



## Inddrag fysisk aktivitet bevidst i Krible Krable forløb!

Fysisk aktivitet og bevægelse kan, ud over at stimulere den fysiske sundhed, bl.a. anvendes bevidst til at øge barnets koncentration og engagement, holde varmen og samle gruppen. Aktiviteterne står ikke alene men er typisk en del af et forløb eller en temadag. Alt kan justeres efter motorisk niveau, deltagerantal og alder. Undgå tom ventetid og lav flere baner, hold eller venteaktivitet. Se [www.kroppenpåtoppen.dk](http://www.kroppenpåtoppen.dk)

Aktiviteterne kan downloades med beskrivelse og billeder. Men det vigtigste er, at de voksne leger med og agerer rollemodel 😊

### Løbebillen/Bænkebidder

**Materialer.:** Presenninger 2-4 stk.

Løbeleg med rum-retnings udfordringer og spænding.

Inspireret af Michael Winther, Viborg Naturskole.

[www.kroppenpåtoppen.dk](http://www.kroppenpåtoppen.dk) Troldekolens. Bænkebidder leg og troldeatræk



### Myreleg

**Materialer.:** Ingenting

Samarbejdsleg med motoriske udfordringer.

[http://natur-vejleder.dk/wp-](http://natur-vejleder.dk/wp-content/uploads/2016/05/KribleKrable_A4_I%C3%A6replanstema_36sider_low_opslag.pdf)

[content/uploads/2016/05/KribleKrable\\_A4\\_I%C3%A6replanstema\\_36sider\\_low\\_opslag.pdf](http://natur-vejleder.dk/wp-content/uploads/2016/05/KribleKrable_A4_I%C3%A6replanstema_36sider_low_opslag.pdf)

### Snegletræk

**Materialer.:** Kartoffelmel, vand, plastbane, piskeris, reb, evt. snegle hat

Samarbejde, stabilitet, styrke og balance.

Sneglen laver et slimspor og kan trække 50 gange sin egen vægt. Lav bane af plast. Smør slim på, kryb i plastpose/regnbukser. Sid på rumpen, hold i reb og lad de andre (snegle) trække byrden afsted. Forsøg nye udgangsstillinger og prøv også at trække hinanden afsted på presenning på regnvåd område.

Set i Lille Nørd!

### Tusindeben/skolopender

**Materialer.:** Ingen eller fugle næb som udklædning

Børn på række med hænder på skuldre. Løber/traver afsted. Pludselig kommer fuglen flyvende, tusindebenet løber afsted og forsvarer sig ved at løfte benene på den ene side – sprøjter ildelugtende forsvar efter fuglen.

Samarbejde, koordinering, spænding og balance. Tilpas efter alder.

[http://www.groennespirer.dk/media/902820/spring\\_ud\\_aktivitetskort\\_web\\_hi\\_1.0.pdf](http://www.groennespirer.dk/media/902820/spring_ud_aktivitetskort_web_hi_1.0.pdf) Prøv også deres Billen på ryggen

### Edderkop

**Materialer.:** Terning af mælkekartoner. Billeder af edderkopper, unger og spind

Legen indgår i et forløb om edderkopper som starter med en jagt, hvor børnene har fundet og undersøgt edderkopper. Bevægelsesterningen: Rul fluen ind i spind, ungerne spreder sig i alle retninger, jagtedderkoppen løber afsted osv.

Krible Krable – Naturvejlederforeningen i Danmark

[www.natur-vejleder.dk/kriblekrable](http://www.natur-vejleder.dk/kriblekrable)

Krible Krable universet er udviklet af Naturvejlederforeningen og DR Ramasjang  
Nordea-fonden støtter Naturvejlederforeningens arbejde med Krible Krable



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

# Krible Krable



Inspiration fra Mette Osland, DN.

<http://natur-vejleder.dk/wp-content/uploads/2017/02/Vejledning-terning.pdf>

## Kontaktoplysninger

Helle Fuglsang

Kroppen på Toppen, Aalborg Kommune

Mobil 22565685

Mail: [hf-fb@aalborg.dk](mailto:hf-fb@aalborg.dk)



## Opskrift på hjemmelavet snegleslim

Dagen inden du skal bruge slimen, laver du en jævning af kartoffelmel og kold vand. Jævningen rystes sammen og piskes i vand som lige har kogt og stadig er varmt. 2 dl kartoffelmel, 1L vand og en halv spand næste kogende vand - kan laves i mindre portion første gang så kan du justere op og ned. En halv spand slim passer ca. til 15 børn.



Sneglebanen indgår i et tema, hvor der etableres sneglefarm i institutionen, der arbejdes med bogen *Flugten fra sneglefarmen* og der bygges, tegnes, modelleres og bages snegle og afholdes sneglevæddeløb. Inspiration fra *Naturværkstedet Kløvermarken*.



Krible Krable – Naturvejlederforeningen i Danmark

[www.natur-vejleder.dk/kriblekrable](http://www.natur-vejleder.dk/kriblekrable)

Krible Krable universet er udviklet af Naturvejlederforeningen og DR Ramasjang  
Nordea-fonden støtter Naturvejlederforeningens arbejde med Krible Krable



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv