



# De voksnes kroppe viser vejen

## Gode råd

1. Tænk over, at du sender signaler med din krop og ikke kun med dine ord – du kan skrue op for børnenes engagement og energiniveau med din krop og stemmeføring.
2. Vær nede på gulvet sammen med børnene - det er nemmere at komme i gang med at kravle og trille og tumle, når man allerede er i børnehøjde, end hvis man sidder oppe ved bordet.
3. Gør det rart at være med – sørg for, at det ikke føles koldt eller gør ondt på knæene at være med på gulvet.
4. Bryd bevægelsesbarrieren med fælles tumbleoplevelser – når man har været hoppende frø eller krybende krokodille sammen med kollegerne, er det nemmere at være det med børnene bagefter.
5. Vær bevægelsesparat – det er sjovere at være med, når man ikke skal bekymre sig om, at ens tøj kryber op eller ned, og man ikke fryser eller bliver våd på legepladsen.
6. Opfind "dagens bevægelse" – det kan være svært at finde på en bevægelse spontant, når dagen er i gang. Aftal derfor på forhånd, at I den næste tid vil fx hinke, rulle eller kravle baglæns, hver gang lejligheden byder sig.
7. Tal om jeres bevægelseskultur – når I har et fælles ståsted, kan I sammen skabe helhed og retning i jeres arbejde med børns bevægelse.

Kilde: Grethe Sandholm og Hanne Værum Sørensen