



BEVÆGELSES

KORT

FOR

BØRN og

VOKSNE

KROPPEN i
KERNEOPGAVEN

Sådan bruger I bevægelseskortene

På hvert kort er der en bevægelse, som I kan lave selv eller sammen med børnene. På bagsiden kan I se, hvad I træner med den enkelte bevægelse. Lav gerne gentagelser.

Bevægelseskortene kan bruges forskelligt:

Som leg - Placér kortene i en aktivitetsterning. Børnene skiftes til at slå med terningen, hvorefter børn og voksne laver den bevægelse, terningen viser.

Til samling - Børnene vender på skift et bevægelseskort, eller den voksne kan vælge "ugens bevægelser", som hele gruppen laver sammen.

Udenfor - Tag kortene med ud og skab bevægelse på legepladsen, eller når I er på tur.

Som overgang - Når I skal fra én aktivitet til en anden, kan et bevægelseskort bruges som en sjov og aktiv overgang – fx "Hop som en frø hen til garderoben".

Tal gerne med børnene om, hvad der føltes sjovt, om noget var svært, eller om hvordan kroppen bevægede sig? På den måde styrkes både bevægelsesglæde, refleksion og fællesskab.

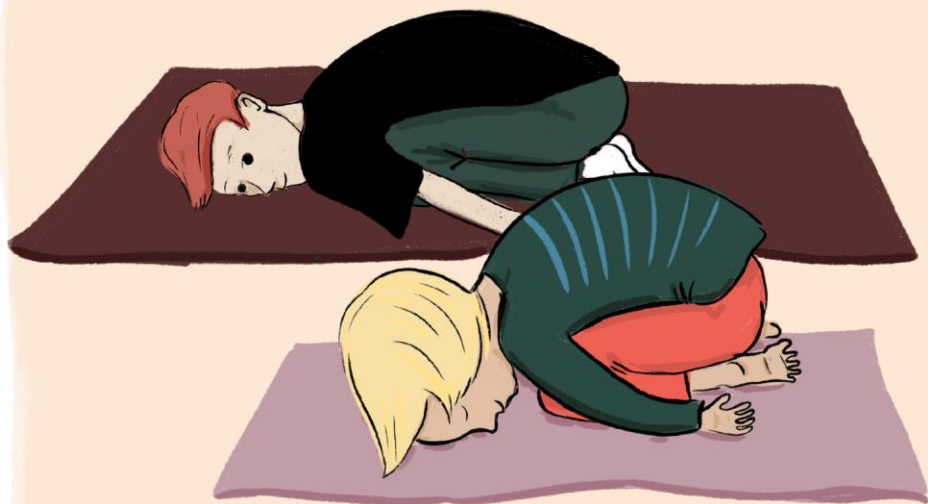
Bevægelseskortene er en del af **Kroppen i kerneopgaven** - en indsats for medarbejdere i Københavns Kommunes daginstitutioner.

Produceret af Arbejdsmiljø København i 2025

Illustrationer: Tanke-streger/Mette Jeppesen

Læs mere på www.arbejdsmiljoe.kk.dk/kroppen-i-kerneopgaven

Barnet



- Kom ned på knæ, så du sidder på dine hæle
- Bøj overkroppen frem, og hvil panden mod underlaget
- Placér dine arme langs siden af kroppen med håndfladerne opad
- Sørg for, at dine skuldre og nakke er afspændt imens.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Barnet træner I:

Bevægelighed i hofter. Samtidig er det en hvilestilling, der beroliger nervesystemet.

Billen



- Læg dig på ryggen
- Bøj benene, og før knæene ned mod brystet
- Hold lænden i gulvet imens
- Peg nu dine fodsåler mod loftet
- Grib så fat om indersiden af dine fødder
- Træk vejret roligt imens.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Billen træner I:

Afspænding i hofter og lænd. Samtidig beroliger den nervesystemet

Broen



- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne på underlaget
- Læg armene ned langs siden af kroppen
- Løft nu numsen, så din krop danner en bro
- Hold stillingen
- Sænk så langsomt broen igen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Broen træner I:

Muskler i ryg, baller og baglår.

Frøhop



- Stå med afstand mellem fødderne
- Bøj nu ned i knæene, så numsen kommer tæt på underlaget
- Sæt begge hænder fladt i gulvet foran dig - ryggen må gerne være lidt rund
- Hop som en frø.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Frøhop træner I:

Muskler i ben og ryg.

Bevægelighed i hofter og ryg.

Gyngehesten



- Læg dig på maven, og bøj knæene, så fødderne peger op mod loftet
- Ræk armene bagud, og grib fat om dine fødder eller ankler
- Løft brystet og benene op fra gulvet, så kroppen kommer til at ligne en gyngehest
- Hold stillingen, og vug lidt frem og tilbage.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Gynghehesten træner I:

Muskler i ryg og bevægelighed i lænd og hofter.

Hunden



- Stå på knæ og hænder
- Sæt tæerne i gulvet bag dig
- Skub så numsen op mod loftet, så din krop danner et omvendt V
- Lad hovedet hænge mellem dine arme, mens hænder og fødder står fast i gulvet.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Hunden træner I:

Muskler i skuldre og ryg. Bevægelighed i skuldre, ryg, ben og fødder.

Bue og Pil



- Med din ene fod tager du et langt skridt frem
- Bøj så forreste knæ, og løft begge arme op til vandret - den ene arm skal pege fremad og den anden bagud
- Lad begge håndflader vende nedad.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Bue og pil træner I:

Generel styrke, stabilitet, udholdenhed
og balance.

Krokodillen



- Læg dig fladt på maven
- Stræk begge dine arme lige frem foran dig
- Løft nu på skift højre og venstre arm, så det ligner gabet på en krokodille
- Foretag skiftene i roligt tempo.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Krokodillen træner I:

Muskler i ryg og skuldre.

Slangen



- Læg dig på maven med armene bøjet ind til kroppen og med hænderne placeret ud for skuldrene
- Stræk nu armene så meget du kan, så din overkrop løfter sig fra underlaget
- Vip nakken tilbage, og kig ligeud imens
- Sænk dig roligt ned, og gentag øvelsen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Slangen træner I:

Muskler og bevægelighed i ryg.

Koen og katten



- Stå på knæ og hænder
- Skyd nu ryggen op mod loftet, og lad hovedet falde let ned mod brystet
- Hold stillingen
- Svaj derefter i ryggen, og hold også her stillingen
- Skift mellem ko og kat.

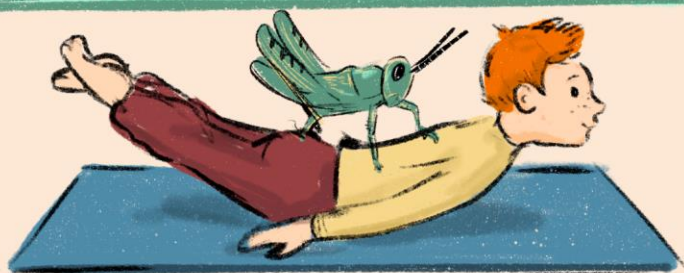
KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Koen og katten
træner I:

Bevægelighed og afspænding i ryg.

Græshoppen



- Læg dig fladt på maven med armene ned langs kroppen
- Løft din overkrop og begge ben samtidig, så kun mave og hofte har kontakt med underlaget
- Hold stillingen, og sænk dig langsomt ned igen.

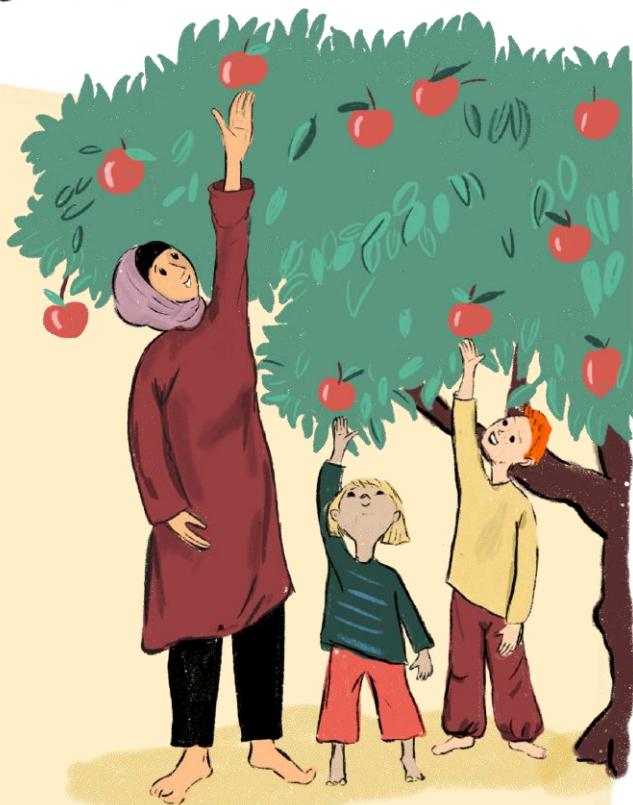
KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Græshoppen træner I:

Muskler i ryg.

Plukke æbler



- Stå med afstand mellem fødderne
- Ræk den ene arm så langt du kan op over hovedet – kom helt op på tæer
- Lad nu som om, du plukker et æble og lægger det i en kurv foran dig
- Skift arm og gentag.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Plukke æbler træner I:

Bevægelighed i skuldre og ryg.

Puls - hvis den udføres i højt tempo.

Søløven



- Sæt dig på numsen med bøjede knæ og fødderne løftet fra gulvet
- Stræk armene frem, mens du holder balancen
- Bliv i stillingen, sænk kort fødderne, og gentag øvelsen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Søløven træner I:

Muskler i mave og balance.

Hejren



- Stå med afstand mellem fødderne og med armene ned langs siden af kroppen
- Løft nu det ene ben, og bøj knæet 90 grader
- Bøj samtidig armen, så albuen peger frem og håndfladen nedad
- Hold stillingen, sænk så roligt arm og ben, og skift side.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Hejren træner I:

Balance og koordination.

Lyset



- Læg dig på ryggen
- Løft benene samlet lodret op mod loftet
- Lad armene hvile langs kroppen
- Skub nu hoften op, så du hviler på øverste del af ryggen
- Hold stillingen, sænk så roligt ned igen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Lyset træner I:

Balance, samtidig med, at den aflaster trætte ben. Bevægelsen hjælper kredsløbet i benene.

Tigeren



- Stå på knæ og hænder
- Hold ryggen så lige som muligt
- Løft og stræk nu højre arm og venstre ben lige ud i luften
- Hold balancen
- Sænk roligt arm og ben, og skift side.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Tigeren træner I:

Muskler i skuldre, ryg og hofter. Og krydskoordination.

Flyveren



- Stå med afstand mellem fødderne og med armene ned langs siden af kroppen
- Løft nu dit ene ben bagud, mens du læner overkroppen frem til vandret
- Bliv i stillingen, og vend så roligt tilbage til stående.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Flyveren træner I:

Balance og muskler i ryg og hofter.

Sommerfuglen



- Stå med afstand mellem fødderne og med armene ned langs siden af kroppen
- Før nu armene frem, mens du laver en lille runding øverst i ryggen
- Håndryggene skal vende mod hinanden imens
- Herefter fører du armene bagud, mens du skyder brystet frem og op mod loftet.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Sommerfuglen
træner I:

Bevægelighed i skuldre, bryst og ryg.

Den usynlige stol



- Stå med afstand mellem fødderne, mens du holder hænderne samlet foran kroppen
- Bøj nu langsomt i knæ og hofte, som om du sætter dig på en usynlig stol
- Hold stillingen, og kom langsomt op igen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Den usynlige stol
træner I:

Muskler i ben, baller, mave og ryg.

Sprællemænd



- Stå med benene samlet og med armene ned langs siden af kroppen
- Hop nu ud i bredstående, mens du løfter armene i vejret
- Hop tilbage, så ben og arme igen er samlet. Gentag bevægelsen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Sprællemænd træner I:

Puls og koordination.

Det store C



- Stå med afstand mellem fødderne og let bøjede knæ
- Løft nu den ene arm op og hen over hovedet i en sidebøjning. Du har nu det store C
- Hold stillingen, og vend tilbage til start
- Gentag til modsatte side.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Det store C træner I:

Bevægelighed og stræk i skuldre og ned langs siden af kroppen.

Løft ryg



- Stå med afstand mellem fødderne og let bøje knæ
- Buk dig nu forover med overkroppen mod knæene
- Bevar svajet i lænden imens
- Løft op i ryggen, og gentag bevægelsen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Løft ryg træner I:

Rygmuskler.

Diskodanser



- Stå med afstand mellem fødderne
- Før den ene arm skråt op mod loftet
- Bøj nu let ned i knæene, læn dig frem mens du roterer i overkroppen, og fører albuen mod modsatte knæ
- Gentag med den anden arm.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Diskodanser træner I:

Puls og koordination.

Twist



- Stå med fødderne lidt fra hinanden
- Bøj nu let ned i knæ, og lad hælene slippe underlaget, imens du drejer overkrop og hofte fra side til side - som om du tørrer fødderne af i et gulvtæppe.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Twist træner I:

Puls og koordination.

Kæmpe skridt



- Stå med fødderne samlet og med armene ned langs siden af kroppen
- Tag nu et stort skridt frem
- Bøj i begge ben, så låret på det forreste ben er vandret, og det bageste knæ sænkes mod gulvet
- Gentag med det andet ben forrest.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Kæmpe skridt træner I:

Muskler i ben, baller, mave og ryg.

Lokomotivet



- Stå med let afstand mellem fødderne
- Stræk armene frem og lidt ud til siden
- Hold dem der, mens du bevæger skuldrene i små cirkler - lidt som et gammeldags lokomotiv
- Skift, så skuldrene nu kører modsatte vej.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Lokomotivet træner I:

Muskler i skuldre og nakke.

Rasmus modsat



- Stå med afstand mellem fødderne, og med armene strakt skråt op mod loftet - som et stort X
- Løft nu det ene knæ op mod brystet
- Rotér i kroppen, og peg modsatte albue mod knæet
- Gentag med det andet ben og arm.

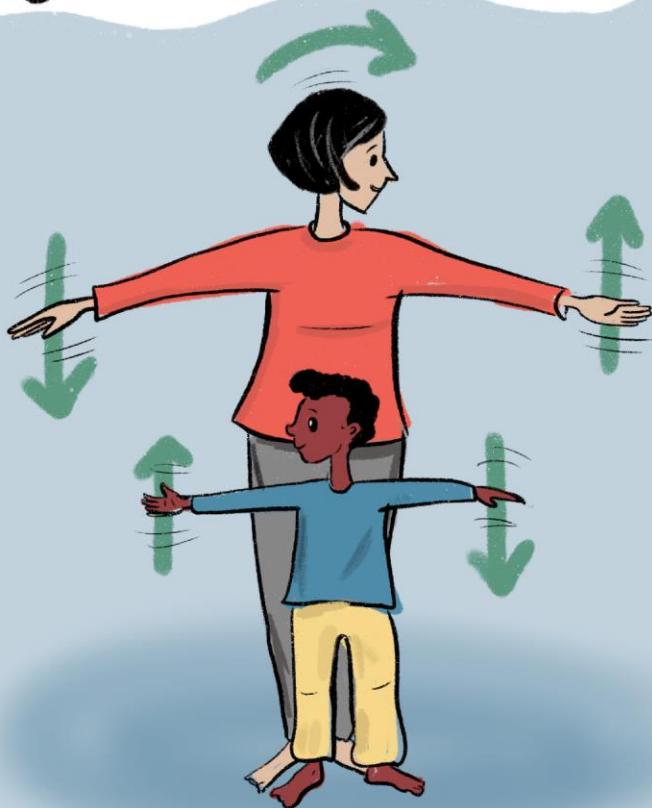
KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Rasmus modsat
træner I:

Puls og krydskoordination.

Kig i hånd



- Stræk armene ud til siden, og vend ansigtet mod den ene hånd med håndfladen opad
- Den anden håndflade vender du nedad imens
- Drej skiftevis hovedet til højre og venstre, og lad håndfladerne følge med.

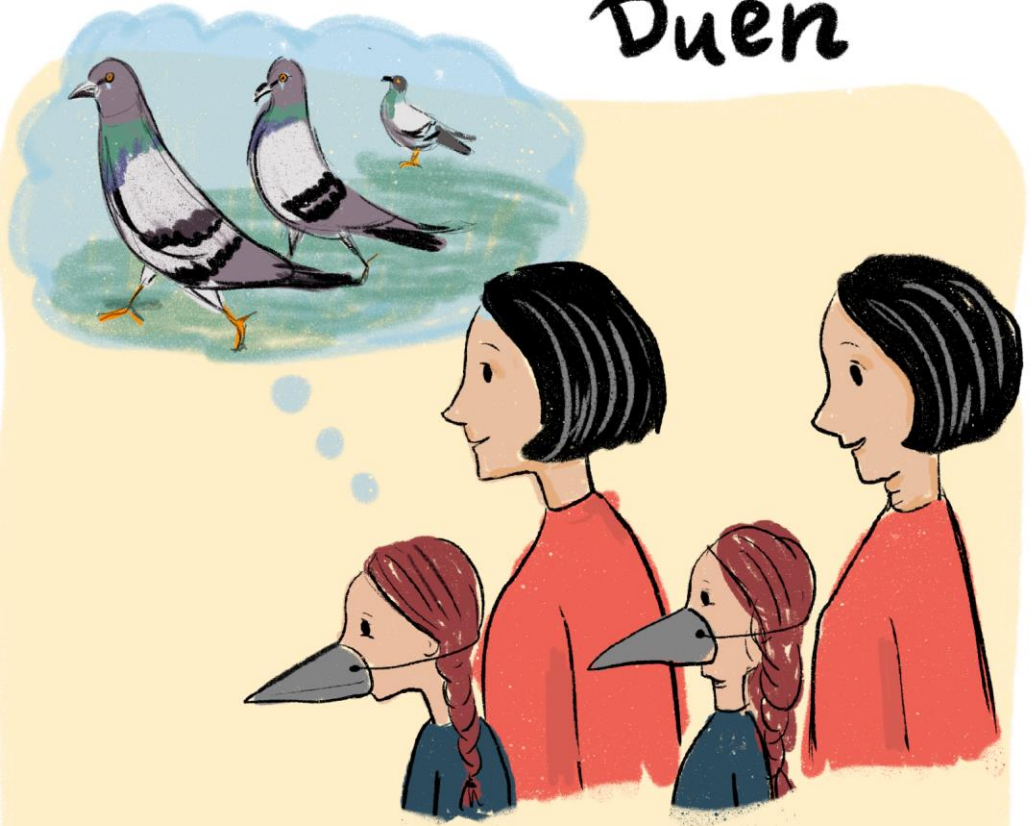
KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Kig i hånd træner I:

Bevægelighed i nakke, skuldre og
koordination.

Duen



- Stå med rank ryg og med armene ned langs siden af kroppen
- Kig lige frem, mens du trækker nakken tilbage, så du får dobbelthage
- Hold stillingen et øjeblik, før du vender tilbage til udgangstillingen
- Gentag øvelsen.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Duen træner I:

Bevægelighed og afspænding i nakke.

Bokseren



- Stå med let afstand mellem fødderne
– den ene fod foran den anden
- Knyt hænderne, og hold dem op foran ansigtet
- Løb på stedet, mens du bokser ud i luften.

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Med Bokseren træner I:

Puls.