



# VESTIBULÆRSANSEN

AKTIVITETER

**VIA**   
UNIVERSITY COLLEGE



# VESTIBULÆRSANSEN

---

02

I EN IDRÆTSINSTITUTION CERTIFICERET AF DANMARKS IDRÆTSFORBUND OG VIA UNIVERSITY COLLEGE ARBEJDES DER MED PÆDAGOGISK IDRÆT, HVOR DER TAGES UDGANGSPUNKT I DE TRE PRIMÆRE SANSER. I DENNE PJECE BESKRIVES AKTIVITETER TIL STIMULATION AF DEN VESTIBULÆRE SANS OG DEN HØRER SAMMEN MED PJECE OM VESTIBULÆRSANSEN.

---

## **BARNETS EGEN OPSØGNING AF VESTIBULÆR STIMULATION**

Samle ting op fra jorden.

Rulle, snurre, gyng, rutsje, hoppe, trille rundt på gulvet, glide, snurre og dreje rundt, springe ud fra høje steder, hænge med hovedet nedad, slå kolbøtter,

tumle med kammerater eller en voksen.

Løbe rundt imellem hinanden.

## **AKTIVITETER MED VESTIBULÆRSANSEN**

Udover at skabe rum for børnenes egne lege og "eksperimenter" med vestibulærsansen, laver vi også organiserede idrætsaktiviteter med forskellige former for vestibulær stimulation.

### **Kontorstol og andre voksen-barn-lege**

Få en snurretur på kontorstolen.

Andre voksen-barn-lege: flyvetur, tumle i madrasser, blive løftet op med hovedet nedad, ridetur osv.

### **Baner**

Rulle ned ad en madras, kravle under en bænk, hoppe ud fra et bord, holde balancen osv. Vi laver mange slags motorikbaner, som stimulerer vestibulærsansen på mange forskellige måder.

### **Samle ringe**

Vi kaster en masse ringe, som børnene skal løbe ud og hente. Vestibulærsansen stimuleres, når børnene løber og bøjer sig ned for at samle ringene op. Kan også leges med bolde, ærte-poser mm.

### **Cykellege**

At cykle er i sig selv fremragende balance-træning. I cykelleg bliver børnene yderligere udfordret ved at skulle jage sæbebobler, hente ringe, køre slalom osv.

### **Andre aktiviteter**

Løbe i kæde

Rullepølse i liggeunderlag

Karruseltur på faldskærm

Trille henover stor bold

Hoppe og tumle i sengen

*"Hvad er op, og hvad er ned? Står jeg stille eller er jeg i bevægelse? Jeg bliver rundtosset! Det kilder i maven. Rulle, snurre, ryste, dreje, tempo- og retningsskift."*

### **HVAD KAN JEG SOM FORÆLDER GØRE?**

Barnet skal have mulighed for at få hovedet i forskellige yderstillinger både i barnets

indendørsmiljøer og udendørsmiljøer hver dag – mange gange dagligt.

Generelt kan man sige at barnet stimuleres på ujævnt terræn, i kolbøttestativer, på gyn-



# Tid til fordybelse

VIDEREUDDANNELSE OG KOMPETENCEUDVIKLING

---

ger, hængekøjer, vipper, tovbaner, i klatretæ, i svømmehallen, på hoppepuder, trampoliner.

Prøv nogle af aktiviteterne derhjemme.

Denne pjece er udarbejdet af personalet fra henholdsvis M-husets idrætsvuggestue og idrætsinstitutionen Blæksprutten og udgivet i samarbejde med VIA University College og DIF.



---

Hos Højskolen for Videreuddannelse og Kompetenceudvikling, VIA University College finder du diplomuddannelser og kurser, der kombinerer teori med praksis og klæder dig fagligt på til jobbet. Vi tilbyder skræddersyet efter- og videreuddannelse som supplement til vores faste udbud. Du finder os i hele Region Midtjylland. Læs mere på [www.viauc.dk/videreuddannelse](http://www.viauc.dk/videreuddannelse)

---