

# Hansen til Jensen

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

## 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.

En leg, hvor man lærer kroppen at kende.

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 kropsdelene at kende.

**Pædagogisk personale:**

Sprogstimulering – benævn bevægelser og kropsdele, højre og venstre.

C