



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Motorik og sanser

## ALDERSGRUPPE:

Fra 2 år; Fra 5 år; Fra 3 år

## REKVISITTER:

Ingen.

## ANTAL:

- 1 el. flere
- 2 el. flere
- 3 el. flere
- 4 el. flere

## VARIGHED:

Fra 10 minutter

## Mig og min krop:

Legen kan leges ude som inde på et afgrænset areal. Der udvælges mindst en, som er fanger. Ved mange deltagere opdeler man dem i grupper med hver sin fanger. Ved de helt små er det den voksne, der styrer legen. Her er betoning og artikulationen vigtig, så børnene fornemmer rytmen i remsen og tydeligt kropssprog. Når de bliver ældre, kan de lære remsen og bevægelserne udenad og evt. selv være fanger. Det er fangeren, alle skal gentage og imitere og selvfølgelig løbe fra. Fangeren fremsiger remsen. En linje ad gangen: "Mig og min krop" og laver én bevægelse til. Alle andre siger: "Mig og min krop" og laver den samme bevægelse. Sådan fortsætter man, indtil man når til: *fange jer... det er ikke svært*. Alle skal fanges og bringes til ro med fx massage/knus/berøring/ligge under noget tungt.

### Mig og min krop

Jeg kan være stor

Jeg kan være lille

Jeg kan være flad som en krokodille

Jeg kan trille

Være rund som en kugle

flyve højt som himlens fugle

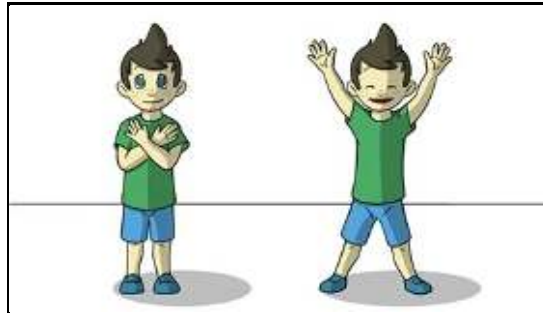
Jeg kan nå mit hoved

Jeg kan røre min mave (evt. flere kropsdele på)

Jeg kan nå mine tæer...

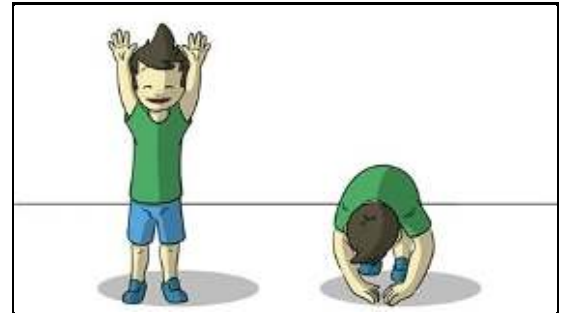
fange jer... det er ikke svært

## SÅDAN GØR DU:



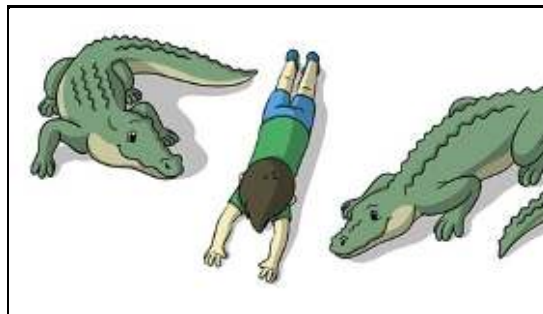
### Mig og min krop

Mig og min krop



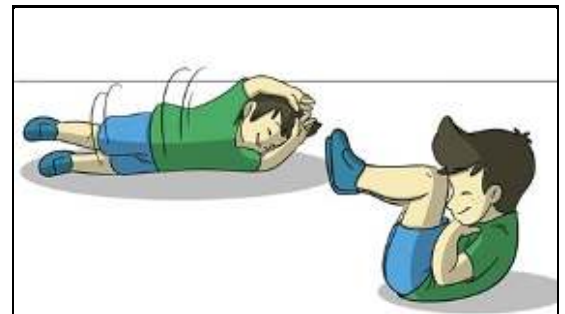
### Stor og lille

Jeg kan være stor. Jeg kan være lille



### Flad

Jeg kan være flad, som en krokodille



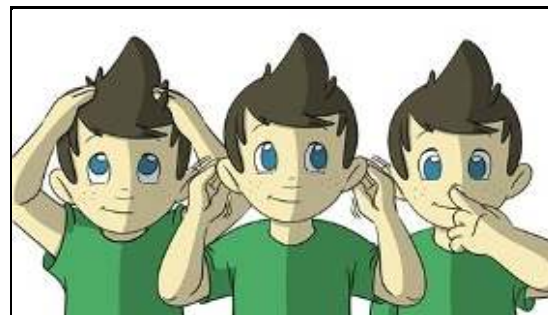
### Trille og kugle

Jeg kan trille. Være rund som en kugle



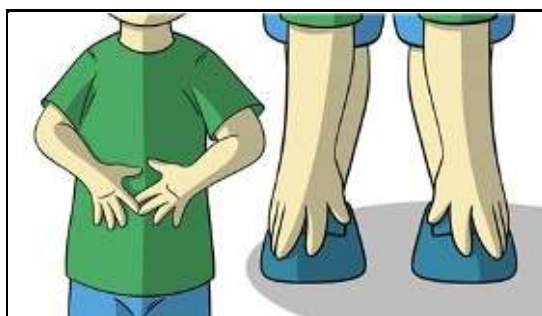
**Flyve**

Flyve højt som himmelens fugle



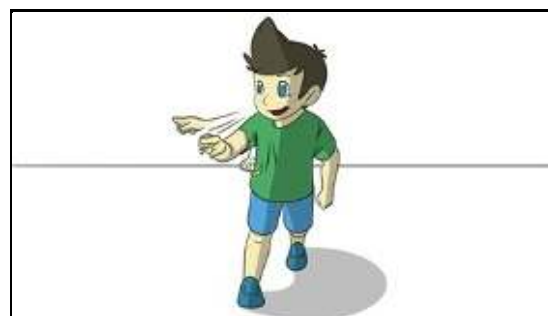
**Hoved, øre og næse**

Jeg kan nå mit hoved, kilde mine øre og trykke på min næse



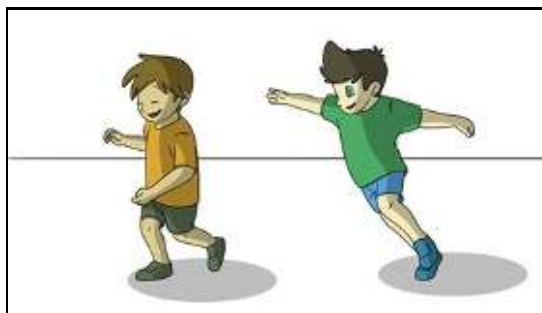
**Mave og tæer**

Jeg kan røre min mave. Jeg kan nå mine tæer



**Fange**

Men at fange jer... det er ikke svært



**Løb**

Løb løb for nu kommer jeg og fanger



**Fanget**

Jeg masserer dig fx lidt, når du bliver fanget



**Fanget**

Og er du blevet fanget sætter du dig stille ned på numsen