



MUSIK OG BEVÆGELSE

Sang, rytme og bevægelseslege

Musik og bevægelse skaber fælles energi, rytme og glæde. Når børn synger, lytter, klapper og bevæger sig sammen, træner de både krop, sprog, opmærksomhed og fællesskab.

Læring med hele kroppen

Musik kan bruges som et fagligt indhold, men også som en enkel vej til overgange, koncentration, sproglig leg og social deltagelse. I de yngste klasser er gentagelse en styrke: en kendt sang eller rytme giver tryghed og gør det lettere for flere børn at være med.

Brochuren samler korte aktiviteter, der kan bruges i samling, som bevægelsespause, i musikforløb eller mellem faglige aktiviteter. De fleste kræver få eller ingen materialer.

Tre spor	Sang: stemme, ord og fællesskab. Rytme: puls, gentagelse og lytning. Bevægelse: krop, rum og udtryk.
Deltagelse på flere måder	Et barn kan synge, nynne, klappe, bevæge sig, lytte eller følge med visuelt. Fælles musik behøver ikke se ens ud for alle.



1. Sang i hverdagen

Korte, genkendelige sange kan skabe struktur og gøre sproget levende.

Godmorgensang	Brug en fast, kort sang til at markere dagens start og skabe fælles fokus.
Navnesang	Syng eller sig børnenes navne i en enkel rytme. Klassen svarer med en fast frase eller bevægelse.
Syng beskeden	Gør en hverdagsbesked til en lille melodi: oprydning, samling eller skift til næste aktivitet.
Vers med valg	Brug en kendt melodi og lad børnene foreslå nye dyr, bevægelser, farver eller handlinger til næste vers.
Ekko-sang	Den voksne synger en meget kort frase, og børnene gentager. Variér styrke, tempo eller tonehøjde.
Sang skal være en invitation til deltagelse - ikke en prøve i at synge rent.	



2. Rytmer med kroppen

Kroppen er et instrument, som altid er med. Klap, tramp og knips gør rytme konkret.

Rytme-eko	Klap en kort rytme. Gruppen gentager. Start enkelt og tilføj gradvist flere slag.
Klap navnet	Klap stavelserne i børnenes navne. Sammenlign navne med én, to eller flere stavelser.
Fire slag	Hold en fælles puls på fire slag. Skift mellem klap, lår, tramp og pause.
Rytimestafet	Ét barn laver en kort rytme, som næste barn gentager og sender videre.
Rytme og ord	Sig ord i takt. Prøv fx dyr, farver, tal eller ugens nye ord og lyt til ordenes forskellige rytmer.
Hold rytmerne korte nok til, at børn kan lykkes. Gentag først - variér bagefter.	



3. Bevægelseslege

Bevægelseslege kan træne kropsbevidsthed, lytning og evnen til at reagere på signaler.

Musik-frys	Bevæg jer, mens musikken eller rytmen spiller. Når lyden stopper, fryser kroppen.
Spejlet	To og to. Den ene bevæger sig langsomt, og den anden spejler. Byt roller.
Bevæg som...	Bevæg jer fx tungt som en elefant, let som en fjer, hurtigt som en mus eller langsomt som en snegl.
Høj og lav	Når lyden er høj, gør kroppen sig stor. Når lyden er lav, gør kroppen sig lille. Variér reglerne.
Følg lederen	En leder vælger en enkel bevægelse til pulsen. Efter få sekunder skifter lederen.
Giv tydelige grænser for pladsen, så børn ved, hvor de må bevæge sig, og hvordan legen stopper.	



4. Musik møder sproget

Rytme og gentagelse kan støtte arbejdet med lyde, ord, stavelser og fortælling.

Rim i rytme	Sig et ord på første slag. Børnene finder et rimord på de næste slag - fjolleord må gerne være med.
Bogstavbeat	Vælg en begyndelseslyd og sig ord med lyden i en fast puls.
Stavelses-tromme	Klap eller trom stavelser i kendte ord. Børnene gætter ordet eller gentager rytmen.
Historielyd	Fortæl en kort historie, hvor bestemte ord udløser en lyd eller bevægelse fra gruppen.
Ord i tempo	Sig samme ord langsomt, hurtigt, højt og stille. Tal om, hvad der ændrer sig - og hvad der er det samme.
Musik kan gøre sprogets rytme hørbar og give børn en legende vej ind i nye ord og lyde.	



5. Musik møder matematik

Musik rummer mønstre, rækkefølger og tælling og kan derfor kobles naturligt til matematik.

Tæl pulsen	Klap en stabil puls og tæl sammen: 1-2-3-4. Start forfra og mærk gentagelsen.
Rythmemønster	Lav fx klap-tramp-klap-tramp. Hvad kommer bagefter? Lad børnene bygge nye mønstre.
Så mange slag	Vis et talkort. Gruppen laver præcis så mange klap, tramp eller trommeslag.
Hurtig og langsom	Sammenlign tempo. Hvilken rytme har flest slag på samme tid? Hvordan kan vi undersøge det?
Bevægelsesrækken	Lav tre bevægelser i en fast rækkefølge. Gentag, byt om og find fejlen, når læreren ændrer mønsteret.

Når tal og mønstre kan høres og mærkes i kroppen, får børn endnu en vej til matematisk forståelse.



6. Ro, lytning og fællesskab

Musik og bevægelse kan både hæve og sænke energien. Brug kontraster bevidst.

Lydlandskab	Gruppen skaber sammen lyden af fx regn, skov eller hav med stemme, krop eller enkle instrumenter.
Lyt efter slutningen	Afspil eller lav en rolig lyd. Børnene markerer, når de ikke længere kan høre den.
Fælles puls	Sid i en cirkel og hold en rolig puls sammen. Målet er at lytte til gruppen frem for at være højest.
Musikalsk tur	Ét barn ad gangen bidrager med en lyd. Gruppen lytter uden at kopiere, til turen går videre.
Rolig afslutning	Slut en aktiv musikleg med langsommere bevægelser, stræk eller en kendt stille rytme.
Vær opmærksom på lydniveau og sansebehov. Giv mulighed for afstand, høreværn eller en roligere deltagelsesform, når det er relevant.	



7. En uge med musik og bevægelse

Klar til brug i hverdagen

MANDAG	Godmorgensang · Rytme-eko
TIRSDAG	Klap navnet · Musik-frys
ONSDAG	Bogstavbeat · Spejlet
TORSDAG	Rytmemønster · Så mange slag
FREDAG	Lydlandskab · Fælles puls · Ugens yndlingsleg

Tre gode lærerprincipper

1. Gentag favoritterne	Kendte sange og lege giver tryghed og gør det lettere for børn at deltage selvstændigt.
2. Vis med kroppen	Demonstrér bevægelsen eller rytmen samtidig med, at du forklarer den.
3. Skab plads til forskelle	Deltagelse kan være at synge, bevæge sig, spille, lytte eller følge pulsen på sin egen måde.

Musik samler krop, sprog og fællesskab.

Når børn synger, lytter og bevæger sig sammen, kan læring både høres, mærkes og deles.