

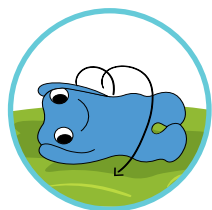
# MOTORIKENS GRUNDER



## LYFTA HUVUDET

Det finns flera fördelar med att låta små barn tillbringa tid på mage när de är vakna. Att vara på mage stimulerar spädbarnets motoriska utveckling, huvudkontroll samt styrka i överkroppen. Om äldre barn är svaga i sin bål eller har svårigheter med att lyfta huvudet från underlaget när de ligger på magen kan träning hjälpa.

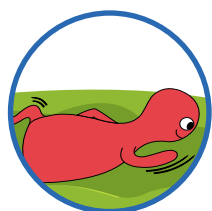
Ju tidigare barnet vänjer sig vid att tillbringa tid på mage desto naturligare blir det. Lämpligt är att vänja barnet vid att ligga på mage redan från början det vill säga när det är nyfött, en liten stund varje gång då barnet är vaket under dagen. Det blir då en naturlig del i barnets tillvaro. När barn ligger på mage lär de sig att snurra runt, åla och krypa mm. Vid åldern 1-5 månader kan barnet oftast ligga på mage och lyfta på huvudet.



## RULLA

En av de första rörelserna som utvecklas hos barnet är rulla. Barnet rullar från mage till rygg och tvärtom. Detta är utöver teknik, en viktig del i utvecklingen av bålens muskulatur. Att rulla, övar även kroppskontroll och samspelet mellan höger och vänster sida.

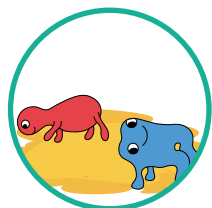
Låt barnet ligga rak på golvet med händerna över huvudet och rulla åt sidorna med hela kroppen. Barn har en tendens att lösa situationer även om det inte sker på ett helt rätt sätt. Klarar barnet inte övningen på egen hand kan du visa barnet hur det ska gå till genom att hjälpa barnet att rulla. Vid åldern 3-8 månader är det vanligt att barnet vänder sig från mage till rygg eller tvärtom.



## ÅLA

Åla är en korsrörelse där underkroppen samverkar med överkroppen. Barn som inte kan åla har en tendens att dra sig fram med händerna utan att använda fötterna som stöd.

När man utför rörelsen åla, använder man vänster hand och höger ben samtidigt i en korsrörelse. Har ett barn svårt att åla med benen utan istället drar sig fram med händerna, placera ett föremål, exempelvis en kudde i händerna och låt barnen kravla med benen eller visa passivt hur rörelsen ska gå till genom att dra upp barnet ben respektive arm. Mellan 3-10 månader brukar barnet kunna åla.



## STÖDJA

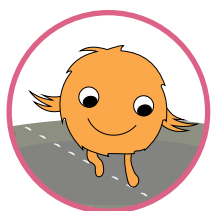
Ibland har vissa barn svårt att stödja både på armar eller fötter. Barnet har svårt att hålla emot i hand- respektive fotleder. Detta kan ge en sämre koordination och en känsla av att all energi går åt till att hålla sig upprätt i lederna. Ett barn som har lätt för att stödja ställer sig med handflatorna mot golvet. Ett barn vars leder inte stödjer, knyter ofta händerna och balanserar på knuten hand eller spretar med fingrarna för att få stabilitet. Barnet kan oftast stödja mellan 5-9 månaders ålder.

# MOTORIKENS GRUNDER



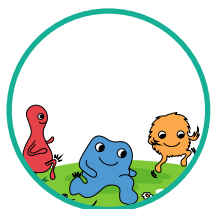
## KRYPA

Barn som inte kan krypa har en tendens att hasa sig fram på rumpan. Ibland hoppar barn över detta moment och det kan då vara lämpligt att träna på rörelsen. Att krypa gör man med vänster hand och höger ben samtidigt, i en korsrörelse. Alla korsrörelser är bra för barnets utveckling. Barn kan oftast krypa i åldern 5-12 månader.



## BALANSERA

Balanssinnet utvecklas tidigt i graviditeten och är viktig för utvecklingen av nervsystemet. Balansen styrs från innerörat och dess uppgift är att hålla kroppen upprätt, korrigera lägesförändringar och förflyttningar. Balansen är basen för varje motorisk rörelse och är nödvändig för att barnet ska kunna rulla, krypa, gå, springa, hoppa, snurra och cykla. När barnet utför komplexa rörelser, som kräver mycket koordination såsom att klättra eller slå en kullerbytta, då behövs ett utvecklat balanssinne. Balanssinnet påverkar även vår visuella förmåga och rumsuppfattning.



## GÅ OCH SPRINGA

I samband med att barnet lär sig gå och utvecklar sin gångteknik tränas även balans, stöd och styrka. Vissa barn behöver utveckla sin gång. Få-rörelsen ska ha ett automatiskt och tydligt korsrelaterat mönster i armar och ben. En god fotsättning är att hälsn sätts i golvet först och följs av en mjuk rullning då kroppsvikten förs framåt från hälen mot tårna. Barn brukar gå mellan 8-18 månader

För att kunna springa på ett smidigt sätt är det viktigt att det korsrelaterade rörelsemönstret mellan armar och ben fungerar bra. Barn som ej behärskar det förflyttar sig ofta klumpigt och orytmiskt, ibland även med medrörelser i huvud och armar. Träna korsrörelser och gångteknik. Många barn börjar springa vid 1-2 års ålder.



## HOPPA

När man hoppar använder man sig av både koordination, det kinestetiska sinnet och balansen. Olika kombinationshopp stimulerar lillhjärnan. När man hoppar höjs muskeltonus för dem som har låg muskeltonus. Det innebär att man kan kickstarta kroppen och kroppens energi. Kom ihåg att det är lättare att hoppa framåt än på stället.

### **Vid den här åldern kan barnet att hoppa:**

3 år - hoppa jämfota på stället

4 - 5 år - hoppa på ett ben

6 - 7 år - hoppa hoppa

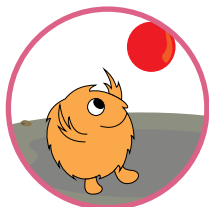
# MOTORIKENS GRUNDER



## KLÄTTRA OCH HÄNGA

När man klättrar använder man de flesta stora muskelgrupperna i kroppen! Bålen som har en avgörande roll för kroppens rörelse och koordinationen. Arm- och handstyrka stimuleras vid klättringar som även aktiverar det kinestetiska sinnet, koordinationen och synen. Vid 1-2 års ålder brukar barn kunna klättra på möbler och lättare saker och mellan 2-3 år - klättra barnet bra.

”Hänga-rörelsen” stimulerar handmotoriken, styrka i nacke och armar och lär barnet att koordinera kroppen. Har barn svårt för rörelsen kan de behöva träna händernas gripförmåga först. Barn som tycker om att klättra och hänga har oftast inga hållningsproblem. De orkar hålla upp sin kroppstyngd. De förstår också när man ska hålla och släppa. Är det svårt att hänga kan man träna styrka i händer och armar.



## KASTA OCH FÅNGA

Bollekar kan man möta i alla delar av världen och i alla åldrar. Bollspel är en social lek som skapar kontakt. När man börjar med bollekar bör man använda stora mjuka bollar. I förskolan kan man också använda sig av ballonger eller sjalar, eftersom de är lättare att fånga, då de dalar långsamt. Även ärtpåsar är lätta att fånga, då de inte studsar iväg.

Vid den här åldern kan barnet att kasta och fånga:

3 - 4 år - kasta

4 - 5 år - fånga



## KOORDINERA

Koordination betyder att kroppens rörelser kan anpassas till varandra. Samspelet mellan nerv- och muskelsystemet utvecklas genom mognad och träning. Samspelet styrs av att hjärnan kopplar in de muskler som krävs för att man ska utföra en viss rörelse.

Kroppen har tre mittlinjer, över- och underkropp, höger och vänster sida, kroppens fram- och baksida. Träna de olika mittlinjerna i lekfulla övningar. Har barnen tidigt fått en god kontroll över sin kropp blir det mycket lättare för dem att delta i lekar och fritidsaktiviteter. Vår hjärna har en viktig roll i att styra alla våra rörelser. När vi utför korsrelaterade rörelser utvecklas även samarbetet mellan höger och vänster hjärnhalva.