

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 4 år

**REKVISITTER:**

Et langt reb/sjippetov (8 - 10 meter) bundet sammen, så det danner en cirkel. Et reb med en tykkelse på ca. 2 cm. Legen kræver et glat underlag, så man kan trække sig frem uden at få skrabemærker på mave og knæ.

**ANTAL:**

4 el. flere

**VARIGHED:**

Ca. 15 minutter

**Rebleg:**

Læg jer på maven på gulvet rundt om cirklen. Hold fast i rebet og stræk armene. Mens I fremsiger: "Nu rykker vi tilbage, nu rykker vi tilbage", møver alle sig så langt tilbage de kan, uden at slippe rebet med de strakte arme. På 1-2-3 trækker alle sig frem hen over rebet. Pustende og røde i hovedet af anstrengelse mødes man tættere sammen end der, hvor man startede og med overkroppen oven på rebet.

**Variation:** Udvikling: 1. Legen kan også laves siddende på numsen med fødderne mod hinanden. På "nu rykker vi tilbage, nu rykker vi tilbage", numser alle sig så langt bagud, det kan lade sig gøre, uden at slippe tovet med de strakte arme. På 1-2-3 lægges alle kræfter i for at trække i tovet. Hele flokken ender liggende på ryggen med rebet helt oppe ved brystet. 2. Liggende på maven med tovet i de strakte arme, kan man i fællesskab tælle og på et aftalt tal, løfte arme, hoved og det øverste af kroppen op og sige "Goddag" eller "Hej". 3. Både siddende og stående kan tovet bruges til, at man i fællesskab løfter det op, lader det røre tæerne, laver bølgebevægelser, holder det først i den ene hånd, så den anden, løfter det op til næsen eller ned til knæerne. Holder det i hænderne bag på ryggen i strakt arm eller lader det hvile på tæerne. Derudover kan man stå på det, balancere rundt på eller langs det. Man kan også lægge alle kræfter i og trække alt hvad man kan, og på den måde lave en alle-mod-alle kamp. Her er der mulighed for at sætte ord på både krop og bevægelse og dermed øge barnets kropskendskab og fornemmelse.

**Faglig input:** Være opmærksom på: Ved brug af reb eller sjippetov skal både du og børnene naturligvis være opmærksomme på, at børnene ikke kommer til skade ved at vikle det omkring halsen på sig selv eller andre.

**Formål:** Træning og stimulering af de tre primære sanser: vestibulær-, taktil- og muskel-ledsansen.

**SÅDAN GØR DU:****Læg på maven**

Børnene lægger sig på maven på gulvet rundt i en cirkel.

**Stræk armene**

Hold fast i rebet og stræk armene, men børnene fremsiger: "Nu rykker vi tilbage, nu rykker vi tilbage".

**Møve sig**

Alle møver sig så langt tilbage de kan, uden at slippe rebet med de strakte arme.

**Træk sig frem**

På 1-2-3 trækker alle sig frem hen over rebet.

**Mødes**

Pustende og røde i hovedet af anstrengelse mødes børnene tættere sammen end der, hvor de startede. Nu har de overkroppen oven på rebet.