



Legens udviklingsmuligheder



Idrætslærernes Forum 2023

V. Signe Asferg Rasmussen og Thea Julie Rasmussen, Dansk Skoleidræt



LEGENS

UDVIKLINGSMULIGHEDER



Spejle balancer (F+P+S)

Børnene står to og to over for hinanden. De skal skiftes til at lave forskellige bevægelser og balancer, som makkeren skal spejle. Det gælder om at bevæge sig super langsomt i slow motion.

Biler med kofanger (P+S)

Børnene er samme i par. Den ene står foran den anden. Den forreste har lukkede øjne og den bagerste skal styre ved at have hænder på skuldrene. Bilerne kan have en kofanger foran sig, som er armene, der er fremme foran kroppen. Bilerne starter stille og roligt med at køre i byen. Hvis bilen er OK, kan de køre en tur på landevejen eller helt ud på motorvejen, hvis det skal gå rigtig stærkt!

Blinke-cirkel (P+S)

Alle børn stiller sig i en rundkreds og kigger på hinanden. Børnene skal nu finde én anden, som de kan blinke til. Når den anden blinker tilbage, bytter de to børn plads, og på vejen mødes de i en hilsen – fx albuer mod hinanden, fødder mod hinanden, numser mod hinanden.

Kig ned – kig op (P+S)

Børnene placerer sig i en kreds med front mod midten. Alle kigger ned mod gulvet eller på egne fødder. På signal kigger alle op – man skal kigge direkte på én af de andre. Hvis man får øjenkontakt med en anden i kredsen, går de to ud af kredsen, mens de andre igen kigger ned og så fremdeles. Legen slutter, når alle er ude af kredsen. Man kan lave flere mindre cirkler, så legen afsluttes hurtigere. Man kan lade børnene gå ud af kredsen og mødes med den, de kiggede på. Sammen laver de en bevægelse fem gange (fx sprællemænd, skihop, englehop, dreje rundt), hvorefter de er med i cirklen igen.

Gengiv en tur (P+S)

Børnene er sammen i par, og den ene skal enten holde sig for øjnene eller have bind for øjnene. Barnet med bind for øjnene føres rundt på en tur af sin makker. Man kan aftale, at de må "tage billeder" indimellem (kort åbne øjnene, så de kan se, hvor de er), når makkeren giver lov. Legen går ud på, at de er trygge ved hinanden, og at barnet, der ikke kan se, stoler på sin makker. Når turen er slut, skal barnet, der blev ført rundt, forsøge at gengive turen, mens begge kan se. Husk at bytte, så begge børn prøver at blive ført rundt.

Gå i række (P+S)

Børnene er sammen i grupper med tre i hver. De stiller sig i en række efter hinanden og har hænderne på skuldrene af den foran. Det forreste barn har åbne øjne, mens de to andre har lukkede øjne. Den forreste går en tur rundt i området, og kan bevæge sig over/under/rundt om ting, bevæge sig op og ned med kroppen (dog altid med fødderne på jorden og uden brug af hænder) eller kan prøve at sætte mere og mere fart på undervejs. Husk at bytte pladser, så alle børn prøver at være forrest og bagerst.

Hotdog (S+F)

Legen er inspireret af ståtrold, men med en anden måde at befri på. Der er x antal fangere. Når man bliver fanget, stiller man sig som en pølse med armene over hovedet og samlede ben. For at blive befriet, skal der komme to andre. De skal tage armene rundt om pølsen og danne brødet i en hotdog. Når de har fat i hinandens hænder råber de "Hotdog" og så er den fangede befriet.

Brobizz (S+F)

Legen er inspireret af ståtrold, men med en anden måde at befri på. Der er x antal fangere. Når man bliver fanget, stiller man sig med den ene arm ud til siden, som en bom, der spærrer for en vej. For at blive befriet, skal der komme to andre. Den første, der kommer, skal lave den anden del af bommen ved at stille sig spejlvendt af den fangede med armen ud til siden, så fingrene vender mod hinanden. Den næste befrier skal køre i bil hen til bommen, hvilket personen viser ved at holde et rat foran sig. Bommen går op, når bilen kommer derhen, ved at armene ryger i vejret, og de to bomme siger et stort BIP som en brobizz, og så er den fangede befriet.

Hajfanger (F+P)

Der vælges en fanger, der er haj. Alle andre er fisk, der står i den ene ende af området/salen. Hajen skal fange fiskene, og fiskene skal løbe fra den ene ende til den anden ende, uden at blive fanget. Når man bliver fanget, bliver man til tang, som står fast på jorden, men må hjælpe med at fange med sine arme. Hvis man bliver ramt af noget tang, bliver man selv til tang, der kan fange med armene.

Troldmandsfanger (F+S)

Fangeleg, hvor fangeren er Troldmanden og har fx hat eller kappe på. Når troldmanden fanger et andet barn, bestemmer troldmanden, hvilket dyr, den fangede skal trylles om til. Så skal den fangede bevæge sig som dyret ud til kanten/væggen, hvor de får en trylledrik og kommer med i legen igen. Dyrene kunne fx være elefant (vises med armene som snabel), frø (hoppe i hug), leopard (spæner afsted).

Broen falder (F+P)

Eleverne er sammen i par. Det ene barn stiller sig i en planke og er nu broen. Den anden kryber under, og lige når barnet er under broen, falder broen sammen oven på det andet barn.

Det barn der ligger nederst skal nu ase og mase for at komme fri fra broen.

Inden legen er det vigtigt at aftale et signal eller et ord, der betyder, at broen skal flytte sig. Det kan fx være at slå i gulvet eller sige "Stop".

Hjørneleg (K(+P))

Der markeres fire hjørner, fx i en gymnastiksal, i et afgrænset område eller lign. Hvert hjørne får et nummer. Den voksne eller et barn stiller sig med ryggen til området med lukkede øjne, og tæller højt og tilpas langsomt til 10. Alle børn skal liste rundt og til sidst stille sig i at hjørne. Personen, der tæller, siger et hjørne-nummer højt og vender sig om. Fx "hjørne 2". Alle de børn, der står ved hjørne 2 skal ind i midten og sidde. Legen fortsætter til der kun er 1 barn tilbage. Det gælder om at liste rundt, være stille og placere sig i de hjørner, som ikke bliver nævnt.

Jæger, hare, mur (K+F)

Der laves en firkantet bane, hvor to hold står i hver sit hjørne af banen (ikke diagonalt). Én deltager fra hvert hold løber langs kanten af banen, indtil de mødes overfor hinanden. De to børn vender ryggen til hinanden, tæller "1-2-3-nu" og vender sig om mod hinanden og viser enten en hare (hænderne op som ører), en mur (armene ud til siden) eller en jæger (skyder med pistol). Jæger vinder over haren, haren vinder over muren og muren vinder over jægeren. Taberen træder til siden og går tilbage i køen bag sit hold, mens vinderen løber videre på banen, frem mod modstanderholdet. Den næste fra det tabende hold løber frem og dyster mod modstanderen, når de mødes. Et hold har vundet, når én af deres deltagere er kommet hele vejen igennem banen, og ud ved modstanderholdet.

Forhindringsbaner – monstertruck (F+S)

Forhindringsbaner handler om, at børnene løber rundt på en bane med forskellige udfordringer og forhindringer. Det er vigtigt, at der på banen er god plads til flere børn på én gang, så der ikke opstår kø ved nogle af forhindringerne. Børnene kan være sammen i par, hvor den ene løber, mens den anden holder pause. Lad dem skifte makker undervejs. Lav gerne en pause undervejs for alle eleverne, hvor I har mulighed for at snakke om banen samt lave justeringer eller forbedringer. Der udpeges en rute med kegler til firehjulstrækkere, hvor der køres på en bane med bakker og volde, man skal passere. Her må banen gerne gå gennem noget uvejsomt. Det kan være i krattet, kanten af legepladsen, i skoven eller lign. Da firehjulstrækkere bliver meget beskidte, skal de ind og vaskes af og til. Det gør man i en vaskehal. I vaskehallen skal man snurre rundt. Det kan gøres liggende, ved at trille rundt i et område som en stamme eller med kolbøtter. Der kan også bruges rekvisitter, der symboliserer vand og børste. Børnene kan hjælpe hinanden med bilvasken.

Skjult kongens efterfølger (F+K+S)

Alle stiller sig i en kreds – bort set fra ét barn, der går lidt væk og må ikke høre, hvem de øvrige udpeger til at være ”konge”.

Kongens opgave er at bestemme en bevægelse/en øvelse. Barnet, der var gået lidt væk, stiller sig nu i centrum af kredsen, og skal gætte, hvem der er kongen, dvs. hvem som hele tiden sætter en ny bevægelse i gang, som alle i kredsen efterligner. Alle i kredsen skal gøre sig umage for ikke at afsløre, hvem der er kongen. Når kongen er afsløret/gættet, er det en ny, som skal prøve at gætte og en ny konge skal udpeges.

Bolden snakker (S+K)

Hvert barn har én bold, de kan dribble med hænderne.

1. Alle dribler med hånden i gå-tempo rundt på et afgrænset område.
2. Børnene skal uden verbal kommunikation finde ind i den samme rytme (drible i takt), så det lyder som om, at kun én bold slås i jorden.
3. Eksperimentér med, om en fælles boldrytme – stadig uden verbal kommunikation – kan sluttes på samme tid og igangsættes på samme tid.
4. Vær opmærksom på hinanden; når én stopper eller starter gør alle, så hurtigt som muligt, det samme.

Museum (S+P+F)

Børnene er sammen i par, og bestemmer hvem, der er skulptur og hvem der er kunstner. Kunstneren skal forme sin skulptur, så den bliver flot og klar til at komme på museum. Når alle skulpturer er færdige, må alle kunstnere gå en tur på museum og se, hvor flotte skulpturer, der er udstillet. Efterfølgende må kunstneren gå hen til en ny skulptur, for at ændre eller udvikle på den. Der kan også sættes en bevægelse på skulpturen, så en kropsdel fx bevæger sig frem og tilbage eller op og ned. På den næste museumstur, må man både kigge på skulpturer og ændre på skulpturerne. Husk at bytte undervejs.

Fangst i fjendeland (F+S)







Børnene deles i to hold. Et hold på hver sin side af en linje markeret i gulvet. Kampen går ud på at trække en modstander over på sin egen side af linjen. Når det sker, er barnet, som er trukket over, nu med på det andet hold. Holdet/børnene kan med fordel danne en kæde (armkrog) og på den måde komme længere ind i fjendeland for at erobre en modstander, men hvis kæden brydes og mister kontakt med hjemlandet, ryger man selv over på det andet hold.

Stikke Palles øje ud (F+S)

En dystleg for to, hvor det gælder om at trække modstanderen baglæns. De to børn tager opstilling ryg mod ryg med en træstok mellem benene, som man skal holde fast i. På et givent signal starter kampen, og børnene skal forsøge at stikke med deres ende af træstokken, sådan at en opstillet kegle vælter. Hvis det lykkes, har man stukket Palles øje ud. Hvis børnene er vilde med konkurrencer, kan man lave en turnering, hvor alle vindere går videre og dyster mod hinanden, i kvartfinaler, semifinaler og den store finale til sidst. Der kan evt. både laves en øvre og nedre afgørelse, så ”taberne” også kan dyste videre mod hinanden.

Ståtrold med terning (K+F+S)

Børnene kender sikkert legen ståtrold, hvor der er en eller flere fangere, der skal fange de andre. Når man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden. For at blive befriet, skal der komme en anden og kravle igennem benene på den fangede, hvorefter man er med i legen igen. Start med at lege den oprindelige udgave af ståtrold, indtil alle er helt med på reglerne. Bagefter skal I lave en anden udgave af ståtrold, hvor pædagogen eller et barn kaster med terningen, som afgør, hvad man skal gøre, når man bliver fanget og hvordan man bliver fri igen. Prøv legen mange gange, så I får prøvet de forskellige udgaver af ståtrold. I kan starte med at introducere nr. 1-2-3, inden I tager resten af variationerne med. Børnene kan være med til at bestemme, hvad de forskellige kast betyder. Tag redskaber og rekvisitter med i befrielsesforslagene. Terningen kan kastes hver gang et barn bliver fanget, så der sker noget forskelligt, hver gang, man fanger et andet barn.

Terningekast	Når man fanges	Når man befries
	Stå med spredte ben og armene ud til siden	Kravle igennem benene
	Ligge strakt på ryggen	Hoppe over benene to gange
	Stå med armene strakte oppe over hovedet	Løbe en runde om den fangede
	Stå med hænderne i siden og spidse albuer	Løbe armkrog med den fangede
	Ligge på alle fire som en hund	Ligge på alle fire som en hund og sige VOV tre gange
	Sidde på numsen som i en kajak	Svinge den fangedes arme rundt nogle gange, som en pagaj der padler

Gruppe-hop (S+F)

Børnene er sammen i grupper med fem i hver, der tager hinanden i hænderne i en cirkel. Gruppen skal prøve at hoppe med samlede ben, sidelæns rundt i cirklen, både til højre og til venstre. Gruppen skal også prøve at hoppe baglæns, så cirklen bliver så stor som muligt, uden at give slip på hinandens hænder. Hop derefter frem mod midten igen, så cirklen bliver så lille som muligt. Børnene er sammen i grupper med tre-fire i hver. To-tre børn lægger sig på gulvet på maven med ca. en meter imellem sig. Det sidste barn skal hoppe over de andre og bagefter lægge sig ved siden af dem. Det første, liggende barn, skal nu rejse sig og hoppe over de andre, og sådan fortsættes legen fra den ene ende af lokalet til den anden.

Gæt en tegning (S+K)

Børnene går sammen i par. Den ene lægger sig som en sten, med hænderne ned langs siden. Den anden skal nu tegne en (simpel) tegning på "stenens" ryg med fingrene. Når tegningen er færdig, skal "stenen" gætte, hvad der blev tegnet, hvorefter de bytter. I kan også se, hvordan tegningen udvikler sig. Det gør I ved, at der kun er én tegner og fx fem sten sammen. Stenene ligger på en række foran hinanden. Tegneren sidder bagerst. Når der er tegnet på den bagerste sten, skal denne nu prøve at gengive tegningen på den foranliggende sten. Når der er tegnet på den forreste sten, skal denne tegne, hvad den mener, der blev tegnet på hans/hendes ryg, på et stykke papir.

Fælles er vi forbundet (S)

Alle sidder i en stor cirkel. Pædagogen starter med at holde et stort garnnøglet i hånden og fortæller gruppen noget om sig selv (fx noget, han/hun er god til eller godt kan lide at lave). Når pædagogen er færdig, trilles garnnøglet hen til et barn i gruppen, mens pædagogen holder fast i snorens ende. Nu skal barnet sige noget om sig selv (fx noget, han/hun er god til), holde fast på snoren og derefter trille garnnøglet til en anden i gruppen. Når alle har haft garnnøglet, er der blevet skabt et stort net af snoren. Bed nu alle om på samme tid at rejse sig op, mens de holder fast i snoren (brug fx et signalord). Når alle er kommet op at stå, forklarer pædagogen, at nettet symboliserer, hvordan alle er knyttet sammen i et fællesskab. Alle har en vigtig rolle i et fællesskab, og alle kan gøre noget for, at fællesskabet er rart og trygt (helheden er mere end de enkelte dele). For at illustrere ovenstående, så bed et eller to børn om at give slip på deres snor, og se, hvordan nettet bliver mindre stærkt, og forbindelsen til de andre bliver brudt. Slut evt. øvelsen af med, at børnene én efter én går tilbage til den, de har fået garnnøglet af, mens de ruller garnnøglet sammen igen.