



Hoppeheste

Ud over at have stor lege- og underholdningsværdi for børnene har vi hoppeheste, fordi de er fantastiske til at understøtte børnenes udvikling på flere felter.

Balance

Det kræver en stor grad af balanceevne overhovedet at kunne hoppe på hesten. Der er meget at holde styr på for et lille barn; hænderne er koncentreret om at være i ro og holde fast, samtidig med at benene er ustyrlige og barnet skal konstant justere ind for at holde balancen, så fald undgås. Det er meget anderledes og langt mere krævende end at "hoppe", når man bliver holdt i hænderne. Bevægelserne træner labyrintsansen – hovedbalancen, som er en af de vigtigste sanser for den motoriske udvikling.

Rytme

Rytme har stor betydning for automatisering af bevægelser f.eks. ved kravl, kryb, klatring, gang, løb, hop eller ved andre helt dagligdags gøremål. Rytme giver lethed, bevægelserne bliver smukkere og ikke mindst; fokus kan lægges andetsteds end på netop bevægelsen. Når man er fortrolig med sin egen indre rytme, bliver det nemmere at følge andres f.eks. at bevæge sig i takt til musik, spille i en takt eller i overført betydning måske endda være i stand til at "tune" sig ind på et andet menneske ved at fornemme dets rytme.

Rytme har betydning og er stimulerende for den sproglige udvikling, idet rytmen i et sprog er det første barnet lærer at kende og dermed tilegner sig.

Lyd kan understøtte en bevægelse og tit sætter børnene også lyd på den rytmiske bevægelse, når de hopper på hestene. Vi anerkender det ved enten at råbe med i takt eller sætte musik på, der matcher hoppene.

Stabilitet

Når børnene hopper, styrkes knoglerne og der ydes belastning på leddene, hvilket styrker musklerne omkring den, hvilket igen medfører stabilitet. Det sker i hofter, knæ og fodled. Der er især belastning på fodledet. Det er af stor betydning at foden sidder godt og stabilt på benet, da det modsatte vil forårsage usikkerhed og risiko for tendens til at vrikke om på fødderne.

Hoppetræning

At hoppe på hest er en rigtig god forberedende øvelse til at kunne præstere et smukt fjedrende hop – måske først på et blødt underlag og dernæst på gulv. Børnene lærer fornemmelsen af afsæt med fødderne og blød landing med bøjede knæ og rytmen hjælper til flow i bevægelsen. Samme bevægelse bruger vi, når vi "danser" med børnene.

Nogle børn har rester af støtterefleksen i benene. Den er en automatisk spædbarnsrefleks og det er den, der gør, at et meget lille barn kan stå helt rank og "balancere" på f.eks. en hånd. Den er tænkt som hjælp inden barnet ved øvelse selv skaber stabilitet, der kan bruges bevidst. Almindeligvis hæmmes refleksen af sig selv, når stabilitet er opnået, men er den ikke hæmmet helt, ses det ved, at musklerne har tendens til at "låse sig" omkring knæleddene, så benene stives. Det umuliggør fjedrende bevægelser i gang og især ved hop. Hoppe hjælper til at bryde refleksen og dermed hæmme den.

Ved hop på hest oplever børnene også fornemmelsen af opdrift. Det er den dejlige følelse af ved egen kraft at give afsæt og slippe – en følelse, der kan mærkes lige fra stortåen og helt op til hårrødderne.