højre hånd mod venstre knæ."

Variation

Ideer til at ændre fokus i legen

Legen er i sin grundform uden høj puls. For at få pulsen op kan reglen være, at hver gang den voksne siger: "Hansen til Jensen", skal børnene løbe ned til noget og tilbage igen, før de finder en ny makker, eller der kan indlægges andre fysiske aktiviteter som en del af kommandoerne.

Sådan gør I ABC
gennem legen

GØR NOGET AKTIVT

Børn:
Er aktive mens de laver legen.

A

GØR NOGET SAMMEN

Børn:
Lærer at være sammen med mange forskellige børn og at løse opgaver sammen.

B

GØR NOGET MENINGSFULDT

Børn:
Får kropskendskab og styrker taktil-sansen. Lærer kropsdelenes at kende.

Pædagogisk personale:
Sprogstimulering – benævn bevægelser og kropsdelenes, højre og venstre.

C