



NYHEDSBREV

Forår 2011

LÆS I DETTE NYHEDSBREV

UDERUMMET, CYKELLEGE, SJIPPETOV OG BOLDE.

KÆRE ALLE AKTIVE PULS-LÆSERE!

OPFØLGNINGSKURSER

Så er der snart tid for opfølgingskurser for de kolleger som endnu ikke har været på Kroppen på toppen kursus. Kirsten Lyngé koordinerer. Se datoer og info på www.kroppenpaatoppen.dk under fanen kroppen på toppen og kommende kurser.

GANG I UDERUMMET...

Stolemagerstien satte målere på børnene. Det vidste sig at børn bevæger sig 40 % mere når voksne igangsætter aktiviteter...

Få lege ideer på hjemmesiden eller lån bogen "LEG SÅ HJERNERNE BANKER" af jeres Sundhedsmedarbejder. Find lege til uderummet med bevægelse i så børn og voksne får pulsen op.

Forår lig med gang i **uderummet**, så find **sjippetov** frem og brug dem til at hoppe i og bind dem sammen og sving det store tov så børnene kan hoppe sammen. Brug dem også til at gå på line og leg linedanser eller pas på du ikke falder ned og bliver fanget af de farlige krokodiller.

TEMADAG

Til efteråret afholdes næste temadag som kommer til at handle om "at bruge bolden" den forventes at afvikles i september 2011.

Så find allerede nu **bolde** frem og brug dem på legepladsen. Øv at sparke, kaste, gribe, dribble kundskaberne med børnene, samt boldlege som fodbold, dødbold og hockey.

CYKELLEGE

Sommerperioden med få børn er velegnet til **cykellege**. Lav fx en uge med cykel aktiviteter med slalombane til cyklerne på legepladsen eller p-pladsen, cykel pudse-værksted, fælles cykeltur, stafetløb med løbecyklerne.

Se bogen 20 cykellege fra dansk cyklist forbund med sjov og effektiv cykeltræning for børn og deres voksne. I har tidligere fået bogen, men vi har masser på kontoret hvis I mangler ☺

Kroppen på toppen løb for børn og voksne

Løbet er stadig på ide niveau. Meld dig i planlægningsgruppen, hvis du har lyst, gode ideer og vil bidrage. Vi glæder os til at høre fra dig!



Cykeltrommespil

Antal børn: Fra fire og opefter.

Alder: Alle fra ca. fem år.

Antal voksne: Mindst en.

Rekvisitter: Trommestikker, grydeskeer eller pinde.

Trommer, dåser, spande eller andet, der kan trommes på.

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane.

Sådan: Lad nogle børn holde "instrumenterne" i hænderne eller placer instrumenterne i god spillehøjde rundt omkring på legeområdet. De cyklende børn kører med en trommestik eller lignende i hånden, og når de passerer instrumenterne, forsøger de at ramme/spille uden at stå af cyklen.

KROPPEN PÅ TOPPEN ØNSKER JER ALLE ET BEVÆGELIG FORÅR OG EN GOD AKTIV SOMMER...