

Emneord: HOPPE

Øvrige fokusord:

Grave / Hoppe fremad (og tilbage) / Spænde



Remser i forløbet:

Harehop fra bogen *Musetrin og trolde-tramp*

Denne kan både bruges som massageremse, hvor man laver de små massagebevægelser, der beskrives på illustrationen, og som hoppe-remse, hvor børnene hopper rundt og leger, at de graver efter gulerødder.

Kanin fra bogen *Hvem er jeg - Husdyr*

Remsen læses højt, og børnene gætter / snakker med på rimordet. De mindste får lov til at kigge med på tegningen, mens de lidt større børn måske først skal lytte og prøve at gætte dyret, før de ser på billedet. Man kan også holde en hånd over højre side, indtil dyret er gættet.

Frøen fra bogen *Lyt til løven*

Her sidder vi i stillingen som på tegningen, mens remsen siges. Derpå springer alle rundt mellem hinanden, og siger haps, mens vi fx slår hænderne sammen efter fluer. Tilbage på plads, hvor remsen siges igen. Frøen kan også lave lidt "udstrækninger" osv. før hoppet (flere ideer på tegningens vejledninger).

Kænguru fra bogen *Snakkepakker*

Hoppesang, hvor vi først læser eller synger teksten og taler om kænguruen (synges på melodien *Sur, sur, sur, lille bi omkring*). Så ud på gulvet, hvor vi hopper rundt og synger sangen sammen.

Amokhop fra bogen *Fagter & grimasser*

En god pause-hoppeleg, hvor børnene kan "krudte af", ved at remsen prøves nogle gange. Man kan finde på en bevægelse, som børnene skal udføre mellem hver omgang. Fx skal de ned på gulvet og op igen, trille en tur, lægge sig på maven, have hænderne i gulvet eller andet. Se mere på tegningen.

Leg videre med temaet:

Hop videre ud i verden - rundt i huset, ud på legepladsen, ud i skoven måske. Kan børnene finde dyr, der hopper? Og hvilke andre ting kan eventuelt hoppe? Vi prøver med bolde og forskellige legesager og taler om, hvorfor noget kan hoppe, og andet ikke kan. Og hvorfor hopper nogle dyr, mens andre dyr bevæger sig på helt andre måder? Vi finder steder, hvor det er godt at hoppe, og taler om, hvor det ikke er så nemt at hoppe. Og selvfølgelig skal der findes ting at hoppe over: vandpytter, sten og grene, en lille hjemmelavet mur osv.

HAREHOP

① Rytmiske hop med flade hænder.

② Fingre masserer rygmuskler.

Fortsæt evt. med at massere hele kroppen.

① Haren hopper dagen lang, hopper indtil solnedgang, hopper sulten, hopper glad rundt i haven efter mad.

② Haren graver dagen lang, graver indtil solnedgang, graver efter grøn salat, gulerødder og spinat.



fra "Musetrin og troldetramp"

Helst hopper jeg rundt i den frie natur,
men tit må jeg sidde og glo i et bur,
jeg elsker salat, og min pels er så fin.
Hvem er jeg? Ja nemlig, jeg er en



...Kanin



Fra "Hvem er jeg - Husdyr"



**Midt i søen på en sten
spænder frøen sine ben,
hopper fremad i en bue,
når den ser en lækker flue.**

Tips:

I kan arbejde med modsætninger og først lade frøen sidde helt stille og bagefter være aktiv, hvor den laver "workout" ved at strække og bøje benene, mens der tælles til 10. Frøen kan desuden fange fluer ved at række tungen helt ud og fange fluen på næse, hage osv.

Frøen

ØVELSENS FOKUS: STABILITET OG MOBILITET.

Sid som på tegningen, med hænderne fladt i gulvet mellem knæene, eller støt på fingerspidserne. Når verset er læst, tag en dyb indånding, spring fremad og kvæk.



KANGURU

Sang

Synges på "Sur sur sur, lille bi omkring",
mens I hopper

Hop, hop, hop,
kom og hop med mig,
vi vil hoppe med hinanden,
ud og hoppe på savannen,
hop, hop, hop,
kom og hop din vej.

AMOKHOP

Remsen her er god som en lille slags "pausegymnastik", hvis børnene har siddet og lyttet til noget og begynder at få "lopper i kroppen". De første tre linjer siges to gange, men efter den sidste linje skal børnene lave en eller anden bevægelse på gulvet, som den voksne vælger (for eksempel rulle rundt, slå kolbøtter, ned på panden, vinke med fødderne op i luften osv.) Derpå starter remsen forfra. Efter fem hårde omgange er børnene bedre i stand til at sidde ned og lytte igen.

Min krop går helt amok *(spjæt / "gå-amok"-bevægelser)*

og hopper høje hop *(hopper højt)*

Den snurrer som en top *(snurrer rundt om sig selv)*

men stopper pluds'lig op. *(ned på gulvet)*

(Start forfra.)

