

# Leg med balancen

Denne bog tilhører



Vejen  
KOMMUNE



## Kære forældre

Dette hæfte er udarbejdet af børnefysioterapeuterne i Vejen kommune.

Vi vil gerne give jer inspiration og ideer til, at styrke og udfordre jeres barns stabilitet og balance. Gennem barnets leg udfordres balancesystemet ofte helt naturligt, og det er denne leg og de udfordringer, som vi som voksne skal understøtte nuanceret. Så husk derfor at øvelserne kan gradueres med tempo- og retningskift samt udnytte forskellig underlag og højder.

Barnet udfordres ligeledes ved at sammensætte nedenstående øvelser med eksempelvis ballon- eller boldspil, balancere med noget på hovedet osv.

Rigtig god fornøjelse!

Lay out: Vejen Kommune  
Tekst: Sundhed, Vejen Kommune  
Fotos: Sundhed, Vejen Kommune  
Ordrenr.: 891-18  
Tryk: Vejen Kommune  
Udgivet: September 2018



Det kræver balancen, stabilitet og styrke at gå op og ned af høje trin og trapper. Afstanden skal vurderes, kroppen skal holde igen på vej ned og producere eksplosiv muskelarbejde opad.

Det kan dog også trænes på almindelige trapper. Her kan arbejdes med tempoforskelle og med at gå med siden til og baglæns. Synet har stor indflydelse på reguleringen af bevægelsen undervejs.





Ankel, knæ og hofstabilitet udfordres, både ved de helt små bevægelser, som det ustabile vippebræt giver, og i de større og grove bevægelser som eksempelvis en stejl bakke.



Ujævn underlag som eksempelvis sand, løst grus eller stubmarker udfordrer ligeledes stabilitet omkring ankel og knæ.



Ved linegang og etbens-stand arbejder ankel, knæ og hofte for at holde balancen. Udfordrer barnet med at skulle bøje sig ned efter ting undervejs, eller med ballonspil mm.

Underlaget kan ligeledes skiftes ud til mere udfordrende som eksempelvis en luftpude eller trampolin, som løbende giver nye og ændrede udgangsstillinger.





Alle slags hop kræver stort muskelsammenspil, kraft og stabilitet. Hop ned fra noget, henover noget, i trampolinens bløde underlag eller længdespring, gadedrenge-løb eller hinke. Sørg for, at lande så blødt og lydløst som muligt, dette kræver nemlig størst kontrol.



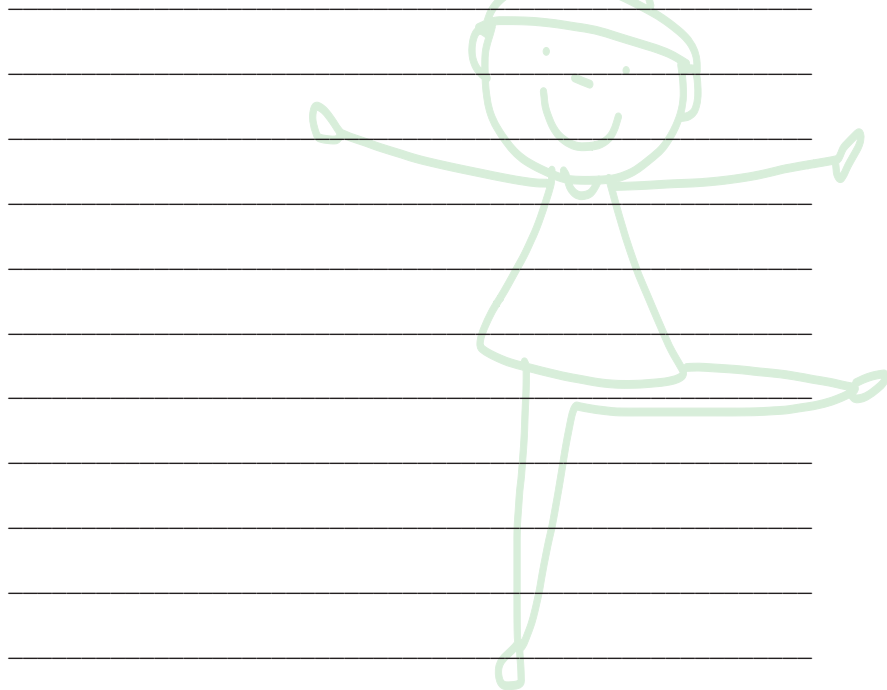
Boldspil kræver hurtige retnings- og temposkift, som giver ben og fødder evne til, hurtigt at tilpasse og regulerer muskelkraft og stabilitet, i forhold til det givne underlag.



Tå- og hæl gang eksempelvis på line  
forlæns og baglæns eller hoppe over  
noget på tæerne.

Kan ligeledes bruges i sanglege mm.

## Notater





Vejen Kommune - Rådhuspassagen 3 - 6600 Vejen - Telefon: 79 96 50 00 - Mail: [post@vejen.dk](mailto:post@vejen.dk)