Forklaringer til motorikkskjema

1. **Finmotorikk-blyantgrep:**

Et godt blyantgrep er viktig for barnet fordi det legger grunnlaget for effektiv, presis og utholdende skriving og tegning.

Flere grunner:

a) *Bedre finmotorisk kontroll*
Et godt grep gir barnet kontroll over blyanten, slik at det for eksempel lettere kan tegne former og bokstaver, justere trykk og bevegelser, utføre små, presise bevegelser med hånd og fingre.

b) *Økt utholdenhet*
Et funksjonelt grep gjør at barnet bruker riktige muskler (særlig de små i hånd og underarm)
Det fører til mindre tretthet i hånd og arm som igjen gir mindre smerte og frustrasjon.
En oppnår også evne til å skrive lenger med god kvalitet.

c) *Bedre skriftspråk- utvikling*
Når grep og bevegelse fungerer godt, kan barnet i større grad fokusere mer på innhold og språk i det som skrives, ikke bare på hvordan holde blyanten (selve grepet).
Barnet får mer positiv opplevelse omkring skriving og læring, og unngå å bli hengende etter fordi skrivingen tar for mye tid.

d) *Forebygge uvaner*
Hvis et ineffektivt grep etableres tidlig, kan det bli vanskeligere å endre senere, samt hemme både skrivetempo og lesbarhet.
Det kan også skape stress eller motstand mot skriveaktiviteter.

Oppsummert: Et godt blyantgrep gjør at barnet kan skrive lettere, penere og med mindre anstrengelse, noe som er viktig både for mestring, læring og trivsel i kole og lek.

Oppgave: Forslag til å styrke grep og finmotorikk:

2. Stå på ett bein:

En viktig milepæl i utviklingen av balanse, koordinasjon og styrke. Det handler ikke bare om å "holde balansen", men om en rekke ferdigheter som henger sammen med barnets generelle motoriske utvikling.

a) Balanse= grunnlag for all bevegelse.

Å stå på ett bein krever statisk balanse som er avgjørende for:

- å kunne gå trygt i trapper
- gå og løpe jevnt
- skifte stilling raskt, f.eks ved lek, sport eller ujevnt terreng.

b) Forbereder for mer avanserte bevegelser.

Å stå på ett bein er forløperen til:

- hinking
- spark og kasting
- koordinerte bevegelser i aktiviteter som dans, friidrett eller ballspill.

c) Kobling mellom kropp og hjerne.

Å stå på ett bein krever at barnet:

- bruker kroppsbevissthet og romforståelse
- aktiverer og samarbeider med både balansesystemet (vestibulærsystemet) og synet.
- regulerer muskelkraft og kroppsjusteringer via hjernen (motorisk kontroll)

d) Viktige skoleferdigheter.

God balanse påvirker også evnen til å

- sitte rolig og oppreist ved et bord
- fungere i organiserte aktiviteter
- utvikle trygghet og selvtillit i motoriske situasjoner (eks sosial lek, gym)

Oppsummert: God balanse, styrke og nevromotorisk kontroll gir et godt utgangspunkt for lek, læring og fysisk utvikling videre.

3. Å gripe en ertepose med hendene:

a) Øye-hånd-koordinasjon

Barnet må følge erteposens bane med øynene og timingen må stemme for at hendene skal møte posen på rett tidspunkt og sted.

Dette er grunnlaget for:

- ballspill og leker
- tegning og skriving (samspill mellom øye og hånd)
- bruk av redskap-verktøy, bestikk, saks osv.

b) Reaksjonsevne

Å ta imot noe i fart krever at barnet:

- reagerer raskt og justerer armer og kropp
- demper bevegelsen når han tar imot (unngår at erteposen faller ut igjen)

Dette viser utvikling av propriosepsjon (kroppssans) og finmotorisk justering og timing

c) Romforståelse og kroppskontroll

Barnet må forstå hvor det står i forhold til den som kaster og tilpasse seg:

- en avstand på to meter (som er et stykke for en fire-åring)
- hastighet og høyde på kastet
- uten å flytte seg fremover

Dette støtter lek med andre barn. Trygg ferdsel i omgivelsene der timing og avstand

d) Sosial og motorisk selvtillit

Å mestre en oppgave gjør at barnet får

- mestringsfølelse
- tør å delta i fysiske aktiviteter
- bygger grunnlag for samarbeid og lek i gruppe

Oppgaven viser at barnet har god koordinasjon, reaksjon og kontroll. Slike ferdigheter er viktige både i lek, læring og dagligliv. 6 av 10 viser at ferdigheten er godt etablert, men fortsatt utviklingsbar.

Forslag til morsomme leker som trener denne ferdigheten?

4. Stupe hodekråke

a) Å rulle forover krever at barnet vet hvor kroppen er i rommet og kan bruke den kontrollert og koordinert.

Dette styrker:

- kroppsbevissthet (forståelsen av hvor hodet, armer og bein er)
- kroppskoordinasjon (samarbeid mellom armer-bein-kjerne)
- evne til å gjøre bevegelser i riktig rekkefølge.

b) Motorisk planlegging og trygghet

Å stupe hodekråke handler om å planlegge og gjennomføre en bevegelse som ikke er helt intuitiv.

- Barnet må forstå hva som skjer, og tørre å sette hodet ned og rulle, samt være trygg på å utføre bevegelsen.

Å stupe hodekråke danner grunnlag for mer avanserte bevegelser; turning, hopping og lek med rotasjon.

c) Styrke og balanse.

Barnet må bære noe av kroppsvekten på armer og skuldre, samt ha styrke nok i mave og rygg for å rulle kontrollert.

Det krever også balanse-evne i bevegelse, ikke bare i ro.

d)Hodekråke stimulerer balansesansen

Balanseorganet i det indre øret:

- er viktig for å kunne sitte, stå og bevege seg trygt
- konsentrasjon og oppmerksomhet
- å takle rotasjon og retningsendringer i lek og hverdag

Oppsummering: Å stupe hodekråke viser at barnet har god kroppskontroll, koordinasjon og balanse, og at det tør å utforske bevegelse med hele kroppen.

Det er en viktig del av den motoriske utviklingen.

Tips til hvordan man kan lære bort hodekråke på en trygg og morsom måte?

5. Å reise seg opp fra halvt knestående:

Viser at barnet har utviklet grunnleggende styrke, balanse, koordinasjon og kroppskontroll.

a) Styrke i kjerne- og beinmuskulatur.

- barnet må bruke sete- og lårmuskulatur for å skyve seg opp
- mave- og ryggmuskulatur for å stabilisere overkroppen

Dette er grunnlaget for alt fra løping, hopping og klatring, til å sitte godt ved bordet.

b) Bevegelsen krever balanse og kontroll.

- barnet må overføre kroppsvekten jevnt mellom beina
- holde balansen mens det går fra høy til lav posisjon
- klarer å justere små bevegelser underveis uten å falle eller støtte seg.

Dette gir trygghet i lek og daglige aktiviteter, som å reise seg etter et fall, kle på seg

c) Koordinasjon og bevegelighet

- barnet må mestre riktig rekkefølge av bevegelser (eks presse fremre bein samtidig som overkroppen strekkes)
- ha god bevegelighet i hofter og ankler

Dette hjelper barnet å bevege seg smidig og funksjonelt i mange situasjoner.

d) Selvstendighet og mestring i hverdagen.

- evnen til å reise seg uten støtte gjør barnet mer selvstendig i lek og daglige gjøremål, blir mer trygg og aktiv i fysisk utfoldelse

Forslag til lekbetonte øvelser?

6. **Jamtfothopp.**

a) *Det sier noe om styrke og kraft i beina* (muskler i sete, lår og legger)

- ha evne til å skape kraft fra bøy til strekk i hofter, knær og ankler
- bygger grunnlag for løping, klatring, trappegåing og all grovmotorisk aktivitet.

b) *Koordinasjon og timing.*

Jamtfothopp krever at hele kroppen samarbeider; armer, bein og blikk

- god rytme og timing for å skyve fra og lande kontrollert
- koordinasjon og samspill utvikles.

c) *Balanse og kroppskontroll*

Å ta sats og lande krever

- dynamisk balanse- kroppen må holdes stabil under bevegelse
- kontrollert landing med lett bøy i knær og hofter
- vil være viktig for å unngå fall og skader, samt for å takle bevegelser i variert terreng.
-

d) *Romforståelse og retning.*

Barnet må vite hvor det skal hoppe (lengde), hvordan det skal plassere kroppen i lufta og hvordan juster kraft og retning.
Dette styrker rom-orientering, som er viktig i både fysisk lek og skoleforberedende ferdigheter som lesing, skriving (venstre-høyre, opp-ned, avstand).

e) *Selvtillit-lekekompetanse*

Å mestre hopp gir barnet mestringsfølelse og glede, evne til å delta i fysisk lek med andre barn (hinderløype, fangleker, ballspill) samt økt tro på egen kropp og bevegelse.

Ideer som trener jamtfothopp?

Laget av fysioterapeut Bente Kjønstad, Verdal 03.06.2025