

Motoriske udviklingstræk

Skitse over grovmotoriske udviklingstræk 0 – 7 år.

0 – 4 måneder

- Mere stabilt mave- end rygleje
- Alle led som oftest bøjede: knæ, albuer og hofter
- Trukket op til siddende: hovedet må støttes
- I maveleje: sparker spontant med benene, næsten fuld knæstrækning
- Rygliggende: kroppen følger ikke med, hvis hovedet drejes til siden
- Kan hvile på albuer i maveleje med strakte hofter – med fingrene bøjet (ulnargreb)
- Båret på arm: fin hovedbalance
- Ruller selv fra siden til rygliggende og omvendt
- En begyndende drejning/rotation i rygsøjlen i rullebevægelsen

4 – 8 måneder

- Begyndende vægtbæring af kroppen
- Trukket op til siddende: barnet hjælper selv til
- Fin hovedbalance – kan dreje hovedet fra side til side i maveleje
- Maveleje: støtter på strakte arme og strakte hænder
- Kan støtte sig på albue, mens den anden arm frigøres til greb
- Griber med fingrene mod helt åben hånd – tværgreb
- Siddende på bagdel: ryggen er helt rank
- Holdt lodret: fødderne støtter mod fast underlag (vægtbæring) og/eller "hop". Drengene tidligere end piger. Tager imod med spredte, strakte ben og flade fødder.
- Ruller selv fra mave til ryg. (Rullebevægelsen begynder altid med et hovedløft, ruller derfor fra mave til ryg før det omvendte sker)
- Kan løfte hovedet, arme og ben samtidig i maveleje (flyvestilling). Isoleret hovedløft (uden skulderløft)
- Sidder på bagdel uden støtte og med rank ryg
- Leger med hænder og fødder og får begyndende øje/hånd-, øje/fod- og øje/hånd/fodkoordination
- Begyndende krybning - maver sig frem
- Ruller selv fra mave til ryg
- Strækker armen præcist ud og griber aktivt med hele hånden
- Næsten fuld vægtbæring af kroppen

8 – 12 måneder

- Pincetgreb
- Sidder med rank ryg og uden støtte
- Kryber på maven – fremad eller tilbage

- Står med støtte
- Kan sidde på knæene men ikke stå på alle fire
- Sidder på knæene og rokker frem og tilbage
- Skifter fra rygleje via maveleje til siddende stilling
- Står når hånden holdes
- Kravler på hænder og fødder
- Kravler i krydsmønster, dvs. en arm og modsat ben frem samtidig
- Går få skridt holdt i begge hænder (drengene tidligere end piger)
- Går sidelæns støttet til f.eks. et møbel
- Står alene nogle få sekunder

1 – 2-årige

- Kan stå alene
- Sætter sig med et "bump" ned på gulvet fra stående
- Sidder på en stol eller lignende
- Sidder på hug
- Går alene, bredsporet uden rotationer og med let bøjede knæ og hofter, sætter foden fladt i gulvet
- Går helst, hvis man leger
- Rejser sig op og går langs stole, borde og lignende
- Rejser sig fra rygliggende henover liggende på maven, op på alle fire og op til stående
- Står på knæ uden støtte af hænder
- Bøjer sig til hugsiddende og op igen uden støtte
- Går baglæns og sidelæns uden støtte (kort afstand)
- Går på knæ uden støtte af hænder
- Kravler på trapper (ca. 15 mdr.)
- Triller, giver og tager bold
- Kan skifte mellem hugsiddende og stående stilling ude at miste balancen
- Går baglæns ned ad trapper
- Går op ad trapper med dobbelte skridt, holder fast i gelænder (ca. 21. mdr.)
- Kan forandre retning pludselig
- Gør de første forsøg på at hoppe
- Viser begyndende afvikling af foden, det vil sige fra tå til hæl
- Går ikke bredsporet
- Sparker til bold
- Kan sætte sig på stol ved at gå baglæns mod den
- Hopper på flade fødder uden støtte og slipper gulvet helt
- Hopper fra trappetrin og lander med fødderne samlet
- Går op ad trapper med støtte (18 mdr.)
- Går ned ad trapper med støtte (21 mdr.)
- Kører på trehjulet cykel
- Slipper grebet, kaster, leger, bygger klodser

2 – 3-årige

- Har betydelig sikrere balance
- Skifter tempo og retning uden at miste balancen
- Har fri gang, god afvikling af fødderne
- Runder hjørner uden at stoppe
- Løber med koordinerede bevægelser med svævefase
- Vil hellere løbe end gå
- Tilløb ofte på et ben og lander på begge ben samtidig på flade fødder
- Går ned ad trapper med dobbeltskridt, holder i gelænderet
- Kaster med boldt, retningsbestemt men uden styrke og præcision

3 – 4-årige

- Begyndende rotation i rygsøjlen under gang
- Tendens til medsving i armene under gang
- Løber frit med svævefase
- Hopper sikrere og mere nuanceret
- Hopper over "grøft"
- Hopper små hop fremover og med samlede fødder
- Kan gå på bred linie (ca. 8 cm)
- Går på tæerne
- Går veksengang op ad trapper
- Bygger tårn og bro med flere klodser
- Cykler på trehjulet cykel

4 – 5-årige

- Kan rotere frit under gang
- Har bedre fodafvikling
- Har tydeligt medsving i armene
- Står på egne ben uden sko og uden støtte
- Rejser sig hurtigt fra rygliggende stilling
- Hopper fremad på to ben
- Hopper på et ben
- Hopper fra punkt til punkt
- Hopper af gyngen i en fart
- Hopper ned af trappe, for eksempel to trin
- Går på lav bom
- Går ned ad trappe med en fod på hvert trappetrin uden støtte
- Løber op af trappe uden støtte
- Kan gå fra en bevægelsesrytme til en anden, for eksempel fra gang til løb og fra løb til galop
- Kan kaste med bold og lade kroppens bevægelser gå ind i kastet

5 – 6-årige

- Mestrer ren diagonalgang med armsving og rotation i rygsøjlen
- Viser god fodafvikling
- Løber med stadig mere tydelig svævefase
- Står på ét ben, højre og venstre uden at vakle
- Hoppet udvikles og automatiseres
- Hopper længde med tilløb
- Mestrer fjedrende knæhop
- Løber op og ned ad trapper
- Cykler på tohjulet cykel
- Har vægtoverføring fra den ene fod til den anden under kast
- Hinker fremad skiftevis på højre og venstre ben
- Sjipper og hopper over snor med tilløb

6 – 7-årige

- Mestrer balance bedre
- Kaster med styrke og præcision
- Har overskud til motoriske impulser og er sjældent i ro
- Bevæger sig mere voldsomt og vildere end før