

Emneord: **Hund – Kat - Mus**

Øvrige fokusord, fx:

Jage / Fange / Liste / Kræsen / Snuse

Remser i forløbet:

Kat fra bogen *Snakkepakker*

Min hund fra bogen *Fagter og grimasser*

Drillemus fra bogen *Stjernestunder*

Hunde- & Katteremse fra *Musen siger Muh*

Hund fra bogen *Lyt til løven – yogaremsen for børn*

Kat fra bogen *Hokus pokus filiyoga*



Dette forløb indeholder 7 historier, hvor man, alt efter børnenes alder, kan starte med to- tre af dem og derpå udvide forløbet med fx en ny remse hver uge. Ved hver remse beskrives ideer til lege og bevægelser.

Kat

Fra "Snakkepakker"



Snakkeremse

Slå med hænderne i takt med rytmen som "forpoterne", der lister af sted.

Jeg ligner en løve, men bor i et hus,
mod dig er jeg kærlig, men ikke mod mus.
Jeg kæler og leger, men når det er nat,
så jager jeg mus, for jeg er jo en ... KAT.

Sang

Synges på "Snemand Frost og Frøken Tø".

I den mørke, stille nat, (højre hånd kravler hen over bord eller gulv)
lister farmors lille kat,
den er klar til fangeleg,
hver gang musen viser sig. (venstre hånd går op på bordet og fanges)

MIN HUND

Børnene står på gulvet på alle fire. Lav en lille pause før "vov", så børnene når at gø med.



Min hund vil ikke tale,
kun logre med sin hale. *(logrer)*

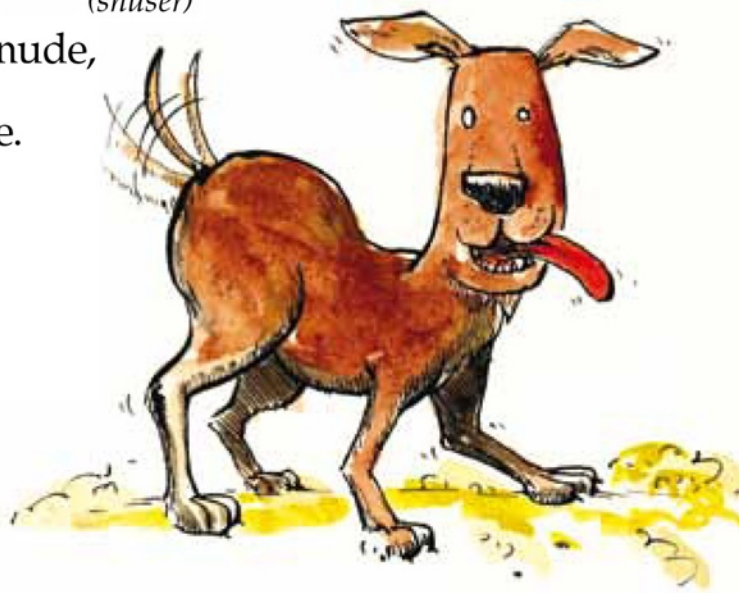
Og får den ikke lov,
så si'r den bare VOV. *(gør som hunden)*

Min hund er ikke kræsen,
den slikker folk på næsen. *(slikker ud i luften)*

Og får den ikke lov,
så si'r den bare VOV.

Den snuser med sin snude, *(snuser)*
til ting, når den er ude.

Og får den ikke lov,
så si'r den bare VOV.



De allerstørste pinde, *(saml pind op)*
dem elsker den at finde.

Og får den ikke lov,
så si'r den bare VOV.

Min hund, som er en stor en, *(løft forben)*
kan løfte sine forben.

Og får den ikke lov,
så si'r den bare VOV.

Nu ligger den og snorker, *(sover)*
så længe, som den orker.

Og får den ikke lov,
så si'r den bare VOV.

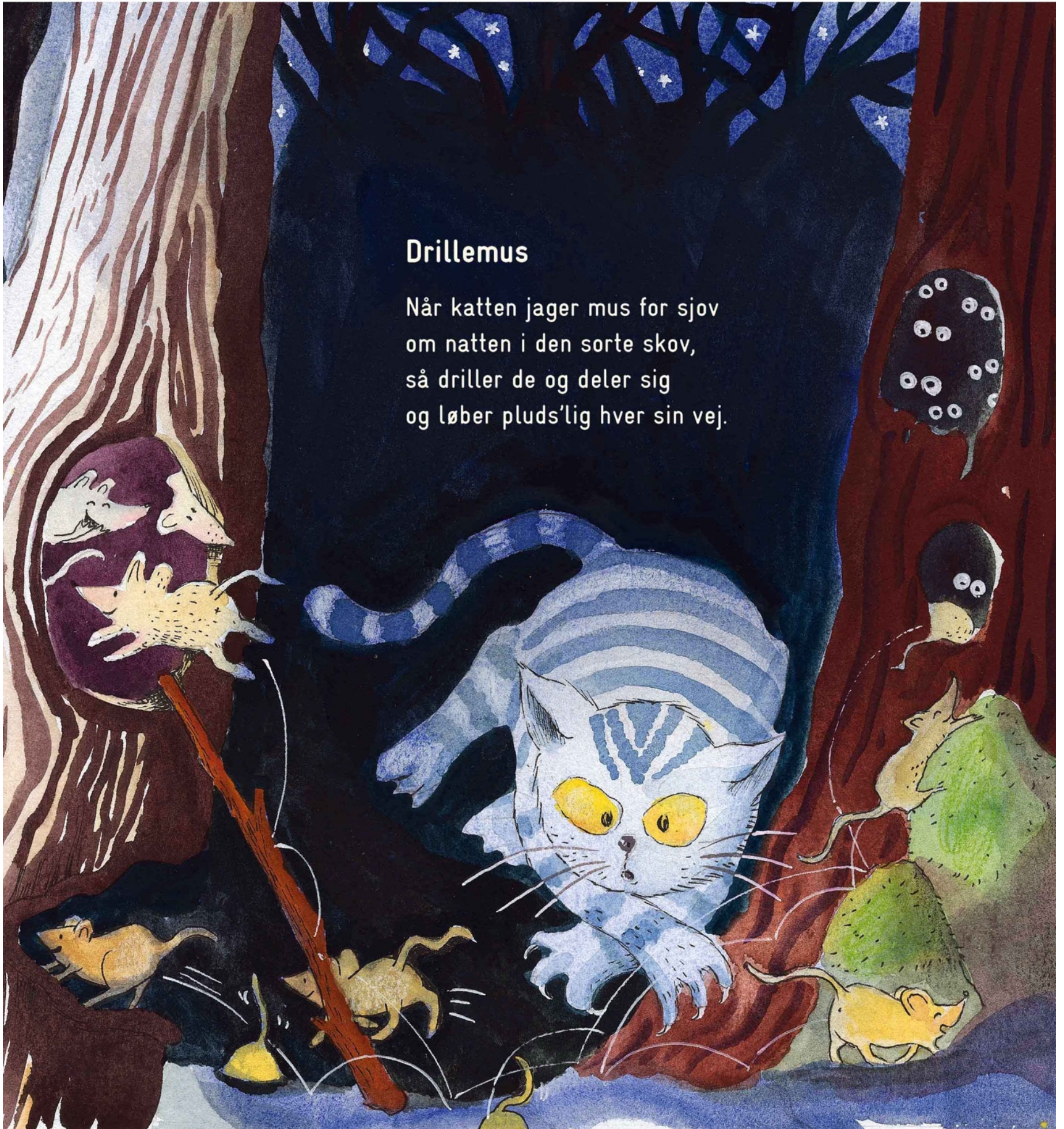


Denne remse kan bruges på to måder. Det kan være en lille massageleg, hvor fingrene lister rundt på barnets ryg, som katten, der er på musejagt. Når musene løber væk, tegner fingrene en masse små streger i alle retninger, og musene gemmer sig fx i håret, nede i strømperne eller løber om på maven og kilder. Bagefter kan remsen siges, mens I lister rundt mellem hinanden. På sidste ord må musene flygte og spæner nu hver sin vej med katten (den voksne) efter sig.

(remse fra "Stjernestunder")

Drillemus

Når katten jager mus for sjov
om natten i den sorte skov,
så driller de og deler sig
og løber pluds'lig hver sin vej.



TI MUS I ET HUS

Hver gang en mus nævnes, vises en ny finger. Start med tommelfingeren. Linjerne siges langsomt og tydeligt, eventuelt med en lille pause før hvert rimord, som børnene gætter eller husker sig frem til. Efterhånden husker børnene bedre og bedre alle ti ting og kan begynde at snakke mere med på teksten.

I et lille øde hus *(former et hus med hænderne)*

boede ti små søde mus *(viser alle ti fingre)*

Nr. 1 ku' li at gynge, *(viser tommel)*

nr. 2 ku' li at synge, *(viser pegefinger osv.)*

nr. 3 ku' lave mad,

nr. 4 gik i bad,

nr. 5 ku' dække bord,

nr. 6 fik kys af mor,

nr. 7 ku' bage kage,

nr. 8 ville smage,

nr. 9 sprang rundt som frø,

nr. 10, den råbte ... BØH!

(hænderne rækkes op over hovedet)

Og de ti små søde mus

gemte sig i deres hus. *(gemmer hænderne på ryggen)*



Kan du tælle hvor mange?

Her kigger børnene på tegningerne, peger og får hjælp til at tælle sig frem til de rigtige tal. Sig tallene langsomt og tydeligt sammen. Snak desuden ved hvert vers om de andre ting på tegningerne, peg og udtal ordene og stil lette spørgsmål: Hvad siger slangen? Hvordan lyder det, hvis ballonen går i stykker? osv.

Se, hvalpen har tisset
en hel masse gange.
Den laver små pytter,
kan du tælle hvor mange?



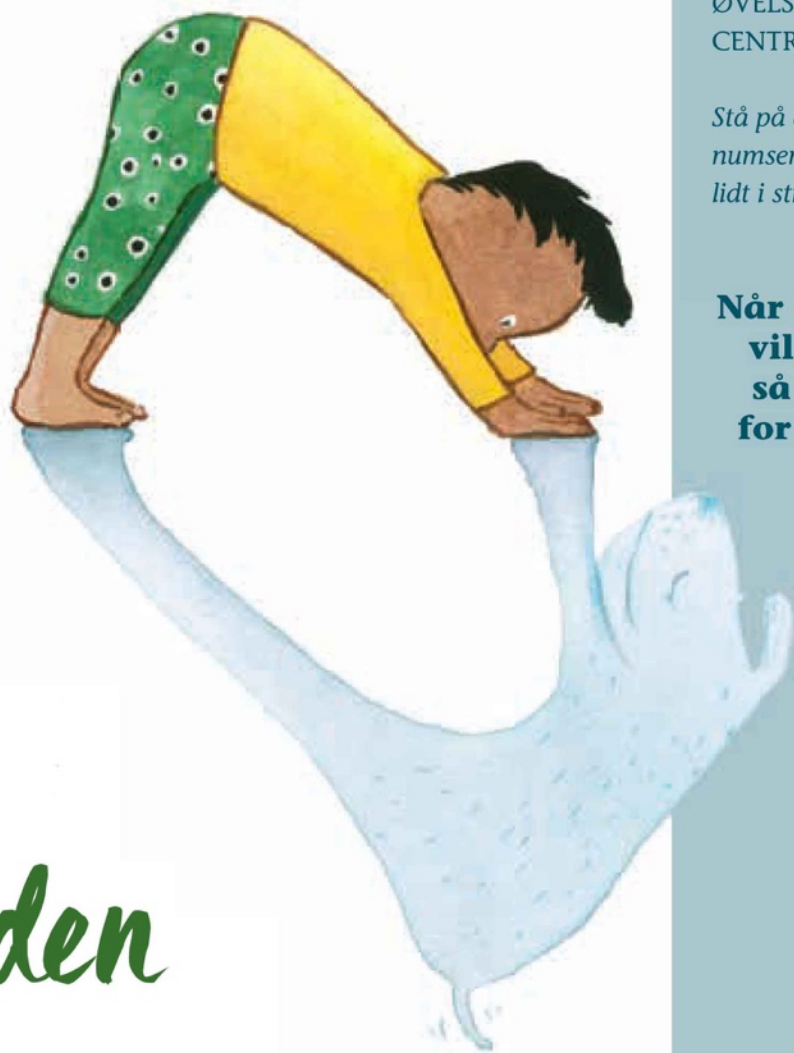
Små mus løber stærkt
og er svære at fange.
De løber og leger,
kan du tælle hvor mange?



fra "Musen siger Muh"



Hunden



ØVELSENS FOKUS: JORDFORBINDELSE, CENTRERING, ØGER ILT TIL HJERNEN.

Stå på alle fire. Løft til sidst i remsen numsen højt op, og stræk ben og arme. Stå lidt i strækket, lig ned og hvil til sidst.

Når min hund har gået tur, vil den gerne ha' en lur, så den stikker halen op for at strække i sin krop.

Tips:

Hunden kan også starte eller slutte af med at "tisse" ved at løfte først det ene ben og så det andet, før den strækker sig. Eller den kan prutte lidt eller lægge en hundelort.

Fra "Hokus pokus filiyoga"

Min Kat

ØVELSENS FOKUS: URO OG RYG.

Sekvensen starter og slutter i Barnets position, hvor man til slut kan forme en pude af hænderne og hvile panden eller stadig have armene frem langs ørerne eller ned langs siden. Hvil gerne i slutpositionen en stund, og mærk virkningen efter de valgte antal runder.



TIPS: Når børnene til slut ligger i Barnets position, kan man gå rundt og give lidt rygmassage. Nogle børn vil have glæde af, at man lægger et tæppe over lænd/ryg, før man giver dem lidt massage.



1

Basse er min dovne kat. Basse sover dag og nat.



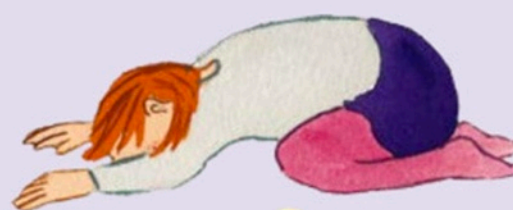
2

Nogle gange må han op for at strække i sin krop.



3

Basse står og logrer glad, når han får sin aftensmad.



4

Men så snart at han er mæt, lægger han sig, tung og træt.