

Ugeskema 2021

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8:00	MORGENSANG				
8:15 8:55	Engelsk 7.	Tysk 7.	Forberedelse	Forberedelse	Engelsk / Tysk 7.
8:55 9:40	Engelsk 7.	Tysk 7.	Forberedelse	Forberedelse	Engelsk / Tysk 7.
9:40 10:00	PAUSE				
10:00 10:45	Forberedelse	Idræt 0.	Håndværk / Design 5. + 6.	Idræt 8. + 9.	Idræt 0. + 1.
10:45 11:30	Forberedelse	Idræt 0.	Håndværk / Design 5. + 6.	Idræt 8. + 9.	Idræt 0. + 1.
11:30 12:15	PAUSE				
12:15 13:00	Samfundsfag 8. + 9.	Håndværk Design 2. + 3. + 4.	Forberedelse	Idræt 5. + 6. + 7.	
13:05 13:50	Håndværk Design 7. + 8. + 9.	Håndværk Design 2. + 3. + 4.	Friluftsliv 7. + 8. + 9.	Idræt 5. + 6. + 7.	
13:55 14:40 (15:00)	Håndværk Design 7. + 8. + 9.	Personale møde til 15:00	Friluftsliv 7. + 8. + 9.	Fælles forberedelse til 15:00	

Årsplan 2021

Denne årsplan er den samme for alle klassetrin, men er tilpasset elevernes niveau.

ÅRSPLAN FOR IDRÆT 0-9. KLASSE

KLASSE: _____ SKOLEÅR: _____ / _____

Uge	Forløb	Kompetenceområde og mål	Materialer	Uddybende beskrivelse
33	BARSEL			
34 - 38	Tons og tummel	Samarbejde og ansvar Kropsbasis	Tumletøj	Lege og aktiviteter hvor der fjolles, testes styrke, bumles og tumles
39	EMNEUGE VIKINGETEMA			
40	Natur/friluftsliv	Natur- og udeliv	Cykler	Stjerneløb
41	PRØVEPROJEKT			
42	EFTERÅRSFERIE			
43 - 45	Krop	Kropsbasis Fysisk træning Dans og udtryk	Kropskort	Cirkeltræning Akrobatik Specifik optræning
46	Handikap idræt	Kropsbasis	Øjenbind Snor Høreværn	Fokus på sanser og handikapidræt
47	FAGDAGE			
48 - 50	Spring	Redskabsaktiviteter	Redskaber	Oldschool springgymnastik
51- 53	JULEFERIE			
1 - 2	Dans / Bevægelse til musik	Dans og udtryk Krop og trivsel		Opvarmningsprogram til musik
3 - 4	Basket	Boldbasis og boldspil		Oldschool basketball træning + kamp
5	TEATERUGE			
6	TEATER			
7	VINTERFERIE			
8 + 9	Volley	Boldbasis og boldspil		
10 + 11	Yoga	Krop, træning og trivsel Dans og udtryk		Teori Øvelser og serier

12 - 14	Selvvalgt fordybelsesprojekt			
PÅSKEFERIE				
16 - 17	Slagbold	Boldbasis og boldspil	Bats og bolde, kegler	
18 - 20	Atletik	Løb, spring og kast		Opvarmning Teknik Udstrækning Dicipliner
21 - 22	Fodbold	Boldbasis og boldspil Samarbejde og ansvar		
23	Lege			
24	EMNEUGE			
25	SIDSTE SKOLEUGE			
26				
27	SOMMERFERIE			

Timeplan

Uge	Aktiviteter 0. - 1.	Aktiviteter 5. - 9.	Materialer
Uge 34 Tons og tummel	Sportsstjernen Goddaw min far Hvad er klokken Hr. Løve? Kongens efterfølger Ståtrold Tegne på ryggen - bage pizza	Banke bøf Spionløb Tyreridning Trækokse Bulldog Fød en bjørn Tegne på ryggen - bage pizza	Kegler Kosteskift
Uge 35 Tons og tummel	Tossesang Kongens efterfølger Alle mine kyllinger Jeg gik mig over sø og land Spionløb Banke bøf Trækokse Sardingemme Vælt isbjørnen Bilvask		Kegler
Uge 36 Tons og tummel	Blindebuk Kædefange	Kongens efterfølger Cirkelfange Vælt isbjørnen Jorden er giftig - challenge Total Ninja Destruction Hotdog Spoing Fuglereden Afspænding - kropsscanning	Kegler 1 stk øjenbind / tørklæde
Uge 37 Tons og tummel	Hotdog Glidebane (bowling)	Sportsstjernen Pakke gaver ud Trække gulerødder Glidebane (bowling) Sardingemme	Presenning Sorte sække Brun sæbe
Uge 38		Hold masken	Øjenbind Blød bold

		<p>Blindebuk Jorden er giftig challenge (2 hænder og 3 ben må røre gulvet - grupper af 3-4 personer) Omvendt stikbold Spoing Slut af med regnvejrløb/gåtur hvis det regner</p>	
Uge 39	EMNEUGE VIKINGER		
Uge 40 Natur/ friluftsliv	Stjerneløb	Stjerneløb	Cykler Grupper Poster
Uge 41	PRØVEPROJEKT		
Uge 42	EFTERÅRSFERIE		
Uge 43 Krop	Kropskort Cirkeltræning	Kropskort Cirkeltræning	Kropskort Anatomi bog
Uge 44 Krop	Cirkeltræning	Cirkeltræning	
Uge 45 Krop	Akrobatik	Akrobatik	
Uge 46 Brug sanserne	<p>0-3 kl.: Eleverne kan finde deres eget navn for redskabet, og beskrive dets egenskaber. Eleverne skal føres rundt på forhindringsbanen som læreren har forberedt, i grupper af 3 og 3 (2 fører den blinde). Hvis de</p>	<p>1) Find på bevægelser / øvelser man kan bruge dit redskab til. Vis det til hinanden og snak om redskaberne. 2) 2 hold (eller læreren) laver forhindringsbane som skal udføres blind. 3) "Marijn siger" læreren siger f.eks. Marijn siger "hæng i</p>	

	<p>er meget utrygge kan de prøve uden bind for øjnene først. Giv evt. lidt hjælp til at børnene når at gøre det du siger i "Marijn siger".</p> <p>Vær obs. på at forebygge skader ved dåseskjul. Banen skal laves af bløde redskaber, og det skal italesættes.</p>	<p>hænderne" eller kravl "under noget". TILBYGNING lav legen, men nu som aber, gamle mennesker osv.</p> <p>4) Dåsegemme for 0-5 kl., "Jorden er giftig" for de ældre elever (banen er ens)</p> <p>Redskaber: Alle redskaber! Øjenbind, kegle til dåseskjul</p> <p>4+5 kl.: Eleverne kan redskabets korrekte navn. Eleverne føres af en fører, men bygger selv banen i 2 hold. Samme obs på forebyggelse af skader i "dåsegemme". Blød bane.</p> <p>6+7 kl.: Eleverne skal selv tage ruten, med bind for øjnene. Der skrues op for sværhedsgraden i Jorden er giftig, men vær stadig obs på skadeforebyggelse.</p> <p>7+8 kl.</p> <p>9 kl. Fri</p> <p>Kun idræt tirsdag 0-3 kl.</p> <p>Forbered en bane med redskaber der fylder halvdelen af salen</p> <p>Balance på tov. Kolbøttefabrikken, Rullemadrasser og den store madras</p> <p>1) Stregfange</p> <p>Tyrefange med reb. Eller ståtrold Eller sygefange</p> <p>2) Her kommer vi: Eleverne skal deles i to hold. Det</p>	
--	--	---	--

		<p>ene hold starter med at finde på et dyr, som de skal bevæge sig som over mod det andet hold og siger samtidig: "Her kommer vi", hvortil de andre gætter, hvilket dyr de efterligner (råber det højt). Når de har gættet rigtigt, gælder det om at komme tilbage til egen base, inden de andre fanger dem. Bliver man fanget, er man med på det andet hold. Der byttes hver gang. I denne leg kan læreren styre, hvilke øvelser der skal være fokus på. Læreren kunne fx sige, at det skal være dyr, der kravler, kryber, hopper, balancerer, ruller og triller.</p> <p>3) "Jeg gik mig over sø og land" Trille med armene over hovedet Mave sig Krabbegang Frø-hop Stå på ét ben med lukkede øjne Balance på tov Balance på bom Kolbøtter</p> <p>4) Olé Man aftaler en makker, og blander sig rundt i en stor rundkreds. Man må ikke stå ved siden af sin makker. Læreren nævner kropsdele der skal røre jorden</p> <p>3 fødder 1 hånd</p> <p>4 hænder 2 fødder</p> <p>2 numser 1 fod</p> <p>2 knæ 2 fødder 1 hånd</p> <p>Nu skal man så danse rundt i rundkredsen med hinanden i</p>	
--	--	---	--

		<p>hænderne og synge Olé olé olé (ja, fodboldsangen). Når læreren håber STOP, skal man finde sammen med sin makker og danne positionen.</p> <p>5) Kolbøttefabrikken Stationer med: Trille Kolbøtter Vejrmøller Håndstand (3 og 3)</p> <p>Evt ståtrold eller sygefange</p> <p>Stræk ud og klæd om</p> <p>Sanser Snak om sanser (balance, syn, høre, mærke), hvad gør de, hvor er de.</p> <p>Partibold Brillefodbold Balanceøvelser</p>	
Uge 47	FAGDAGE		
Uge 48 Spring 1		<p>Faldteknik - fabrik Sikkerhedssnak - hvad skal vi passe på når vi springer / falder, og hvordan kan vi gøre det? Håndled, knæ, nakke osv.. "Kig på navlen"</p> <p>Øvelse 1) Strakt krop ruller, spænd i ballerne. Albuer og knæ må ikke røre måtten.</p> <p>Øvelse 2) Rul over den ene skulder (og så den anden)</p>	

		<p>Øvelse 3) 2 og 2, en står med hænder og knæ i gulvet, den anden hopper /ruller over ryggen, holder stadig fast i den anden, og kravler under maven på makkeren. Den ene kravler/ruller omkring den anden (se video på https://www.kampogkultur.dk/faldoevelser/?zoombox=12)</p> <p>Begynder-spring</p> <p>Øvelser: Udforsk tyngdepunkt på bom, bold eller andet redskab Hvad kan et "kip" = overførsel af bevægelsesmængde (kan du hoppe højere hvis du må svinge armene opad?), kan du komme op og sidde fra liggeposition, hvis du må svinge i benene? Gå med trillebører (kropsspænding) Kolbøtter Vejrmøller Tilløb til madras (evt. + anden øvelse efter) Rullefald Modtagning (for de ældre elever) i håndstand</p> <p>Se øvelser fra side 3 https://skoleidraet.dk/media/5150482/REDSKABSAKTIVITETER.pdf</p>	
Uge 49 Spring 2			
Uge 50 Spring 3			

Uge 51 - 53	JULEFERIE		
Uge 1 Dans			
Uge 2 Dans		<p>Snak om dans</p> <p>1) Hvad kan dansen gøre for os personligt? Alle mennesker har brug for at udtrykke deres følelser, og nogen kan lide at gøre det med dans.</p> <p>2) Hvad betyder dansen for samfundet og kulturen?</p> <p>At finde en kæreste I gamle dage samledes alle de unge og dansede folkedans, i kirken eller på markedet. Det gjorde man både for at hygge sig, men også for at de unge kunne se sig om efter en sød kæreste.</p> <p>At vise hvor man kommer fra Selvom man måske ikke kan se det, hvis man tager ind og ser et traditionelt danseshow, så er der små men vigtige forskelle i bevægelserne. Det gælder både det danske folkedans, afrikansk stammedans og indianernes ceremonidanse. Folkedansen kan fortælle om man kommer fra sydsjælland, sønderjylland, eller Fanø. Som hemmelige budskaber I 1500-tallet begyndte</p>	

		<p>danskerne, og nogle andre europæiske lande at tage millioner af vestafrikanere til fange og gøre dem til slaver. Man sejlede dem til Amerika, hvor de blev sendt ud til plantager i bl.a. Brasillien. Det var de vestafrikanske mennesker ikke særligt glade for, de ville være frie. Og de som holdt slaverne fanget var meget bange for at de skulle lave oprør, så derfor var det forbudt for slaverne at øve kampsport. Derfor fandt slaverne på at samle alt det de vidste om kampsport, og lavede det til en dans, som de kaldte for Capoeira. Nu kunne de øve deres kamp, og hvis en slaveejer kom forbi lignede det en dans.</p> <p>Fortælle historier</p> <p>Dansen er også blevet brugt til (og bliver stadig brugt til) at fortælle historier der er sket, eller måske eventyr. Man kan bruge kroppen og sine bevægelser til at fortælle om det er noget dejligt eller uhyggeligt, om man er bange, har hjertesorger, er super glad eller keder sig - helt uden ord.</p> <p>Se video af seje dansere og tal om hvad i ser i dansen, hvad lægger i mærke til, hvilke udtryk har danseren? Hvor tror i dansen kommer fra?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LXO-jKksQkM</p>	
--	--	--	--

		https://www.youtube.com/watch?v=KWZGAEj-es Rytme, stemning, humør, melodi https://www.youtube.com/watch?v=2ZBtPf7FOoM Boogie Soul Train https://www.youtube.com/watch?v=IODBVM802H8	
Uge 3 Basket			
Uge 4 Basket			
Uge 5	TEATERUGE		
Uge 6	TEATERUGE		
Uge 7	VINTERFERIE		
Uge 8 Volley			
Uge 9 Volley			
Uge 10 Yoga			
Uge 11 Yoga			

Uge 12 Projekt			
Uge 13 Projekt			
Uge 14 Projekt			
Uge 15	PÅSKEFERIE		
Uge 16 Slagbold			
Uge 17 Slagbold			
Uge 18 Atletik			
Uge 19 Atletik			
Uge 20 Atletik			
Uge 21 Fodbold			
Uge 22 Fodbold			

Uge 23 Lege			
Uge 24	EMNEUGE		
Uge 25	SIDSTE SKOLEUGE		
Uge 26			
Uge 27	SOMMERFERIE		

Aktivitetskatalog

Opstart / Afslutning

Goddaw min far

Deltagerne placeres 2 og 2 i cirkel med front mod hinanden.
Remsen siges imens der laves fagter til:

"Go'daw min far" - Gi' hånd til makkeren

"sikke en hat du har" - "former" en hat oven på eget hoved

"sikke ben" - klapper på egne underben

"sikke lår" - klapper på egne lår

"sikke skridt du ta'r" - går et langt skridt fremad, forbi makkeren og får nu en ny makker.

Remsen gentages med den nye makker.

Variation:

Skift i tempo (langsomt/hurtigt), toneleje (højt/lavt) og øvelserne så de passer til (store/små)

Lav forskellige karakterer som siger go'daw, fx. en prinsesse/fin dame, en bondemand, en lille pige, en rapper, anders and osv.

Sportsstjernen

Alle står i en cirkel. Læreren starter med sit navn inde i cirklen og begynder et high five løb indvendig. Alle jubler eller hepper når personen kommer forbi. Efter en runde er det næste elev.

Fuglereden

Eleverne skal lægge sig på gulvet/madrassen med lukkede øjne, og læreren skal nu gå rundt og samle dem sammen ved at trække dem (forsigtigt) i en stor kludder, eller fuglerede hvis der er nok. Det gælder om at have øjnene lukkede, og prøve ikke at grine:)

Bilvask

Eleverne står i 2 rækker, og skal nu agere bilvask for en elev som bevæger sig ned gennem rækken. Det kan også være at der skal skiftes dæk, støvsuges eller andet.

Tegne på ryggen

Eleverne er sammen 2 og 2. Den ene starter med at tegne på ryggen af den anden. Giv eventuelt et tema.

Variation: Du kan også variere øvelsen ved at eleven skal passe bondemandens mark. Der skal pløjes, harves, såes, vandes og høstes. Eller at der skal laves pizza, dejen skal æltes, og hvad skal der på?

Boldmassage

To deltagere er sammen om en bold. Den ene deltager ligger på maven, mens den anden triller/trykker bolden i et roligt tempo, hen over arme, ben og krop. Husk at bytte.

Gemmelege

Dåseskjul

Alle redskaber ud på gulvet, lav en bane hvor man kan gemme sig. Der udpeges en dåsevagt blandt deltagerne. Der anbringes en dåse el. lign. på et bestemt sted. Dåsevagten skal tælle til 50 med lukkede øjne, mens alle andre deltagere gemmer sig i området. Når dåsevagten er færdig med at tælle, skal han forsøge at finde de andre deltagere. Når han får øje på en deltager, skal han rende hen til dåsen og råbe "Karl Børge i dåsen". Karl Børge skal så komme frem af sit skjul. Deltagerne skal forsøge at løbe hen til dåsen og sparke den væk, inden dåsevagten når at putte dem i dåsen. Hvis en deltager har held til at sparke dåsen væk, stopper legen, og der findes en ny dåsevagt.

Ebbegemme

En er den, og tæller mens alle gemmer sig. Deltagerne skal så kalde "Ebbe", og den som står skal gætte hvem der er hvor. Man på gerne lave sin stemme om.

Sardingemme

En gemmer sig og alle andre skal lede. Hvis den som gemmer sig bliver fundet skal finderens gemme sig ved siden af. Dette fortsættes til alle er stuvet sammen som sardiner i en dåse.

Fangelege

Røver i huler

Inddel rummet i en størrelse som virker passende for deltagerantallet. Læg dernæst x antal hulahopringe ud på spil arealet. Røverne har "helle", når de står i en hulahopring/røverhule. Der udnævnes x antal politibetjente, de skal fange røverne. Hvis en røver bliver fanget, bytter røveren med politibetjenten. Hvis en røver gerne vil ind i "helle" i en af røverhulerne, så skal

man spørge den røver der allerede står derinde på en pæn måde. Hvis røveren i hulen bliver spurgt pænt, skal han/hun selvfølgelig gå ud af hulen.

Politibetjentene skal have en blå snor/overtrækstrøje på - så det er synligt hvem der fanger.

Materialer: x antal hulahopringe, 2-3 overtrækstrøjer/snore

Den kinesiske mur

Deltagerne deles i x antal hold ca 3-4 på hvert hold. De får hver deres farve (snore el. trøjer). De står bag hver deres kegle. Foran dem skal man lave en kinesisk mur af kegler el. lign ca en halv meter bred. Inde på muren står der nogle sure kinesere som prøver at fange dem der vil forbi. Man må IKKE løbe uden om muren, man skal igennem! På den anden side af 'muren' ligger der en masse ærteposer/guldposer som deltagerne skal prøve at få med hjem til holdet. Det kræver først at man kommer forbi de sure kinesere på muren, nupper en guldpose OG kommer tilbage til holdet, uden at blive fanget på muren. Fangerne må KUN fange på selve muren. Fangerne på muren bliver løbende skiftet ud af underviseren, så alle på holdet skiftevis kommer ind på muren som kineser. Det hold der har flest guldposer til slut, har vundet spillet.

Materialer: x antal kegler, x antal ærteposer, x antal farvede trøjer/snore

Lars Lykke vs. selvangivelse

Der stilles op i en cirkel, hånd i hånd. Der placeres to hulahopringe i en passende afstand. Ringene skal nu jage hinanden ved at flytte sig fra person til person uden at slippe hænderne. Der kan varieres med flere ringe og forskellige størrelser. Der kan nemt konstrueres en passende historie til jagten.

Alle deltagere stiller sig i en rundkreds og holder i hånd. Der placeres en hulahopring i cirklen cirka lige overfor hinanden. Hulahopringen skal føres videre fra deltager til deltager, indtil den en hulahopring fanger den anden. OBS. De skal køre i samme retning.

Materialer: 2x hulahopring

Hospitals-tagfat

Der placeres en stor madras i midten af det areal man vil lege på. Det er hospitalet. Der inddeles x antal fangere, resten skal prøve at flygte fra fangerne. Hvis man bliver taget, så skal man lægge sig ned på ryggen med arme og ben i vejret. De andre deltagere kan nu redde den døde hvis de samler sig 3 - 4 personer og løfter personen over på madrassen. Så snart man har ramt madrassen er man med i legen igen. HVIS der er 2 personer der holder på en død, så har

de alle "helle" og kan ikke blive taget. Det samme gælder selvfølgelig hvis den døde er ved at blive båret over til hospitalet - de har "helle". Skift jævnligt fangerne ud med nogle nye.

Materialer: 1 stor blød madras, 2 - 3 farvede trøjer/snore

Robot-fange

Legen minder meget om fangeleg, men alle på banen har bind for øjnene og kaldes robotter. Alle robotter har en robot-fører der står uden for banen og guider deres robot. Man styrer sin robot ved at råbe om han/hun skal gå/løbe til højre, venstre, ligeud eller standse for at undslippe robot-fangeren. Afmærk en firkantet bane der svarer til antal deltagere. Eleverne danner par og en fra hvert par får bind for øjnene. Én robot bliver mærket med fx. et farvet bånd så robot-førerne kan se hvem deres robot skal undslippe.

Bliver man rørt af fangeren, går man ud af banen og spillet ender når der ikke er flere robotter. Skift evt. roller så robotter bliver førere og omvendt.

Streg-fange

Fangeleg for både folk i kørestole og gående. Der kan være flere fangere afhængigt af hvor mange der deltager i legen. Man skal køre/gå på stregerne på gulvet. Når man bliver fanget bytter man, så den der blev fanget nu er fanger.

Tvillinge Tagfat

Fangeleg hvor de fangne skal holde hinanden i hånden to og to, når de jager. I denne tagfat befrier jægeren ikke sig selv, men danner par med den der fanges. Når der yderligere fanges en, løber de tre sammen, og når der atter fanges en, dannes der to par o.s.v. Den der sidst blev fanget starter med at være den.

Plat eller krone

Mønt eller andet der kan vise to forskellige udfald. Lav to rækker midt på legepladsen, hvor børnene står ryg mod ryg. Den ene række er "plat" og den anden "krone". For enden af rækkerne står den deltager, der skal slå plat eller krone. Hvis mønten viser "krone", skal kronerækken prøve at nå sin ende af legepladsen uden at blive fanget af "platterne" – og omvendt, hvis mønten viser "plat". Den, der bliver fanget, hører nu til det modsatte hold.

Sten-saks-papir

Med hånden kan man markere tre muligheder, således at: Sten slår saks, saks slår papir og papir slår sten.

Gruppevis:

Deltagerne er delt op i to hold. Hvert hold aftaler (uden modstanderne ser det), hvilket tegn alle vil vise. Det vil sige, at alle i gruppen gerne skulle løbe den samme vej. Herefter går man under instruktørens ledelse op til midterlinien og kører "fælles kluns".

De, der bliver fanget eller løber forkert, skifter hold. – Og så er det en god idé at have aftalt to reservetegn, hvis de to grupper skulle vise sig at have samme tegn.

Parvis: (letteste version)

Her kører man et vist antal "kluns" igennem (for eksempel 5 eller 10) og ser, hvor ofte det lykkes fangeren at fange.

Her kommer vi

Kegler eller lignende til at markere "helle".

Deltagerne deles op i to hold, der placerer sig i hver sin ende af legeområdet. Det startende hold aftaler nu et dyr. Herefter bevæger de sig på en lang række ned mod det andet hold, imens de taktfast råber: "HER KOMMER VI, HER KOMMER VI" hele vejen.

Ca. to meter fra det andet hold, stopper startholdet og agerer det aftalte dyr, og når én eller flere på det ventende hold har gættet dyret og råbt det højt og tydeligt, skal de prøve at fange så mange som muligt fra det startende hold, der skal forsøge at løbe hjem til "HELLE", der er en linje bag holdet.

Dem, der bliver fanget, optages på det fangende hold. Herefter er det det andet holds tur osv. Legen slutter, når et hold har opslugt hele det andet hold, eller efter en aftalt tidsperiode.

CoCo

Taktisk fangeleg, hvor især fanger holdet skal kunne arbejde sammen, men hvor de jagede kan være snu. Deltagerne deles i to lige store hold. Fanger holdet stiller sig på en lang række med front skiftevis mod højre og venstre med ca. 1 m. mellemrum. En fanger er i marken og jagter det andet hold. Der løbes nu rundt om rækken af fangere. Fangeren skal passere hele vejen rundt om rækken, hvorimod de jagede må passere igennem rækken af fangere. Fangeren kan til hver en tid skifte plads med en holdkammerat ved at klappe ham/hende på ryggen. Legen leges på aftalt tid f.eks. 5 min., hvorefter det gøres op hvor mange der blev fanget og holdene

skifter plads. Man kan med succes gøre det sværere for en af holdene ved at øge deltagerne der er aktive.

Bulldog

Der skal anvendes et areal, hvor man kan løbe fra den ene ende til den anden fx en stor græsplæne el. skolegård.

Der skal udpeges en eller to, som skal være den. Alle andre stiller sig i den ene ende af banen.

Når den, der er den råber: "Bulldog", skal alle løbe fra den ene ende af banen til den anden.

Den, der er den, skal så fange én eller flere af de andre og løfte dem fra jorden, så fødderne ikke rører jorden. Når det sker, er de fangere sammen med den, som er den. Man fortsætter, indtil alle er blevet fanget. Den, der blev fanget først, skal være den næste gang.

Lad halvdelen starte i den anden ende.

Lad deltagerne tælle ture frem og tilbage.

Legen kan være voldsom, så det kan være godt at sige, at man skal lade sig løfte, når man er fanget – altså ingen modstand.

Hvis nogle bliver i "helle" for lang tid, kan de tælles ud.

Pas på sammenstød!

Cirkelfange

Tre til seks personer danner kæde ved at holde hinanden i hånden. Udenfor cirklen står fangeren. Han skal nævne navnet på en af deltagerne i cirklen – og derpå prøve at berøre den nævnte. Cirkelns deltagere skal forsøge at forhindre fangeren i at røre den nævnte. Sker det, er denne ny fanger. Går cirklen itu – uden at fangeren har revet den itu – kan han frit vælge en ny fanger.

Anders And / Disneyfange

Én eller flere fanger(e). Man kan undgå at blive taget, hvis man siger et navn på en tegneserie-figur/Disneyfigur. Hvis man kommer til at sige Anders And, er man ny fanger. Man må ikke sige den samme figur to gange i træk. I stedet for Disney og Anders And kan bruges: Dyr, land, by... Find selv på kategorier, der passer til de børn, der leger legen. Man kunne også sige at man skal følge en tabel f.eks. 3 tabellen når man skal have hælde lige inden man bliver fanget.

Aberne i træerne

Aberne i træerne leges på et afgrænset område af mange deltagere. Afhængig af deltagerantallet er der én eller flere fangere, som skal forsøge at fange de øvrige. Man fanges

ved berøring og bliver herefter ny fanger. Man har helle, hvis man går sammen to og to som aberne i træerne. Den ene, træet, bliver stående, mens den anden, aben, klatrer op i træet og har benene løftet fra jorden. Det er kun tilladt at blive hængende i træet, indtil faren er drevet over. OBS: Legen kan være hård ved ryggen, specielt for træerne, så pas på under klatringen. Der kan varieres med at man krammer eller holder i hånd.

Nat og dag

To hold, Nat og Dag. Hvert hold har en baglinje, bag hvilken, der er helle. Holdene kaldes frem på midten af banen af en kamleeder, som har en træskive, hvis ene side er sort (nat) og anden side er hvid (dag). Holdene fordeler sig nu på egen halvdel langs midten af banen.

Kamlederen får skiven til at snurre på en træplade og fremsiger samtidig remsen: "Nu snurrer nat og dag, sig os, hvem der skal ta'" Lander skiven med dagsiden opad, må dagholdet forsøge at fange så mange fra natholdet som muligt, inden disse når i sikkerhed bag egen baglinje. De fangne går over på dagholdet, og så Fremdeles.

Barløb

En 20 x 25 m stor bane kridtes op. I to af banens hjørner, diagonalt for hinanden, afsættes et 2 x 2 m stort fængsel. Bag hver smalside er der mål.

Deltagerne deles i to lige store hold. Hold A sender nu en løber, A1 på banen. Dernæst sender hold B en eller flere (B1, B2, osv.) ud for at fange A1. Hold A må gerne sende en eller flere løbere på banen for at fange B1 og 2. Den der har forladt målet senest, må jage dem, der har forladt målet før ham. Man må til enhver tid løbe hjem i sit eget mål, og man tæller som ny, når man løber ud igen. Bliver en deltager fanget, råber den, der har fanget ham "holdt". Legen standser, og deltagerne går til deres mål, undtagen fangerne, der går i fængslet, der ligger modsat deres mål.

Herefter begynder legen igen, men hold B starter. Det gælder nu for hold A om at befri sine fanger. Dette sker ved, at en fra holdet A rører fangen. Fangen skal blot have et ben i fængslet, men må ellers strække sig så langt ud på banen, som han kan. Er der to fanger, er det nok, at den ene har et ben i fængslet, mens den anden holder ham i hånden. I dette tilfælde befries begge fanger, når en af dem berøres. Når dette sker, standser legen, og alle begiver sig til eget mål. Lykkes det et hold at fange tre fanger, gives point.

Hvis en deltager løber uden for banen, standser legen, og han må gå i fængsel. Løber han derimod ind over grænsen til modstanderens mål, kan han frit bevæge sig tilbage til sit eget

mål, men uden for banen, og legen afbrydes ikke. Man leger til et nærmere fastsat antal point eller tid.

Hvad er klokken hr. Løve?

Der udvælges en Hr. Løve, som stiller sig ned i den ene ende (markør evt. en linje med 2 kegler). Løve står med ryggen til de andre. Alle andre stiller sig i modsatte ende af banen bag en startlinje (marker med 2 kegler). Sammen råber de: "Hvad er klokken Hr. Løve?" Løven svarer f.eks: "Klokken er fire".

Deltagerne træder nu 4 skridt frem og spørger igen. På et tidspunkt svarer Hr. Løve i stedet: "Klokken er SPISETID" - Hr. løve løber efter de andre, der skynder sig tilbage - når de når over startlinjen har de helle. De der fanges af hr. Løve hjælper nu løven med at være Hr. Løve. Der spørges og svares forfra.

Alle mine kyllinger

Til legen vælges en kyllingemor, en ræv og en masse kyllinger. Kyllingemor er i hallens ene ende, mens kyllingerne er i den modsatte ende af hallen. Hvis det er en stor hal, kan man også vælge kun at benytte den ene halvdel af hallen. Ræven står i midten af hallen mellem kyllingemor og kyllingerne. Legen startes ved følgende råb:

Kyllingemor råber: "Alle mine kyllinger kom hjem".

Kyllingerne svarer: "Vi tør ikke".

Kyllingemor spørger: "Hvorfor ikke?".

Kyllingerne svarer: "Fordi ræven vil spise os".

Kyllingemor svarer: "Kom alligevel".

Kyllingerne skal forsøge at løbe op til den ende, hvor kyllingemor er, uden af blive fanget af ræven.

De kyllinger, som bliver fanget, bliver til ræveunger, og skal hjælpe ræven med at fange kyllinger i næste omgang. De kyllinger, som ikke blev fanget, går ned i den ende hvor de løb fra, og på den måde bliver legen ved, indtil sidste kylling er fanget.

Variation:

Hvis legen gentages igen og igen, kan man også vælge en ny kyllingemor og ræv hver gang legen påbegyndes. På den måde, er der flere som får lov at prøve at være kyllingemor, kylling, ræv, fanger.

Man kan også vælge, at der skal være to, der er kyllingemor på samme tid, sådan at der er en kyllingemor i begge ender af hallen.

Tilmed kan instruktøren også vælge, at fanger og ræve skal bevæge sig på en bestemt måde, fx hinke, krabbe-gang osv. i stedet for at løbe.

"Fisk, fisk svøm i mit hav" er en anden udgave af samme leg. Den, som udvælges til at skulle fange fiskene, er en haj. Når der bliver råbt: "fisk, fisk svøm i mit hav", skal alle fiskene løbe ned

til den anden ende af hallen uden at blive fanget af en haj. Hvis man bliver fanget, bliver man til tang, som skal hjælpe med at fange, dog kan tanget ikke flytte sig, men skal derimod blive stående, hvor fisken blev taget af en haj.

Spionløb

Frit løb mellem hinanden. Forsøg at forfølge en anden uden at blive opdaget. Når man bliver opdaget løber man igen rundt og finder en ny af forfølge.

Variation:

Lav det evt som ninjæer/spioner som sniger sig ind på hinanden.

Fisker, bowler, jæger

Der er 2 måder, man kan fange på – vælg én:

1: Ved 3 forskellige farver overtrækstrøjer, eller noget andet der kan vise, hvem man fanges af, så man ved, hvad man bliver forvandlet til.

2: Fangeren siger enten fisker, bowler eller jæger til den, der bliver fanget.

Når man bliver fanget, laver man i bedste mimestil følgende...

Fiskeren – kræver to personer til at blive fri: Stå med en fiskestang og kast linen ud og hiv den ind. Man bliver ved, indtil der lægger sig to personer ned på siden foran en og spræller som fisk helt strakt og spændt med armene ned langs siden.

Bowleren – kræver 3 personer til at blive fri: Her viser man sin bedste bowlingstil indtil 3 personer sætter sig foran på knæene ligesom kegler i en trekant. Når 'kuglen' rammer, vælter keglene oveni hinanden.

Jægeren – kræver 4 personer til at blive fri: Op med geværet og sigt omkring. 4 pippende fugle samles omkring jægeren, og basker alt hvad de har lært, imens de løber i en cirkel. En af gangen bliver de skudt og falder omkuld på gulvet.

Kædefange

Hotdog

En er fanger. Tæller til ti og går i gang med at fange de andre. Når man er blevet fanget standser man op og råber: "Pølse!" og stiller sig med begge arme strakt over hovedet. To personer kan nu befri den, der er blevet fange, ved fra hver sin side at kramme ham (som et brød om en pølse).

Blindebuk

Man vælger den person, der skal være fanger. Han/hun får bundet et tørklæde for øjnene, så han/hun ikke kan se noget. Nu gælder det om, at den "blinde" skal fange en af de andre og så

gætte hvem det er. Hvis man ikke kan gætte hvem det er, man har fanget, forbliver man blindebuk.

Boldlege

So i hul

Syvestjernen

Enkeltvis kaster man en bold op af en væg i 7 udfordringer.

- 1: efter bolden har ramt jorden griber man den med begge hænder
- 2: når bolden har ramt jorden griber man med højre hånd
- 3: når bolden har ramt jorden griber man med venstre hånd
- 4: bolden kastes under det ene ben op på væggen og gribes med begge hænder når den har ramt jorden
- 5: bolden kastes under det andet ben op på væggen og gribes med begge hænder uden den har ramt jorden
- 6: Stå med ryggen til væggen og kast bolden. Grib igen med front til væggen med begge hænder når den har ramt jorden
- 7: kast bolden op på væggen, drej en gang rundt og grib bolden når den har ramt jorden

Omvendt stikbold

Deltagerne spiller på et afgrænset område. Det gælder om at ramme de andre med bolden. Modsat normal stikbold, tager to af deltagerne overtrækstrøjer på. Det er kun de to deltagere, som må tage bolden og ramme de andre. Hvis man bliver ramt, tager man en overtrækstrøje på og hjælper nu de andre fangere med at ramme de andre deltagere. Når der er to deltagere tilbage, som ikke er blevet ramt er det nu deres tur til at ramme de andre, så det nu er dem uden trøjer som er fangerne og skal forsøge at ramme dem med trøjer. Bliver man ramt tager man trøjen af og er nu en af fangerne.

Næsehorns fodbold

Børnene stiller sig to og to over for hinanden på hænder og fødder (som et næsehorn). Bolden i mellem dem skubber de skiftevis til med panden og forsøger at score mellem makkernes arme. Være opmærksom på at børnene ikke svajer for meget i ryggen eller strutter for meget med numsen.

Krig

Denne leg er en gammel leg, der har mange kvaliteter. Tegn en stor cirkel med kridt på asfalt/fliser og del cirklen ind i felter - ét felt til hver. Hver person vælger et land - navnet skrives nedenunder sit "land". I centrum af cirklen er der en mindre cirkel som er ingenmandsland. Alle står med en fod i sit eget land og er klar til krig. Legen starter ved at en fx den yngste, stiller sig i

midten med en bold og melder krig mod et andet land; "Jeg melder krig mod Sverige" - bolden kastes i jorden samtidigt. Alle løber væk fra cirklen - undtagen Sverige. Det gælder om hurtigst muligt for Sverige at tage bolden og råbe STOP. Sverige har nu 3 lange skridt og en spytklat til at nå så tæt på personen der har meldt krig mod Sverige. Den, der har meldt krig danner en ring med armene og nu skal Sverige forsøge at kaste bolden igennem armene. Lykkes det må Sverige indtage et stykke af den andens land - Lykkes det ikke er krigen tabt og Sverige må afgive et stykke land. Erobring af land foregår således; På ét ben stiller landeerobreren sig i den lille midtercirkel. Næste gang personen erobrer territorie fra det samme land, må han/hun stille sig i det felt i stedet. Med en kridtstreg tegnes et område så stort som muligt af det vundne land. Mistes balancen, fortsætter man den uafsluttede streg ind til den nærmest kant. Der skrives landenavn i det ny erobrede. Nu er det erobrerenes tur til at "Jeg melder krig mod..." Legen fortsætter indtil al land er erobret

En tegnet cirkel med en diameter på 6 (eller cirkel i sand)

Kridt

Basket

Bowling

Sæt drikkedunkene op så deltagerne kan kaste/bowle med hænderne eller skyde med foden for at vælte drikkedunkene.

Formål:

At træne at kaste og skyde efter et mål og have det sjovt på tværs af alder og køn.

Hvordan:

Når legen sættes i gang aftaler men hvor mange forsøg man har. Om man spiller med point. Om der er lige regler for alle eller om de ældste skal stå længere væk fra drikkedunkene end de yngste.

Succes:

Det er en succes, når deltagerne har lyst til at prøve igen.

Variation:

Ændr afstanden mellem deltagere og drikkedunke.

Drikkedunke kan være med eller uden vand i.

Sæt en "målmænd" foran drikkedunkene som skal forsøge at fange boldene, inden de rammer drikke-dunkene.

Brug forskellige bolde.

Brug mange eller få drikkedunke.

Leg med bolde.

Kast bolden op i luften, lad den falde ned på underlaget og grib den.

Kast bolden op i luften, grib den, uden at den rører gulvet.

Spark til bolden, løb efter den og fang den.

Bolde parvis:

- Stå eller sid over for hinanden, tril bolden til hinanden.
- Kast bolden til hinanden, prøv at gribe den.
- Kast bolden til hinanden; måske over en høj snor (tørresnor).
- Den ene sparker til bolden, den anden henter den, der byttes.

Kyllinge-bold

Spillet er som klassisk fodbold, men alle deltagere har plastikkopper for øjnene mens de spiller.

Kampene kan med fordel være kortere end almindelig fodbold fx. 5 min.

Lav evt. en regel om at bolden skal blive på gulvet.

Materialer: Fodboldmål, bold, briller.

Brillerne kan laves af plastikkopper, elastikker, klips og tape. Man skal bruge hobbykniv/saks, klipsemaskine.

<https://www.dgi.dk/gymnastik/oevelser/7263>

Fodbold med funktionsnedsættelser

Eleverne bliver delt op i to hold. Hvert hold har nogen der får et handicap. Dette kunne eksempelvis være; en der ikke høre godt, en der ikke løber særlig godt, en der mangler en arm og en der ikke kan se særlig godt. Det gælder nu for holdet at få inkluderet dem med et handicap i fodboldspillet. Der er mulighed for at bytte rundt på hvem der har handicap, i løbet af spillet. Det kræver mere at tænke folk med et handicap ind i spillet.

Evt. Tydelig farver, Tydelig i sin kommunikation, Tage konkurrence elementet ud, Regel om at alle skal have rørt bolden inden der scores.

Materialer: trøjer til det ene hold, 2 Høreværn, 2 Cykelslanger, tape, en bold, ko briller lavet af plastik krus (se kylling bold)

Partibold

Man spiller til de andre på holdet, den skal ramme personer på holdet ti gange. Rør bolden jorden eller får det andet hold fat i bolden, går bolden over til modstanderen og rækkefølgen starter forfra. Man score når der er blevet talt til ti personer der har haft bolden uden at tabe den. også i dette spil spilles der med handicap, som synshæmmet, manglende arm, har svært ved at løbe, hørehæmmet osv.

Evt. Man får et point når alle har rørt, Eller flere point ved at alle rør for større motivation, ændre bane størrelsen. man skal stå stille når man kaster, kaste til modsatte køn, man må ikke kaste til den man fik bolden af. giv tid til at snakke om spillet og lægge strategi

Materialer: trøjer til det ene hold, 2 Høreværn, 2 Cykelslanger, tape, en bold, ko briller lavet af plastik krus (se kylling bold)

Fodboldlege

Driblestopfirkant

Banen markeres med en kegle i hvert hjørne af en firkant. Alle elever har en bold, og skal holde sig inden for firkanten. Eleverne skal nu forsøge at mærke hvilken fod der helst vil have bolden. Alle dribler - kontrolleret - rundt mellem hinanden. Ved signal fra læreren (fløjte, råb) laves nu følgende øvelser med antal gentagelser afhængig af elevernes niveau. Bolden stoppes med fodsålen, knæet, numsen, brystet, skulderen, hovedet.

Rekvisitter: 1 fodbold pr. spiller, markering af bane (4 kegler)

Formål: boldkontrol, indersidekontakt (bold/fod), orientering mellem andre, tæmning af bold.

Variationer af øvelsen:

“Trykkoger” - læreren flytter langsomt den ene baneside tættere på eleverne, så arealet de spiller på bliver mindre.

“Stopdans” - I stedet for signal fra læreren, laves øvelsen med musik. Herunder kan man f.eks. beslutte at man ikke må bruge samme tæmning to gange i træk.

Fodbold - Yrsa

2 hold. Hvert hold laver en række hvor en elev starter som udespiller, og resten af holdet laver en kø. Banens længde afhænger af elevernes kondi, og tekniske færdigheder, og markeres ved en kegle ved forreste i køen, samt en kegle ved udespilleren. Ved signal går legen/stafetten igang. Første elev i køen afleverer i ét indersidespark til udespilleren, og løber om bag køen. Udespilleren afleverer tilbage til den næste i rækken, som så skyder bolden tilbage til udespilleren. Ved hvert spark skal bolden tæmmes. Sådan fortsætter det, til alle har skudt. Når den sidste i køen har skudt, løber denne ud, og bliver den nye udespiller. Sådan køres hele køen igennem.

Rekvisitter: 4 kegler, 1 fodbold pr. hold

Formål: boldkontrol, inderside-aflevering, inderside-tæmning, retning på spark.

Variation af øvelsen:

Man dribler efter bolden.

Skru op og ned for konkurrence/stafét-elementet, alt efter hvad dit formål er, og hvad dine elever er til.

Målleg

Eleverne deles i 2 hold. Det ene hold får trøjer på. Banen er en firkant, med 2 kegler i hvert hjørne der markerer et mål (4 mål ialt! :). Man scorer mål, ved at lave en aflevering til en holdkammerat igennem målet. Dette kan gøres fra begge retninger. Samme hold kan ikke score på samme mål 2 gange i træk.

Formål: leg, boldkontrol, afleveringer, tæmning af bold, sammenspil (alle har en plads i dette spil, og man kan ikke køre solo), overblik/spilforståelse/taktik.

Fodboldøvelser - mellemtrin:

Driblefirkant

Banen markeres med 4 kegler i en firkant. Alle elever har en bold. Eleverne dribler rundt mellem hinanden, med så meget fart man kan uden at miste kontrollen over sin bold. Alle skal holde sig inden for firkanten. Når læreren giver tegn, gælder det om at prøve at skyde de andres bold ud, imens man beskytter sin egen bold. Hvis ens bold ryger udenfor firkanten, er man ude af legen.

Variation af øvelsen:

“Prikketrold”: læreren prikker til eleverne efter tur, så de skal lave et eller andet før de må komme ind igen (armbøjninger, dribble, jonglere).

Halekamp

Banen markeres med 4 kegler i en firkant. Alle har en bold og en hale. Nu gælder det om at fange de andres haler, mens du passer på både din bold og din hale.

Rekvisitter:

4 kegler, 1 hale pr. deltager, 1 bold pr. deltager.

Variationer af øvelsen:

“Trofæjagt”: Se hvor mange haler du kan få. Din første hale sidder på halepladsen, i buksekanten, ikke i underbukserne..., og de haler du stjæler sidder som admiralbånd over skulderen.

“Halekamp med én fanger”: Der er en som “er den”, og som ikke har en hale. Den skal prøve at få fat i en hale.

Alle versioner af halekamp kan også leges i par.

Dribbleøvelser

Banen er opbygget således: 6 kegler markerer banen (rektangel), 4 i hjørnerne, og to i midten af det længste stykke. 7-ish kegler sættes op som slalom-baner i 2 modsatte sider. Fordel holdet ligeligt ud ved de 6 bane-kegler. Man afleverer til højre der hvor der ikke er slalom kegler. Der hvor der er slalom kegler skal man dribble slalom mellem dem. Der skulle meget gerne komme udskiftning når spillet kører, og eleverne forstår rækkefølgen.

Rekvisitter:

6 kegler til banen+kegler/spyd til slalom. 6 bolde.

Variation af øvelse:

Der kan anvendes spyd for at gøre slalom nemmere. Du kan også tænke over hvordan du sætter keglene/spydene op.

Fodbold-minigolf

6 stationer, man dribler mellem dem. Ved hver station skal man gøre noget bestemt (teknisk) Det kunne f.eks. være slalom, hvor mange keglepar kan du få bolden igennem, træne hovedstød med en blød bold osv.

Omvendt mål

Forholdsvis lille fodboldbane, markeret med kegler. 2 mål (gerne mindre mål) i hver ende af banen, men de vender omvendt, altså med "åbningen" væk fra midten. Basis fodboldregler glæder. Kun den tættest på målet må tage med hænder. Holdene får 5 minutter til at snakke taktik - hvem står hvor osv.

Cykelslangefodbold

En øvet og en mindre øvet elev er bundet sammen i et hold med en cykelslange.

Basket

Udvidet smørklat

Spillerne stilles op i en cirkel med en fanger i midten. Spillerne i cirklen skal så vidt muligt stå stille. Hvis der er mere end 4 spillere i cirklen, må man ikke aflevere til en spiller ved siden af en selv. Spillerne må lave bryst afleveringer, høje afleveringer og studs afleveringer. Fangerens opgave er at få fat i bolden. Alt efter niveau kan fangeren få lov til at tage bolden, mens en spiller stadig har fat i den.

Shootout

Alle børnene stiller sig i kø ved straffekastlinjen. De to forreste har en bold. Hvis man scorer skal man aflevere bolden ud til den næste i køen. Hvis man brænder, skal man få fat i bolden og score så hurtigt som muligt. Nummer to må skyde så snart den forreste bold har ramt pladen (ved airball må man skyde når bolden har ramt ved siden af). Hvis den spiller bag ved en scorer før man selv når at score er man ude af spillet.

Variation: Hvis man ikke er så mange spillere, kan man eventuelt spille med genoplivning, så man skal skyde alle ud inden man vinder.

Basket - bøf

Spillerne stiller sig i en cirkel med en bold hver. En spiller er fangeren, som skal gå rundt om cirklen, og stille røre hver spiller på ryggen med bolden mens der bliver sagt "banke, banke, banke". På et tidspunkt skal spilleren så sige "bøf", hvorefter det gælder for den ramte spiller og fangeren, at de skal se hvem der kommer først rundt om cirklen og tilbage til den åbne plads. Der skal dribles og den der kommer sidst er fanger i næste runde.

Nepal bold

Deltagerne står i en rundkreds med let spredte ben. Fødderne skal være helt tæt ved sidemandens.

En bold smides ind midt i rundkredsen, og deltagerne skal nu forsøge med hænderne at slå bolden ud gennem de andres spredte ben samtidig med, at man forsvarer hullet mellem sine egne ben. Spil til der er én, der har scoret 5 mål.

Slagboldsspilslege

Alternativ rundbold

Reglerne tager udgangspunkt i almindelig rundbold, dog med følgende ændringer:

- Der er ingen fast stoppe.
- Der spilles med 3-4 forskellige boldtyper.
- Boldene må slås, sparkes eller kastes ud.
- Udeholdet stopper spillet ved at samarbejde om, at alle bolde bliver placeret i hver sin hulahopring, som er placeret på en række ved inde-holdet.
- Der spilles på tid, så hvert hold er "inde" i 10 min af gangen.
- Det gælder om at opnå flest point mens man er indehold. Man får point for hver der løber en omgang.

Formål:

At arbejde med børnenes samarbejdes og konkurrenceevne.

Variation:

Der kan laves krav til måder at løbe på.

Øvelsen kræver

Banen:

Gerne ude på græsplænen.

Materialer:

- Hulahopringe
- Kegler
- Forskellige bolde

Ballon over net

Alle har en fluesmækker. Når spillet startes skyder man ballonerne over på den anden side af nettet. Hvis ballonen rører gulvet, samles den bare op igen og skydes over på den anden side med fluesmækkeren. På et tidspunkt tælles der ned fra tre og det gælder for hvert hold om at have så lidt balloner liggende på gulvet som muligt.

Variationer:

1. Hver deltager har én ballon og én fluesmækker. Man bruger fluesmækkeren til at undgå at ballonen rører gulvet. Man finder en anden og får øjenkontakt og bytter ballon - igen uden at ballonerne rører gulvet.
2. Man går rundt og sørger med fluesmækkeren for, at ens ballon ikke rører gulvet. Nu kan man "dræbe" de andre ved at skyde til deres balloner, så de rører gulvet. Når ens ballon har rørt gulvet, sætter man sig ned.

Yrsa

Man er sammen to og to, placeret ved to kegler. Man kaster en tennisbold til hinanden. Hvergang man har kastet tre gange til hinanden uden at tabe bolden, tager man hver især keglen og rykker et skridt baglæns så afstanden mellem de to øges. Herfra kaster man igen. Hvis det lykkes at kaste og gribe bolden tre gange, rykker man baglæns igen, så distancen øges endnu mere. Hvis man derimod taber bolden, så rykker man et skridt tættere på hinanden. Hver mand skal kaste fra keglen, men man må gerne bevæge sig væk fra keglen, når man skal gribe.

Yrsa

Finsk rundbold:

Kegler, ca. 12, er placeret i en cirkel. Man tæller point for hver kegle man passerer. Når manden der har kastet bolden har kastet, skal han løbe rundt om keglerne og der tælles point. Man kan ikke dø. Når inde-holdet har haft deres tur, bytter de med udeholdet. Det gælder altså for hvert hold om at opnå flest point mens man er inde.

Når udeholdet får fat i bolden, skal de trille den gennem benene på alle på holdet, før den sidste i rækken løber ind med bolden på stop-plettet og råber stop. Der spilles med en skumbold. Der bruges ikke bat, men man kaster bolden ud i marken.

Hvordan kaster man mest effektivt:

Det modsatte ben er fremme end hvad du kaster med. Fx hvis du er højrehåndet, er venstre ben forrest...

Batte-øvelse:

Øje-hånd koordination. Der skal være et fladt bat, rundt bat og gerne en tennisketcher til rådighed, så man selv kan vælge alt efter, hvor let man har ved at ramme bolden.

Man er sammen tre og tre. Én der giver op, én der skyder og én der henter bolden i marken.

Den der skyder, har turen indtil han har ramt bolden tre gange. Når manden der skyder rammer bolden, løber han ud og runder en kegle. Det gælder for ham der er i marken om at kaste bolden ind til opgiveren inden han der løber er nået ind igen.

Tip til opgiveren: Kast bolden op i strakt arm og flad hånd.

Langbold

M-bold:

Når legen introduceres for eleverne, kan man starte med, at det kun er base 2 og 4 der kan låses. På den måde virker det mere overskueligt. Hen af vejen kan man indføre at flere af baserne kan lukkes.

Tons og tummel

Tyreridning

2 sammen. Den ene lægger sig på alle 4 og skyder let i ryggen. Makkeren sætter sig nu på lænden af sin "tyr" og tyren forsøger at skubbe rytteren af.

Ridderturning

Lidt det samme som tyreridning, men nu er vi heste og riddere. Der bliver kæmpet alle mod alle hvor det gælder om at være last man standing på sin hest. Der kan varieres med at der er 1 til flere objekter i midten det så gælder om at have, når sidste mand/mænd står tilbage. Man kan også tænke i lanser (en stilk bladselleri?)

Fød en bjørn

Find sammen 3 og 3. Der udvælges en bjørn, som skal "fødes". Når bjørnen er kommet ud, er det en af de andre til at være bjørn.

En deltager ligger sig på ryggen. Den der skal "fødes" lægger sig på tværs af personen på maven. Den sidste person lægger sig ovenpå på maven i samme retning som den nederste person, men med hovedet i personens fodretning, således at nederste og øverste person kan

holde fast i hinandens ben. Personen i midten skal herefter forsøge at kæmpe sig ud af positionen.

Træk-okse

4 sammen. De to deltagere lægger sig på alle fire med hovedet hver sin vej. De to, der skal trækkes, lægger sig på ryggen af de to første, men med hovedet modsat disse. Knæene bøjes således, at underbenene danner krog med den nederstes overarme. Armene strækkes over hovedet således, at de to, der skal trækkes, netop kan nå hinanden. De fatter nu om en fælles stok som er cirka en meter lang. Stokken holdes vandret og på tværs af deltagernes længderetning. Så kan trække kampen begynde. Der trækkes evt. bedst af tre.

100 meter skriget

Alle står på en række og løber mens de skriger så meget de kan. Den der kunne skrive længst kommer længst og har vundet 🏆

Porre-leg

Lege hvor man fx kaster en porre på holdet, hvor hele holdet skal have fat på samme tid. Fx over-kast, kast i mellem benene, kast langs siderne osv.

Hæv en pølse

Hæv en pølse højst over jorden med tørret spaghetti

Trække gulerødder

Alle gymnasterne på nær en enkelt, ligger sig på maven i en rundkreds hvor man enten holder hinanden i hænderne eller i armkrog. Dette er gulerødderne, personen som ikke ligger på maven er bondemanden. Bondemandens opgave er at hive i benene på gulerødderne, hvis en gulerod slipper cirklen og ligger alene, er guleroden blev bondemandens hjælper, og skal nu hjælpe med at hive de resterende gulerødder ud af cirklen.

Hvordan: Vigtigt at være opmærksom på gymnasternes reaktion legen igennem. Legen kan godt udvikle sig til en fysisk hård leg, hvorfor det er vigtigt at gymnasterne har tiltro til at instruktøren har overblikket.

Pakke gaver ud

En gymnast ligger ned, bøjer benene og holder armene om knæene. Den anden forsøger at "åbne pakken" ved at få ben og arme fra hinanden.

Når pakken er åbnet byttes der.

Variation:

Gymnasterne kan deles op i 2 hold, den ene halvdel er pakker, den anden halvdel skal åbne gaverne. Det gælder om at få åbnet alle pakker hurtigst muligt.

Alle pakkerne kan også ligge i en stor bunke, så alle har fat i hinanden.

Pakkerne kan også ligge i enten lukket position, hvor hænderne er placeret lige under knæene. Pakkerne kan også ligge i hofte position.

Kamplege

Perlejagt (åbn muslingen): Den ene pakker sig sammen som en stædig musling, der ligger på bunden af Det Røde Hav i Caribien – knæene op til brystet, armene låst omkring. Den har meget stærke lukkemuskler. Det er makkerens opgave at åbne muslingen op, så personen er helt strakt ud. Når det lykkedes, kan man samle den smukke kulturperle op fra maven. Vis den til de andre, imens man siger woowoow. Herefter byt.

Vend søstjernen: Den ene er en søstjerne med meget stærke sugefødder. Den suger sig fast til en sten i Østersøen ved Bornholm ved at lægge sig ned på gulvet på maven med arme og ben godt ud til siden. Spænd i kroppen. Makkeren skal have den vendt rundt på ryggen. Når den er vendt rundt, rejser den sig og hopper op på ryggen af makkeren. Den har suget sig fast. Stå her indtil alle andre er færdige (Evt. kan man stå og lave squats med søstjernen på ryggen) Herefter byt.

Klaptorsken: Overfor hinanden står man i håndliggende. (Udgangsposition til armstrækkere). Det gælder om at klappe den anden på hænderne flest gange. Man må flytte sig alt det man vil, så længe man kan holde spændingen i kroppen. Her bestemmer instruktøren tiden.

Træk fiskenet op af havet: Overfor hinanden står man med højre fod tæt på hinanden på hver sin side af en streg. Lav et godt håndtryk og hold fast. Træk den anden person over stregen – så er fiskenettet halet i land. Skift fod og hånd og gør det igen.

Formål:

At lave styrke på en anderledes og sjov måde.

Hvordan:

Gymnasterne skal opfordres til at kæmpe og ikke give op for hurtigt. Brug alle deres kræfter.

Succes:

Det gælder om at få gymnasterne til at leve sig ind i de små fortællinger, der hører med. Det gør det hele lidt sjovere.

Variation:

Man kan også dele holdet i to. Den ene halvdel lægger sig i en klump som fx muslinger. De andre samarbejder om at få alle åbnet op. Når man er åbnet hjælper man med at åbne resten. Når alle er åbnet, bytter man.

Denne version er også god til jul eller fødselsdag, hvor alle 'pakkerne' ligger i midten. Alle hjælper med at pakke gaverne op. Byg evt. legen op ved at lade dem pakke gaven ind i flot

papir (rulle dem over gulvet) med en flot sløjfe (lade dem lukke sig sammen og mime, at man binder en sløjfe). .

Modstandsøvelser

Gå sammen to og to

- a. Stå med siden til hinanden, pres lår og hofter mod hinanden. Skift side.
- b. Pres skuldrene mod hinanden. Skift side.
- c. Pres ryggen mod hinanden
- d. Gnub og skrub ryggen mod hinanden
- e. Sæt håndfladerne overfor hinanden og skub hinanden bagud
- f. Tag krydsfatning over for hinanden, læn jer begge bagud, så I hænger i skuldrene med lange arme. Træk nu bagud, mens I bevæger jer i den ene retning. Det gælder om at yde tilpas modstand. Skift retning.
- g. Stå overfor hinanden, den ene holder på den andens skuldre. Den, der bliver holdt, læner sig fremad og går med seje skridt fremad. Den anden presser igen, men skal sørge for, at makkeren kommer til at gå fremad. Byt plads.
- h. Den ene står bag sin makker. Den bageste holder på skuldre. Den forreste læner sig bagud og bliver samtidig presset fremad af sin makker, så den forreste går fremad helt tilbagelænet. Byt plads.

Sidste på måtten vinder

Alle deltagerne sidder på en nedspringsmåtten – gymnasterne skal nu kæmpe om at blive på måtten. Sidste mand på måtten vinder...

Variation:

Kan udvides, så man ikke må bruge armene eller så det forgår på gulvet og man skal hoppe på et ben uden brug af armene (hanekamp)

Udbryderkongen + kongefange

Udbryderkongen:

Der dannes en cirkel på 3 til 5 gymnaster, disse må selv bestemme hvordan de "hænger" sammen. Inde i midten er der en udbryderkonge, for ham/hende glæder det nu om at komme ud af cirklen.

Når udbryderkongen er kommet ud af cirklen, findes der en ny udbryderkonge. Legen sluttes når alle i cirklen har været udbryderkonge.

Kongefange

Der dannes en cirkel på 3 til 5 gymnaster. En af disse er kongen og det andre i cirklen er kongen riddere, og skal beskytte kongen, cirklen må aldrig give slip på hinanden.

Udenfor cirklen er Kongefangeren, som skal prøve at tikke kongen. Hvis dette lykkedes bliver han/hun til konge og der vælges en ny kongefanger.

Succes:

Legen kan godt udvikle sig til en voldsom leg, så vær opmærksom på gymnasternes signaler legen igennem.

Variation:

Kongen kan være udenfor kredsen og skal bryde ind i kredsen. Rundkredsen må nu samarbejde for at hindre kongen i at komme ind i midten.

Udvikling af Kongefanger kan også kaldes Justin Bieber og Belieber:

Her dannes der en cirkel, disse gymnaster er bodyguards for Justin Bieber, som er en gymnast der placeres i midten. Rundt om cirklen er der et par fanatiske fans (Beliebers), som vil gøre alt for at rører ved Justin Beiber, det er cirkelns opgave at holde dem væk.

Hvis en rør ved gymnasten i midten (Justin Bieber), bliver vedkommende ny Justin Bieber og der findes en ny fan.

Kludder-challenge

2-3 hold. Én starter med at stå og resten af holdet stiller sig ved siden af, i en række. Nu siger læreren (til den første i rækken) "hånd på ben", og den første i rækken skal røre den der står klar med hånden på benet. Sådan går det videre, indtil holdet vælter, eller alle er kludret ind.

Vælt isbjørnen

Der vælges 1 jæger, resten af gymnasterne er isbjørne. Isbjørnene går frem og tilbage i gymnastiksalen. Isbjørnene skal gå på alle fire, så man har hænderne og fødder på jorden. Jægerens opgave er at vælte isbjørnene, enten ved at få dem om på siden, ryggen eller at de sætter knæ eller albuer i, hvis dette sker er isbjørnen væltet og skal nu hjælpe jægeren. Når alle isbjørnene er væltet kan legen startes forfra.

Variation:

Man kan evt. være flere jægere til at starte med, da det giver mulighed for at samarbejde om, at vælte den første. I stedet for at en væltet isbjørn bliver til en jæger, kan den i stedet bliver til en

sæl. Sæler har hverken ben eller arme, men ruller/kryber hen af gulvet og prøver på den måde at vælte isbjørnene.

Æble og mel

En spand med vand og æbler.

En skål med mel og en chokoladekiks.

Vatstafét

Man laver 2 hold. Begge hold får en spand og en dåse vaseline til at smøre næserne ind i. Arrangøren laver på forhånd en stor balje med en masse vat-totter i. Der laves også 2 baner på ca. 10 meter. I den ene ende står de 2 spande, og i den anden står den store balje med vat-totterne. Vinderen af konkurrencen er det hold, der efter 15 min. har flest vat-totter i sin spand. Man må ikke bruge hænderne overhovedet. Hvis det sker får man fjernet en vat-tot fra sin spand. Taber man en vat-tot på vejen frem og tilbage, må man ned på jorden og samle den op. Er det svært at få vat-totten af næsen, når den skal ned i spanden, må man gerne hjælpe hinanden, men kun med næserne. Alle deltagere må gerne løbe samtidig. Man må smøre næsen ind i vaseline 3 gange i de 15 min.

2 spande, 2 dåser vaseline, og en stor balje med vat-totter.

Pastaskruer med tæerne

Saml pastaskruer op med tæerne i en skål. F.eks. 3 pastaskruer pr. deltager og det gælder om at være hurtigst.

Flødebolle med kniv og gaffel

Der er to hold, som sidder på hver sin side af bordet med en flødebolle foran sig. Den første deltager på hvert hold begynder at spise sin flødebolle med kniv og gaffel og luffer på! Når han er færdig, giver han lufferne videre til den næste i rækken, som spiser sin flødebolle osv.

Det hold der først er færdige med alle flødebollerne er vindere.

To par luffer (kun med tommeltot – ikke fingervanter!) flødeboller, knive og gaffler.

Vat og vaseline

Man laver 2 hold. Begge hold får en spand og en dåse vaseline til at smøre næserne ind i. Arrangøren laver på forhånd en stor balje med en masse vat-totter i. Der laves

også 2 baner på ca. 10 meter. I den ene ende står de 2 spande, og i den anden står den store balje med vat-totterne.

Vinderen af konkurrencen er det hold, der efter 15 min. har flest vat-totter i sin spand.

Man må ikke bruge hænderne overhovedet. Hvis det sker får man fjernet en vat-tot fra sin spand. Taber man en vat-tot på vejen frem og tilbage, må man ned på jorden og samle den op.

Er det svært at få vat-totten af næsen, når den skal ned i spanden, må man gerne hjælpe hinanden, men kun med næserne. Alle deltagere må gerne løbe samtidig. Man må smøre næsen ind i vaseline 3 gange i de 15 min.

2 spande, 2 dåser vaseline, og en stor balje med vat-totter.

Vandleg

Vandstafét

Man limer 2 spande sammen med Gaffa-tape, bund mod bund. Der laves min. 2 hold, som hver får et sæt sammen-tapede spande. Nu gælder det om at løbe stafet op og ned af en bakke, med den ene spand ned over hovedet, og vand i den øverste spand.

Det gælder naturligvis om at blive hurtigst færdig, men samtidig undgå at spilde alt vandet. Har man ikke lige en bakke, kan man i stedet løbe igennem en slalombane.

Husk

4 spande, noget Gaffa-tape og en bakke.

Vandballon ringridning

Man laver en bane, der skal rides eller cykles igennem. Man hænger nogle vandballoner op i en højde der kan nås fra en cykel eller hest. Det handler nu om at smadre flest vandballoner med et "spyd"/noget spidst.

Festdoktoren har afprøvet den med succes på løbehjul.

Husk

At afprøve banen inden brug er en god ide. Derudover er cykelhjelm/ridehjelm bestemt også en god ide.

Vandflaske - bowling

Alle deltagerne får en flaske med vand hver.

Flaskerne skal være lige store og med lige meget vand i.

Deltagernes navne skrives på flaskerne. Flaskerne fungerer som kegler.

Nu bliver der efter tur trillet med en lille bold efter "keglerne".

Hvis en flaske bliver væltet, løber ejermanen hurtigt hen og rejser den op.

Vinderen er den, der til sidst har mest vand i sin flaske.

Husk

Flasker og bold.

Sanglege og dans

Lille undulat

Beskrivelse af øvelsen:

I en rundkreds synges imens man laver fakter:

"Jeg er en lille undulat" - armene basker som vinger

"Jeg har så ondt i min mave" - hånden laver cirkler på maven

"For dem jeg bor hos - for dem jeg bor hos" - lav et hus med hænderne

"De er så nærig" - lav bevægelse som om du har penge i hænderne

"De gi'r mig sild hver eneste dag" - lav bølge med hånden/armen

"og det vil jeg ikke have" - ryste på hovedet

"for jeg vil hel`re, ja jeg vil hel`re" - nikke med hovedet

"ha´ coca cola og is" - holde om flaske og drikke. Slut med hånden foran munden.

Variation:

Syng meget høj, eller meget lavt (tilpas fagterne)

Syng som en lille pige, trold, hip-hopper, gammel mand, fin dame mv.

Hjulene på bussen

“Jeg gik mig over sø og land”

Hoppe, vinke, løbe, kravle, ryste, liste osv.

Tossesang

Gymnasterne går sidelæns (gå, samle, gå, samle...) rundt i en rundkreds, med hinanden i hænderne, mens der synges:

"Nu skal vi ha en tossesang, tossesang, tossesang nu skal vi ha en tosse sang, og alle kan være med"

Træneren spørger: "Har vi holdt hinanden i hænderne?"

Gymnasterne svarer: "Ja"

Træneren spørger: "Har vi holdt hinanden på hovederne?"

Gymnasterne svarer: "Nej"

Gymnasterne lægger hænderne på hovedet af dem de står ved siden af, mens de går rundt og synger igen.

Variation: Hold hinanden på mave, numse, knæ, skulder, fødder, næser mm.

Enebærbusk

I begyndelsen af hvert vers går børnene rundt om "enebærbusken" med hinanden i hænderne. Derefter vises med store bevægelser hvordan man vasker tøj, skyller det, hænger det på tørresnoen, ruller det og stryger det. Om lørdagen skures gulvet. Sangen slutter med at børnene "går til kirke" to og to med hinanden i hånden.

Så går vi rundt om en enebærbusk, enebærbusk, enebærbusk, så går vi rundt om en enebærbusk, tidlig mandag morgen.

Vasker vort tøj - Omkvæd - Skyller vort tøj - Omkvæd - Tørrer vort tøj - Omkvæd - Ruller vort tøj - Omkvæd - Stryger vort tøj - Omkvæd - Skurer vort gulv - Omkvæd - Til kirke vi går - Omkvæd -

To skridt til højre

Stå i en en rundkreds, mens i synger laves bevægelserne fra sangen:

To skridt til højre

og to skridt til venstre

Arme bøj og arme stræk og

Klappe klappe klap (gentag hele verset).

Op på tæerne

Ned i knæerne

Knæ og mave, bryst og pande
Klappe klappe klap (gentag hele verset)

Jens Hansens bondegård

Træneren vælger en bevægelse til hvert dyr, der er på bondegården. Disse øvelser vises for gymnasterne inden legen påbegyndes.

Når der synges 'Jens Hansen har en bondegård...' løber gymnasterne rundt imellem hinanden. Når der synges 'Og på den gård, der var en ko...', så laver alle den bevægelse, der passer til koen.

Når dyrelydene bliver gentaget, gentager gymnasterne bevægelserne. F.eks. 'Og det var muh muh her, muh muh der ...' (ko-bevægelsen laves) og 'Og der var øf øf her ...' (grise-bevægelsen laves).

Eksempler på bevægelser:

- Ko = hænderne sættes mod panden som to horn, og man hopper.
- Hest = hænderne i gulvet og spark med benene.
- Gris = trille på gulvet som en gris, der triller i mudderet.
- And = vrikke med numsen.

Variation:

Dyrebevægelserne skal udfordre gymnasterne. Ældre gymnasterne kan f.eks. blive udfordret ved, at bevægelserne bliver mere sammensatte og skal udføres i takt til musikken.

Eksempler på bevægelser:

- Ko = armene over hovedet, hop to gange til højre og ned i knæene mens armene føres frem - det samme til modsatte side.
- Får = gå to skridt til siden i håndliggende i takt til musikken - det samme til modsatte side.
- Hund = sidde på alle fire og løfte benene op mod loftet skiftevis i takt til musikken.
-

Åh Susanne

Gymnasterne danner 2 lige lange rækker med et par meters mellemrum, vender front imod hinanden og har nu en makker overfor sig.

Dansen er som følger:

1x8: 3 skridt mod hinanden, klap makkers hænder på 4, 4 skridt tilbage

1x8: alle 8 takter bruges til at gå mod hinanden, rundt om hinanden ryg mod ryg (dos a dos) og tilbage på plads igen

1x8: 2 skridt frem, 4 skridt til armkrog rundt med højre og 2 skridt tilbage igen

1x8: 2 skridt frem, 4 skridt til armkrog rundt med venstre og 2 skridt tilbage igen

Nu vender rækkerne sig og der er nu 2 gymnaster i front for hver deres række. De 2 gymnaster

bevæger sig med gadedrengehøp langs egen række til den anden ende af hallen, hvor de mødes og danner en bro. De efterfølgende gymnaster møder deres makker og med 2-håndsfatning hopper de under broen og fortsætter med sidehop til den anden ende af hallen. Der er nu 2 nye gymnaster i front for rækkerne og dansen kan begynde forfra. Således fortsætter man til alle gymnaster har været i front og ført an.

Variation:

Når gymnasterne er i front for rækkerne, må de frit bestemme om man skal kravle, hinke, lave kolbøtter, danse frit, være tosset m.m, for at komme ned i den anden ende af hallen.

Dansen på rækkerne kan udvides til flere øvelser.

Vælg et andet stykke musik som er let at tælle og hvor tempoet svarer til gadedrengehøp.

Påskehønen

Der har været en lille påskehøne,
den har lagt et påskeæg.
Og vi ved netop hvor den har lagt det,
for den har nemlig sagt det.
Se oppe, se nede, du skal bare lede,
se ude, se inde, prøv om du kan finde
det lille påskeæg.

Spring og gymnastik

Abegang i bomme

Evt. som del i større aktivitetsbane

Variationer:

Man kan kravle i bommen. Det gør man ved at krydse benene over bommen, så man hænger med ryggen ned mod gulvet og hiver sig frem i armene.

Man kan krybe ovenpå bommen. Det gør man ved, at ligge med maven på bommen og trække sig fremad med armene. Her øves styrke i armene, når man hiver sig frem og balancen øves, da man skal undgå at falde ned.

Man kan øge styrken i armene. Mens man med strakte arme hænger på bommen, indføres armhævningsøvelser. Det gøres ved, at man eksempelvis går 2 armtag og dernæst løfter overkroppen op mod bommen.

Man kan også ændre øvelsen, så man styrker maven. Dette gøres ved, at løfte benene til vandret enten lukket eller strakt.

Andre

Indianerhøvding

Lav en stor rundkreds af tennisbolde/ærteposer. I midten af rundkredsen sidder der en indianerhøvding med bind for øjnene. De øvrige deltager står ca. 3 meter fra

tennisboldene/ærteposerne. Underviseren peger 2-4 personer ud som skal prøve at liste sig hen til tennisboldene/ærteposerne og tage dem med tilbage. Hvis indianerhøvdingen peger i retning af den deltager der er på vej ind for at stjæle, skal han/hun tilbage på sin plads. Underviseren peger løbende flere ud til at prøve at stjæle fra den blinde høvding. Byt høvdingen ud en gang imellem.

Materialer: x antal tennisbolde/ærteposer/whatever, 1x bind for øjnene

Stratego

Der laves to hold, og på hvert hold er der en strateg som skal være taktikkeren. Reglerne er ligesom i brætspillet Stratego, men her bruger vi naturens redskaber frem for brikker. Som eksempel kan pointsystemet være sådan her:

Fane/Fjer – 100 point

General/kogle – 80 point

Oberst/mos – 70 point

Major/grønt blad – 60 point

Kaptajn/gran – 50 point

Minør/brunt blad – 40 point (Kan som den eneste tage bomben/stenen)

Spejder/pind – 30 point

Spion/anemone – 20 point (Kan som den eneste tage generalen/koglen)

Bombe/sten – 10 point (kan kun blive taget, og vinder over alle bortset fra minøren/det brune blad)

Alle løber nu rundt blandt hinanden og kan fange hinanden, og hvis man bliver fanget af en fra det andet hold, skal man vise sin ting, og den med de højeste point vinder og får den andens ting. Hvis man har tabt skal man løbe tilbage til sin strateg med hænderne over hovedet og få en ny ting. Hvis man har vundet skal man løbe med en arm over hovedet tilbage til sin strateg og aflevere den vundne ting, før man må fange en ny. Hvis man møder en med den samme ting som en selv, bytter man ting, og løber med en arm over hovedet tilbage til sin strateg, afleverer tingen og får en ny. Men må kun få en ny ting hvis man har tabt sin ting, man må ikke bare bytte undervejs. Når fanen er vundet, stopper spillet og pointene bliver talt sammen.

Variation:

- Legen kan justeres på forskellige måder. Man kan finde flere ting og bruge dem, eller lave pointsystemet anderledes. Man kan også variere området man laver det i, så man skal løbe længere eller i mere bakket terræn. Det skal også overvejes om der er meget stejle skråninger, og overveje om de skal være med i legen.
- I stedet for at spille til flaget bliver vundet, kan man også spille på tid. Det kan gøres hvis man f.eks. har begrænset tid.
- Aktiviteten vare typisk fra 15 min. og opefter. Det er dog sjovt at gentage legen flere gange, fordi spillerne får en mulighed for virkelig at lære det at kende, og det bliver sjovere og sjovere.

Materialer:

Kuglepen og papir, samt ting fra naturen (eks: fjer, kogler, gran osv.)

Bamseleg

Den voksne styrer bamse. Bamse laver bevægemønstre, som børnene skal efterligne. Bamse kan hoppe, sidde ned, strække sig, trille, trampe, klappe, balancere på ét ben, holde sig selv på hovedet, ryste armene osv.

Variation:

Lad bamse lave mange variationer af forskelligartede bevægemønstre

Et barn laver bevægemønstre med sine arme/ben.

Et andet barn skal få bamse til at lave de samme bevægelser/ bevægemønstre som barnet

Lad børnene være sammen to og to og brug to forskellige bamser, som børnene skal følge.

Øvelsen kræver en bamse eller andet tøjdyr, der kan bevæge arme og ben.

En hemmelig ven

Alle får en hemmelig ven, som de skal være opmærksomme på i løbet af træningen. Alle skriver deres navn på en seddel, som lægges i puljen. Alle trækker et navn uden at sige, hvem man har trukket (man kan ikke trække sig selv). Man er nu denne persons hemmelige ven.

Igennem hele træningen skal den hemmelige ven lægge mærke til noget positivt ved personen, fx en positiv egenskab, noget positivt som personen har sagt eller gjort.

Til slut fortæller den hemmelig ven, hvad han eller hun har lagt mærke til hos personen.

Hold masken

Alle gymnaster lægger sig på gulvet i en stor klump og laver 'stoneface' = udtryksløst ansigt. De må gerne have hovederne på hinandens maver. På den måde er det endnu nemmere at få dem til at grine. Du, som instruktør, starter med at gå rundt og lave skøre ansigter. Når en begynder at grine, rejser denne sig op, og går også igang med at få de andre til at grine. Sidste mand er den der er bedst til at holde masken.

“Stil op efter”

Gymnasterne deles i grupper af 6-12 personer. Hver gruppe får en plads på gulvet.

Musikken startes og gymnasterne skal løbe rundt i hallen, musikken stoppes og umiddelbart

derefter råbes der en rækkefølge gymnasterne skal stilles op efter i deres gruppe - det gælder

om at komme først hen på deres plads og finde rækkefølgen. Herefter startes musikken igen og en ny rækkefølge benyttes.

Efter højde, skostørrelse, flest søskende, alder, fødselsdag i året, længst hår

Variation:

Gruppen kan stå på en lang bænk, skumklods eller stolerække. De skal nu flytte rundt på rækken så de løser opgaven, uden nogen rører gulvet. Dette gør det svære og kræver mere samarbejde.

Lav kongens efterfølger så gruppen løber sammen og forreste mand bestemmer øvelser

Ostehøvlen

Gymnasterne står sammen 2 og 2 på en række. Et par løber langs rækkerne med et sjippetov i mellem sig. Når de løber den ene vej er sjippetorvet lavt, når de løber den anden vej hæves torvet lidt op. Gymnasterne på rækkerne skal hoppe over sjippetovet, når det passerer og efterfølgende lægge sig ned på maven, så de ikke bliver ramt af sjippetovet, når det skal den anden vej. Efter en løbetur frem og tilbage, får det forreste par sjippetorvet og dem der lige har løbet stiller sig bagerst i rækken.

Variation:

Hvis der er mange gymnaster, kan der deles op i flere hold så det laves til en stafet.

Stafetter

Instruktøren deler gymnasterne op i mindst to lige store hold, mærker banen op med en kegle i hver ende af salen, et sæt kegler pr. hold. Gymnasterne stiller sig i en række efter den ene kegle.

Opgaven er nu at gymnasterne, en efter en, skal løbe ned til den anden kegle og tilbage igen. Når man kommer tilbage til sit hold, klapper man den næste i rækken i hånden og sætter sig ned. Den næste i rækken løber. Når alle sidder ned er gruppen færdige.

Variation:

Det er muligt at variere stafetterne alt efter fantasi.

Individuelle stafetter:

- Krappegang
- Baglæns løb
- Hop på et ben
- Kravle
- Lav en forhindringsbane

Hold stafetter:

- Blive transporteret hen over hovederne på en gruppe der ligger i en række med hænderne over hovedet. Bagerste i gruppen kravler igennem benene på hele holdet, næste mand starter så hurtigt han kan.
- Hoppe bukspring over alle gruppemedlemmer.
- Løb med en stor t-shirt på, når man kommer tilbage skal man tage den næste i begge hænder og holdet skal hjælpe med at trække t-shirten fra den ene til den anden.

- Instruktøren laver kort med navne på kendte personer/professioner. Man løber ned tager et kort, leger gæt og grimasser indtil holdet gætter hvem/hvad man er og løber tilbage med sit kort igen. (Dette kan laves med mange forskellige kategorier).

Stafet med rekvisit/redskab:

- Holdet løber med en tykmåtte på hovedet.
- Holdet vender tykmåtten om i luften, løber frem og tilbage, og vender tykmåtten igen.
- En fra gruppen er på tykmåtten, resten fragter tykmåtten ned til den anden kegle, her bytter man personen på tykmåtten ud med en anden.
- To gruppe-medlemmer hopper over på tykmåtten (glat side nedad), det glæder om at få "skubbet" tykmåtten ned i den anden nede men kun ved at hoppe over på tykmåtten.
- Instruktøren ligger et vendespil ved den anden kegle, gymnasterne løber ned og vender to. Hvis der ikke er stik, vendes de tilbage igen. Hvis der er stik, tages stikket med tilbage igen.
- Trille bold/tøndebånd.
- Sjippe/drible frem og tilbage.
- Trække en makker på tæppflise.
- Løb med ærtepose på hovedet.
- Løb med avis på maven/ryggen.
- Løbe med hænder på tæppeflise (med den glatte side nedad).

Dette er nogle eksempler, det er kun fantasien der sætter grænserne.

Husk der kan sagtens laves øvelser mens man står i kø.

Transportbånd

Del gymnasterne i lige store hold. Min 7 på et hold. Denne leg er også sjov, selvom man ikke er nok til at have konkurrerende hold. Dermed bliver det 'bare' en samarbejdsaktivitet i stedet. En gymnast stiller sig klar til at blive transporteret. En anden stiller sig ned i modsatte ende af transportbåndet, som en hjælp til at få gymnasten sikkert ned på gulvet igen.

De andre danner transportbåndet ved at lægge sig på ryggen - vigtigt at man skiftevis ligger i modsatte retninger. Dvs. man ligger skulder ved skulder, men hver anden har kroppen mod højre, og hver anden har kroppen mod venstre. (Man skal stræbe efter at armene er nogenlunde på en lige linje.)

Alle strækker armene godt op i vejret klar til at transportere gymnasten, der vender sig om, krydser armene foran sig, og bøjer sig ned, bliver mødt af hænder, spænder i kroppen som en træstamme og vupti bliver man båret af alle hænderne, som langsomt transporterer personen afsted henover sig.

Når båndet er frit rejser næste person sig op - og sådan fortsætter man, indtil hele holdet er på den anden side af en linje eller et punkt, træneren har vist.

For at dette kan lykkes kræver det mod, fordi man skal stole på sine medgymnaster og turde at spænde i kroppen - ellers bøjer man og transportbåndet kollapser, fordi det er vanskeligt at styre.

Når man er transporteret, er man den næste der lige hjælper med at tage imod inden man lægger sig ned og tilslutter sig transportbåndet.

Tøjklemmer

Alt efter hvor mange gymnaster der er, kan der laves et afgrænset område.

Alle gymnaster starter med en eller to tøjklemmer hver. De sidder et sted på tøjet, hvor man kan få fat på dem fra andre. Man kan beslutte, de skal sidde i ærmekanten af t-shirten. Det gælder om at stjæle de andres tøjklemmer. Gymnasterne ved ikke, hvor lang tid instruktøren har sat sin alarm til på telefonen. Når tiden er gået, skal man se, hvor mange klemmer man har siddende på sit tøj. Den med flest har vundet. Legen kan også være omvendt, hvor det gælder om ikke at have nogen tøjklemmer på sig. Princippet er det samme med en forudsat tid.

Spoing

Gymnasterne placerer sig skulder ved skulder i en rundkreds med begge hænder på knæene. Træneren starter en lyd mod højre "zuum" mens han/hun drejer hovedet mod højre. Man kan forestille sig at der kommer en hurtig racerbil kørende forbi, som man kigger efter. Dernæst skal gymnasten til højre for, gøre det samme, og sådan fortsætter lyden hele vejen rundt i kredsen. Når den kommer tilbage til træneren sætter alle sig ned.

Målet er at få lyden så hurtigt rundt som muligt.

Variation:

Denne leg kan varieres på mange forskellige måder:

- Lyden kan køre både mod højre og mod venstre.
- Man kan sende lyden tilbage modsat vej ved at simulere at man slår sidemanden i hovedet og siger "boing"
- Man kan sende lyden over modsat i kredsen ved at pege med begge hænder (som pistoler) på den man vil sende den til og sige "bang".
- Man kan udvide zuum-lyden ved at sige andre lyde og evt. lave en bevægelse samtidigt fx. hoppe op med armene over hovedet og lande nede i knæ, mens man siger "hopla".
- Man kan dele kredsen op i flere og lade kredsene konkurrere mod hinanden ved at starte lyden samtidig og se hvem der først sidder ned.

Enlig mor i Høje Taastrup

Find et sted med masser af plads, og stil jer i en rundkreds. Udpeg en deltager til at stå i midten af cirklen. Det gælder om, at deltageren i midten skal byttes ud med en af de andre deltagere. Deltageren i midten kan derfor diktere nogle forskellige figurer, som de andre i rundkredsen skal

lave. Kommandoen siges, og der peges på en tilfældig deltager i rundkredsen. Herefter tæller deltageren i midten ned fra ti. Deltageren, der er blevet peget på skal ligne en enlig mor (stå og røre i en gryde). Naboerne til deltageren, der er "moren" skal falde om "hendes" ben, og skringe og vræle som to små børn. Hvis de tre deltagere ikke når det indenfor de ti sekunder, skal den langsomme bytte plads med deltageren i midten.

Elefant: Kommandoen siges, og der peges på en tilfældig deltager i rundkredsen. Herefter tæller deltageren i midten ned fra ti. Deltageren, der er blevet peget på skal lave elefantsnabel og pruste som en elefant. De to naboer skal være elefantens kæmpeører ved at lave en cirkel med sine arme, stille sig med ryggen til snablen, og blafre. Hvis de tre deltagere ikke når det indenfor de ti sekunder, skal den langsomme bytte plads med deltageren i midten.

Kano: Kommandoen siges, og der peges på en tilfældig deltager i rundkredsen. Herefter tæller deltageren i midten ned fra ti. Deltageren, der er blevet peget på skal sætte sig på hug og begynde og padle. Naboerne skal lægge sig ned, og være kanoen, og sige som vand (skvulp skvulp). Hvis de tre deltagere ikke når det indenfor de ti sekunder, skal den langsomme bytte plads med deltageren i midten.

Popcorn: midterpersonen laver et låg med armene ud til siden de to andre er popmajs der hopper under låget.

Bjørn (stå helt stille)

John Wayne: den der får kommandoen skal skyde dem på hver side af sig, som skal nå at falde døde om

Palmetræet: den udpegede er stammen, dem ved siden af skal lave palmeblade og dem ved siden af igen skal falde ned som kokosnødder

Gris: ingen i hele kredsen må røre på sig indtil der er talt til 5.

Samurai: hvor siderne sætter maverne mod vinden som huggeblok og midten hugger blokken over i to (lodret).

Nævn tre ting først

Der vælges et emne hvor man skal nævn tre ting indenfor, mens man hopper op og klapper, Det gælder om at sige det først. Når de tre ting er blevet sagt så skifter man makker.

Eksempel nævn tre fodboldspiller, eller naturvidenskabsmænd. amerikanske skuespiller, danske politikere, guder

Finurlige figurer

Gymnasterne finder sammen to og to, og stiller sig overfor hinanden. Den ene lukker nu sine øjne, og venter på at den anden giver besked, om at begynde. Personen som ikke har lukket øjne, stiller sig på valgfri måde, når gymnasten mener posituren er fundet, gives der besked til makkeren om at han/hun må begynde. Den blinde skal nu føle på sin makker, og på den måde skabe et billede af hvordan posituren er, når hun/han mener at have fundet den, stiller vedkommende sig på samme måde og åbner derefter sine øjne. De bytter, så der er den andens tur til at være blind.

Variation:

En anden leg kaldes "kunst udstilling", her er man igen to og to sammen, den ene er modellervoks og den anden er kunstner. Kunstneren former en figur, når vedkommende er tilfreds med sit værk. Den person som bliver formet må ikke røre sig, medmindre der kommer en kunstner og former personen. Kunstneren går videre og finder en ny figur, som hun/han ændre på. Dette gøres indtil træneren giver besked om, at gå tilbage til sin oprindelige figur og se hvilke ændringer der er blevet lavet. Derefter bytter man.

For de ældre kan der også laves øvelser, så modellervoksen nu er i bevægelse.

Jorden er giftig - challenge

Lister med lemmer på jorden. Fx 3 fødder, 1 numse, 4 ben, 1 hoved og så skal holdet sammen løse hvem der skal i kontakt med jorden

Akrobatik

Det store V:

To gymnaster stiller sig over for hinanden, ansigt mod ansigt, fødderne mod hinanden og tager håndfatning.

Først læner de sig tilbage til begge gymnaster har strakte arme. Det er vigtigt, at begge gymnaster har helt strakte arme, da der ellers kan opstå ubalance mellem gymnasterne. Herefter skal begge gymnaster ned og sidde på numsen på samme tid, uden at miste håndfatningen og balancen. Derefter rejser gymnasterne sig igen, stille og roligt, indtil de igen står i V-positionen.

Ryg mod ryg:

Gymnasterne stiller sig tæt på hinanden, ryg mod ryg og i armkrog. Gymnasterne skal nu følges ad ned, så de begge kommer ned at sidde på numsen, for så derefter at komme op at stå igen. Det er vigtigt at der er et konstant pres ind mod hinanden hele tiden, samt at der er god afstand mellem de to gymnasters fødder. Gymnasterne skal ligeledes tænke numsen lige ned mod gulvet og holde overkroppen ret, da det vil give den mest optimale nedgang i forhold til belastningen af knæ og ryg.

"Hunde" balance:

Den ene gymnast (bunden) placerer sig på alle fire, som en hund. Pas på at armene ikke overstrækkes, en god ide er, at der er et lille bøj i armene for at skåne mod overstræk. Bunden skal være stabil, derfor placeres armene i skulderbredde og benene i hoftebredde. Det er vigtigt at ryggen er vandret, derfor skal hovedet holdes i en neutral position, så ryggen ikke svajer eller krummer. Den anden gymnast (toppen) placerer det ene knæ på lænden af bunden. Det er vigtigt, at knæet ikke placeres på ryggen, da det kan gøre ondt og gøre skade. Dernæst sætter toppen sine hænder i forlængelse af bunden omkring skulderbladene. Til sidst overfører toppen vægten fra gulvet til bunden, så det sidst knæ kan placeres på lænden.

Flyveren: Her ligger bunden på ryggen med armene lige op i luften. Toppen tager fat i bundens ben/fødder som placeres omkring hoften. Toppen læner sig frem, så det er muligt at få håndfatning med bunden. Når dette er lykkedes, bøjer bunden en smule i benene, og langsomt føres toppen op i luften, så gymnasten til sidst ligger vandret i luften. I denne øvelse kan armene også fjernes eller man kan lave øvelsen så toppen ligger baglæns.

Knæ-håndstand: Dette er en øvelse, hvor toppen skal op og stå på hænder "ovenpå" bunden. Bunden ligger på ryggen med benene bøjet, cirka en 90 graders vinkel mellem underlår og læg. Toppens hænder placeres omkring eller på bundens knæ, derefter læner toppen sig frem, således at bunden kan placere sine hænder på skuldrene af toppen. Nu skal toppen svinge benene i vejret og lave en form for håndstand.

Det kan være en super god idé, at have en printet kopi af de enkelte øvelser. Derudover vil en nedspringsmåtte eller et mindre PE-felt være en god ide at bruge, første gang gymnasterne afprøver akrobatik.

Total Ninja Destruction

Deltagerne stiller sig i en cirkel med lige stor afstand til hinanden. Legen starter ved at der tælles ned og alle springer op i luften og poserer som ninjajer når de lander. Nu forsøger en af deltagerne i en flydende bevægelse at ramme hånden på deltageren til højre for vedkommende. Denne angrebne deltager må ligeledes i en flydende bevægelse forsøge at undvige angrebet. Bliver man ramt, må den ramte hånd ikke længere benyttes. Kommer man til at bevæge sig, er man ude af legen. Hvis man mister begge hænder er man også ude af legen. Når der kun er 2 deltagere tilbage, stiller de sig med ryggen mod hinanden, råber i kor "Total Ninja Destruction" og springer ud i hver deres ninja pose. Nu spiller de igen med samme regler som før, men i et højere tempo, da de kun er to.

Dyreløse

På forhånd har instruktøren printet og klippet små firkanter papir (ca. 6 x 6 cm), hvorpå der er tegninger af dyr (flere af hver slags).. Alle gymnaster får et stykke papir, der skal holdes med bunden op, så man ikke kan se, hvilket dyr man har. Når musikken spiller, går gymnasterne rundt imellem hinanden og bytter dyr med alle dem, man møder hele tiden. På denne måde bliver de blandet, og ingen aner hvilket dyr, de har. Når musikken stopper, vender alle hurtigt deres papir rundt og ser hvilken dyreløse, man skal sige højt (fx. en ko = muuuuuuhhhhhh, muuuuuuhhhhhh) og lytter godt efter. Det gælder om at finde sammen i dyregruppen hurtigst muligt og sætte sig ned. Sidste dyr der finder sammen er ude af legen. Musikken tændes igen,

gymnasterne bytter og bytter, musikken stopper og dyregrupperne finder hurtigt sammen på ny. Sådan fortsætter man, indtil der er fundet et vinderdyr. Holdene skifter altså fra runde til runde - sedlerne med dyrene laver holdene idet musikken stopper.

Kaj-leg

Alle gymnaster får en ærteposer.

Følgende remse læres:

"Jeg går med Kaj oppe på hovedet" (man lister rundt mellem hinanden og ærteposen skal blive på hovedet)

"Jeg går med Kaj oppe på hovedet"

"Jeg går med Kaj oppe på hovedet"

"Pas på!! den ikke falder ned" (man får ærteposen til at falde ned på gulvet med vilje)

Verset gentages x antal gange og "...hovedet" udskiftes med den kropsdel hvor ærteposen placeres.

Variation:

Ærteposen placeres på hovedet, på skulderen, på hånden, på ryggen, på nakken, på brystet, på foden m.fl.

Avislege

Alle gymnasterne får en avisside hver.

Avissiden placeres på kroppen:

Den første leg går ud på at løbe imellem hinanden. Avisen kan placeres forskellige steder på kroppen, som det ses i videoen. Fx. kan den placeres på maven, hovedet, armen, benet osv. Hvis avisen tabes, samles den op, og man løber videre.

Avissiderne liggende på gulvet:

Her kan gymnasterne gå på line langs avisens kant, løbe rundt mellem aviserne uden at røre dem, stå på avisen og holde balancen på en bestemt måde fx. ved hjælp af én arm og et ben. Avissiden kan også deles i to, så man laver et par ski. Gymnasterne bevæger sig rundt i hallen stående på de to avissider, fra side til side, frem og tilbage mellem hinanden.

Aviserne kan også bruges til en form for stoledans. Alle gymnaster ligger deres avisside et tilfældigt sted inden for et afgrænset område som instruktøren vælger. Der skal være en avisside mindre end antallet af gymnaster. Legen starter og musikken tændes. Gymnasterne bevæger sig mellem hinanden. Når musikken stoppes skal gymnaster skynde sig at stille sig på en avisside. Der må kun stå én gymnast på hver avisside. Den gymnast, som ikke når at stille sig på en avisside, er ude af legen, og der fratages endnu en avisside. Herefter tændes musikken og gymnasterne danser igen. Når der kun er én avisside tilbage og dermed kun 2 gymnaster tilbage, er det den gymnast, som først når at stille sig på avissiden, som har vundet stopdansen.

Stoledansen kan også laves sådan, alle gymnaster ligger deres avisside på gulvet. Gymnasterne begynder at bevæge sig mellem hinanden. Når instruktøren slukker musikken eller klapper i hænderne, skal gymnasterne finde deres egen avisside og stille sig på den.

Avissiden til en kugle:

Der kastes til måls, der kastes fra hånd til hånd, der kastes til hinanden eller man kan sparke til dem ligesom, hvis det var en fodbold.

Hvis man har rigtig mange aviskugler, kan man lave en "battle". Der laves en såkaldt krigzone af redskaber. Der laves to lige store hold, som hver har en fane (her kan benyttes en sko, trøje eller lignende), der ligger i holdets egen base. Det ene hold har base i den ene ende af hallen, og det andet hold har i den anden ende af hallen. Aviskuglerne spredes ud i hallen blandt redskaberne, og gymnasterne spreder sig ud i hallen og gemmer sig bag redskaberne. Ved at kaste aviskugler efter hinanden, gælder det om at ramme dem fra det modsatte hold. Hvis man bliver ramt af en aviskugle, skal man ned i sin egen base og tælle til 20, tredje gang man bliver ramt, er man ude af legen. Det hold, der først får modstanderens fane med ned i sin egen base har vundet.

Form

Instruktøren siger/råber en 'form', som gymnaster laver samtidigt. Det handler om at være hurtig og kreativ. Former: rund, høj, flad, lille, stor, trekantet, firkantet, skrå, lige osv.

Variation:

Gymnasterne kommer i små grupper, og skal sammen med de andre danne "formen". Gymnasterne løber rundt i hallen til musik. Når instruktøren stopper musikken, står gymnasterne stille og får besked om, hvilken form de skal lave. Gymnasterne løber igen, når musikken starter igen. I stedet for "former" kan der også laves genstande eller levende billeder. Såsom en båd eller et voldsomt skistyrt.

1-2-3

Man er sammen to og to. Der tælles til 3, hvor man skifter til at sige 1,2,3. Når det fungerer, vælger man en bevægelse i stedet for at sige 1. Herefter vælges en bevægelse til 2 og til sidst en bevægelse til 3.

Variation:

Man kan træne udsagnord i stedet for 1,2,3 (her knyttes der også en bevægelse til)
Sæt børnene sammen i grupper af tre og tæl i stedet til 5.

Anderledes mønsterbold

Børnene inddelles i mindre grupper af 4 til 8 personer. Herefter dannes en rundkreds hvor alle får en lille bold eller ærtepose. Børnene skal nu kaste deres bold/ærteposen til personen, som står til højre for dem. Når det er gjort, og hvis alle har grebet bolden/ærteposen, skal alle nu kaste til den person som står nummer 2 til højre for en, hvis dette lykkes for alle, kaster man nu til den, som står nummer 3 til højre for en. Hvis dette lykkes, gælder det nu om, at lave det samme mønstre, men med de personer, som står til venstre for en. Hvis bolden/ærteposen

tabes undervejs, starter man forfra.

Variation:

Man kan indføre, at den, der modtager bolden, skal udføre en bevægelse, fx et hop, en sprællemænd eller en anden bevægelse inden bolden/ærteposen sendes videre.

Frugtsalat

Børnene står i en rundkreds. Man bliver nu en af 3 frugter – fx banan, pære, æble. Barnet i midten (eller en voksen) råber en af de 3 frugter. Dem der har den frugt, som bliver nævnt, skal nu bytte plads, inden fangeren tager en af de ledige pladser. Hvis man ikke når hen til en ny plads, inden alle pladser er taget, er man den nye fanger. Hvis man råber frugtsalat, skal alle bytte plads

Familieidræt:

Deltagerne står på 2 rækker overfor hinanden. Brug evt. stregerne på gulvet til at vise hvor de skal stå. Træneren eller en deltager står i midten og råber hvem der skal bytte pladser. Passer det der råbes på dig skal du løbe over i den anden række. Det kan være alle drengene, pigerne, dem med langt hår, dem der går i skole, børnehave osv.

Hvis man råber frugtsalat, skal alle bytte plads.

Man kan sætte en fange ind. Så man skal undgå at blive fanget når man bytter række. Bliver man fanget bliver man fanger.

Variation:

I denne leg kan man også arbejde med det sociale og kendskabet til hinanden. Her kan bruges kommandoer som:

- "alle dem der cykler i skole bytter plads"
- "alle dem der går til fodbold bytter plads"
- "alle dem der holder med FCK bytter plads"
- "alle dem der kan lide pizza bytter plads"
- "alle pigerne bytter plads"
- "alle der har s i sit navn"
- "alle der bor på et lige nr bytter plads"
- "alle bytter plads"

Matematik:

- man er forskellige tal
- ulige/lige
- regnearter

Dansk:

- ordklasser
- nutid, datid, navneform

- n-ord /t-ord
- 3 hovedpersoner - fangeren giver et karakteristika, fx rødhåret (alle der er Pippi bytter plads)

Plankeværket

Dan grupper på fire. En af børnene udpeges til kat, en til mus og to eller flere til plankeværk. De børn som er plankeværk, holder hinanden i hånden og skal bevæge sig for at hjælpe musen når katten vil fange den. Plankeværket skal altså forsøge hele tiden at være mellem kat og mus. Husk at bytte roller.

Kluddermor

Den gravide slange

Deltagerne er inddelt i hold af fire. Hvert hold får tre bløde bolde. Boldene skal sidde mellem ryg og mave på alle holdmedlemmerne og skal blive der uden at bruge hænderne. Så der skal gås tæt! Nu skal holdene bevæge sig gennem en bane uden at miste boldene. Falder boldene ned eller bruges der hænder, er det om bag det bagerste hold og fortsætte. Første hold over målstregen vinder.

Tip: Bløde bolde kan erstattes med balloner.

Cirkeltræning

- 1) Armstræk
- 2) Bjergbestigeren
- 3) Wall sit
- 4) Sprællemænd
- 5) Mavebøjninger
- 6) Englehop
- 7) Rygbøjninger
- 8) Ryg - op - mave - op
- 9) Planken

Morderleg

Alle stiller sig med lukkede øjne i en tæt rundkreds. En går rundt om kredsen og prikker den, der skal være morder. På råbet "Morderen er løs" skal alle åbne øjnene og gå rundt imellem hinanden uden at tale sammen. Morderen skal nu dræbe ved at få øjenkontakt og blinke til sit offer. Den dræbte venter et par sekunder og dør så under dramatiske omstændigheder. Når man har mistanke til, hvem der er morder, råber vedkommende: "Jeg anklager". Morderen kan dræbe videre, indtil en anden råber: "Jeg støtter". Så stopper spillet, og på kommandoen "1, 2, 3" peger de to anklagere på morderen samtidig, uden at have talt sammen. Peger de på den samme person, og det er morderen, dør denne, og legen er slut. Peger de på samme person,

og det ikke er morderen, dør begge anklagere. Peger de på forskellige, dør de begge, også selvom en af de udpegede var morder.

Variationer

Er der mange med i legen, kan man bruge flere mordere. En morder kan ikke dræbe en morder.

Kropskort

Alle elever har et kort med et begreb på den ene side, og en forklaring på den anden side. Nu skal de så gå rundt mellem hinanden og vise deres kort til hinanden. Man kan fortælle det man ved, og kigge efter noter på den anden side af kortet. Herefter bytter man kort med den anden.

Links, litteratur

Redskabsaktiviteter (spring) https://skoleidraet.dk/media/5150482/REDSKABSAKTIVITETER.pdf
Øvelser til parkour https://www.dgi.dk/gymnastik/oeverlser/11160
Øvelser + faldteknik (håndbold regi) http://sidelinesports.dhf.dk/fysisktraening/
Kampsportsrelaterede https://www.kampogkultur.dk/
Yoga https://idekassen.dk/yoga-i-skolen-eksempel/
Bevægelse i matematik undervisningen
Sæt skolen i bevægelse (generalt leg der kan bruges i undervisningen)

<https://www.dlf.org/media/6259896/overblik-over-proeven-i-faget-idraet.pdf>