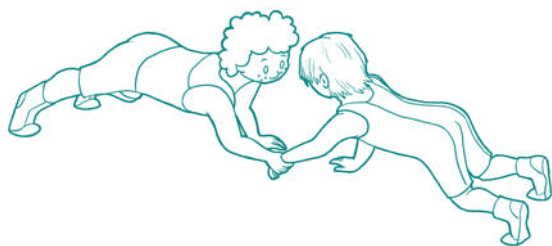


# SLÅSLEGE

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR MELLEMTINET



KROPPEN I SKOLEN

## KROPPIEN I SKOLEN

Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) og Danmarks Idræts-Forbund (DIF) står bag initiativet Kroppen i Skolen.

Kroppen i Skolen har til formål at sætte fokus på vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

Kroppen i Skolen har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskoling, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder lettilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står over for at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

Temahæftet "Slåslege" er primært rettet mod mellemtrinnet, men kan med få tilpasninger også anvendes i såvel indskoling som overbygningen.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: "Kroppen i skolen"<sup>®</sup>  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt  
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger  
Danmarks Idræts-Forbund

Skribent: Palle Nielsen  
Kilder: Michael Blume, slåskultur, Frank Lambreth, parøvelser og lege  
Tegninger: Maria Lyng Poulsen  
Foto: Henrik Jern Christensen  
Produktion: Tafdrup&co ApS  
Salg: Dansk Skoleidræt  
Lindholm Havnevej 31  
5800 Nyborg  
Tlf. 6331 4646  
Online salg: [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)

ISBN nr: 87-92705-11-2  
Oplag: 1. udgave, 1. oplag 2012

<b>INDHOLD</b>	<b>SIDE</b>
<b>Indledning</b> .....	2
<b>Hvorfor slås?</b> .....	3
Kropserfaring.....	3
Kampen.....	3
Konkurrence - sejre og nederlag.....	3
Kultivering af aggression.....	4
Slåskampe vs. konflikter.....	4
<b>Motorik, bevægelse og leg</b> .....	5
Motorikøvelser.....	6
<b>Parøvelser</b> .....	12
Balance.....	12
Bevægelighedsøvelser/kamplege.....	13
Styrke.....	15
<b>Lege i større og mindre grupper</b> .....	18
<b>Skolebrydning - regler og adfærd</b> .....	22
<b>Drejebog for skolebrydeturnering</b> .....	23

# Indledning

## **DEN SUNDE SLÅSKAMP ER EN DIALOG GENNEM BEVÆGELSE**

Når børn slås, lærer de blandt andet at iagttage modstanderens bevægelser og aflæse dennes kropssprog, ellers taber de kampen.

Den sunde slåskamp er ikke så almindelig en del af børns hverdag som tidligere. Børn er ikke længere i samme grad i stand til at angribe eller forsvare sig, for de har aldrig lært det. Børns fysiske nærkontakt forvandles af de voksne ofte til mobning og vold og stoppes derfor. Mange voksne er også bange eller utrygge ved slåskultur, da det kan virke for råt og ude af kontrol, og derfor vælger de det fra.

Børn elsker at tumle og prøve kræfter med hinanden, og lærer vi børnene at kæmpe på fair vis i skolerne og institutionerne, vil de respektere deres modstander og lære at regulere slåskampene, så de ikke skader hinanden. Meningen er, at børnene skal lære deres egne styrker og begrænsninger at kende under kampe, der er bygget op om regler, ritualer og værdier, og få trænet deres balance, styrke, smidighed og kondition på en spændende måde. Ordet brydning leder ofte tankerne hen på store og stærke basser. Styrke er nødvendig, men smidighed, god teknik og hurtighed er lige så vigtige elementer.

Slåskultur kan være et middel til at få styr på de vilde drenge. Det kan give succesoplevelser til børn, der ellers ikke er idrætsvante.

Brug slåskultur i forbindelse med konflikter og som led i at komme mobning til livs. Til at blive mere kropsbevidst, kæmpe, konkurrere, sejre og tabe. Til at få større tillid/selvtillid.

Dette hæfte giver konkrete ideer til, hvordan undervisningen kan bygges op. Der er eksempler på kampeleje parvis og i større og mindre grupper. Der er forslag til enkle rammer for en slåskamp. Der er eksempler på, hvordan du organiserer den "gode kamp", slås for sjov – uden slag og spark. Når børn slås, bliver de udfordret på motoriske elementer som balance, smidighed, hurtighed, styrke og fornemmelse for kamp. Øvelserne indeholder derfor disse elementer. Endvidere er der sidst i hæftet en drejebog for en skolebrydningsturnering for hold.

Slåskultur i skolen er en god måde at arbejde med trinmålene for idræt. I slåslegene mødes eleverne på et område, som er nyt for mange, hvilket giver et fælles udgangspunkt for undervisningen. Slåskultur giver eleverne alsidige erfaringer inden for "Kroppen og dens muligheder", samt ikke mindst en praktisk tilgang til at arbejde med områderne "Idrættens værdier" og "Idrættens kultur". På baggrund af hæftet kan der eksempelvis arbejdes med begreber som konkurrence og fair play, og brydesporten repræsenterer en af de "mindre udbredte idrætsgrene", som ikke desto mindre er velegnet til idræt i skolen.

Brydning bryder grænser!

# Hvorfor slås?

## **KROPSERFARING**

Slåslege uden slag og spark giver en sanselig oplevelse og skaber bevægelsesglæde, fordi man bruger hele kroppen. Den tætte kontakt giver en kropsbevidsthed og kropserfaring, som bidrager til personlighedsdannelsen.

Når man har fat i hinandens kroppe, lærer man noget om fairness, respekt, samarbejde, strategi og grænser. Man bliver bedre til at tage hensyn.

Med den øgede kropsbevidsthed får man et forhold til egen styrke, smidighed, balanceevne, kondition, koordinationsevne og motorik.

## **KAMPEN**

Man står ansigt til ansigt for i fællesskab at finde ud af, hvem der er stærkest, har den bedste balance eller reagerer hurtigst. Med den forståelse skaber man grundlag for, at kampene ikke bliver for alvorlige. Det skal være sjovt og spændende at kæmpe med hinanden. Begge parter mødes med respekt – husk på, at uden modstanderen var legen/kampen ikke mulig.

Parterne skal være samme størrelse, ellers er der ingen relevant udfordring. Som udgangspunkt kæmper piger med piger og drenge med drenge. Man starter altid en kamp med at give hånd, en gestus og et tegn på, at man respekterer hinanden, og at begge er klar til kamp. En kamp afsluttes altid med at give hånd, samt et verbalt "tak for kampen".

## **KONKURRENCE - SEJRE OG NEDERLAG**

Gennem kampen får børnene mulighed for at lære at takle sejre og nederlag.

Begge parter må anerkende hinanden – der skal to til en god kamp. Uden modparten var der slet ingen leg eller kamp.

Der er ingen grund til at søge mod det smerte- og konfliktfrie uafgjort. Det entydige i en kamps resultat – sejr eller nederlag – kan hjælpe børn til en realistisk selvbedømmelse i oplevelsen af egne grænser.

Følelser i forbindelse med små nederlag og sejre har sjældent nogen lang varighed. Børn er hurtigt i gang med den næste kamp, som rummer en ny situation, en ny mulighed. Vær opmærksom på reaktionerne, de kan kræve lidt bearbejdelse bagefter. Det er vigtigt, at børnene lærer at takle såvel sejren som nederlaget. Se i øvrigt side 23.

### **KULTIVERING AF AGGRESSION**

Aggression forbindes ofte med noget destruktivt og noget voldeligt. Men aggression kan også bruges konstruktivt, fx til fremadrettet at give sig i kast med noget, at angribe et problem eller en opgave mv. Aggressionen rummer, i dens oprindelige betydning, en handlekraft, en målrettet adfærd, som overvinder modstand og hævder sig mod trussel. Det er en drivkraft, der hjælper os til at overskride psykiske og fysiske præstationsgrænser og overvinde dovenskab, så mål og visioner virkeliggøres.

Nogle vil hævde, at kamp opbygger aggression og fremmer voldelig adfærd. Der findes imidlertid ingen undersøgelser, som påviser en sammenhæng, og de børn, der går til brydning, judo, taekwondo, karate eller andre former for kampsport, er ikke mere voldelige eller aggressive end andre børn.

### **SLÅSKAMPE VS. KONFLIKTER**

Det har engang været "forbudt" at slå. Måske fordi mange har ment, at det fremmer voldelig adfærd. Mange gange går de voksne i den bedste mening ind og løser konflikten for børnene. Slåskampen kan være et rum, hvor børnene selv får mulighed for at klare situationen.

Slåslege kan være en "effektiv" metode med henblik på at løse konflikter.

Man kan derfor spørge, om børn slås nok med hinanden taget i betragtning, hvilke værdier den gode kamp kan have?

Slåslege er ikke forbeholdt de vilde drenge, om end det klart kan have særlig betydning for dem. Glæden ved at bruge sine kræfter målrettet er ens for alle.

Fysiske kraftprøver styrker især drengenes identitet, selvfølelse og plads i gruppen. Men mange piger vil også gerne slås. Ikke i slagsmål, men i trygge rammer hvor de kan få positive erfaringer med at bruge kroppen og lære deres fysiske og mentale ressourcer at kende.

## Motorik, bevægelse og leg

Motoriske basisegenskaber såsom at gå, krybe, løbe, rulle, hoppe, balancere, klatre, hænge, kaste, gribe, sparke, reagere er dels tillærte egenskaber, men er også afhængige af den motoriske modning. En god grundmotorik er en forudsætning for at kunne lære nye bevægelser, og er grundlaget for at kunne dygtiggøre sig i alt, der inkluderer bevægelse.

God motorik giver en bedre fornemmelse af kroppen, dvs. af egen styrke, smidighed, balanceevne, kondition og koordinationsevne.

God motorik opnås dels gennem de mange traditionelle individuelle øvelser, der findes, derudover findes der et utal af parøvelser og lege.

Når børn slås, bliver de som nævnt udfordret motorisk. Bevægelse og koordination er derfor vigtigt.

En typisk idrætstime med slåslege kan være bygget op omkring bryderrelaterede øvelser, både enkelt- og parvis.

De fleste idrætslærere kender disse motoriske øvelser, som findes i et hav af variationer. Eleverne på mellemtrinnet er i den såkaldte motoriske guldalder, så det er nemt for dem at opleve succes gennem disse øvelser. Der er gode muligheder for at differentiere, så der bliver udfordringer for alle.

Motorikøvelserne er meget velegnede til at arbejde med en række af trinmålene for idræt efter 5. og 7. klassetrin under hovedområdet "Kroppen og dens muligheder".

## MOTORIKØVELSER

### Knæløb

Beskrivelse: Fra position på begge knæ sættes løbet i gang.  
Skal udføres på blødt underlag.



### Hinke

Beskrivelse: Startposition på enten højre eller venstre ben, det modsatte er løftet fra underlaget. Derefter hopper man fremad, med så langt et spring som muligt. Prøv også at stoppe op og rotere omkring dig selv. HUSK at udføre med begge ben!



### Balanceøvelse

Beskrivelse: Startposition på enten højre eller venstre ben. Gå ned i knæ, rør evt. ved foden og gå op igen uden at røre underlaget med andet end den fod, du står på. Eller stav dit navn i luften med den fod, der er fri af madrassen. HUSK at udføre med begge ben!



### Løb og balanceøvelse

Beskrivelse: Løb fremad og på signal stoppes der med al vægt på ét ben.





**Hareløb**

Beskrivelse: Stå på alle fire, så hænder og fødder rører underlaget. Herfra bevæger man sig fremad. Først flyttes begge arme samtidigt, derefter begge ben samtidigt. Gentages...

**Abegang/dyreløb**

Beskrivelse: Stå på alle fire, så hænder og fødder rører underlaget. Herfra kravles der fremad, uden at knæene rører underlaget.



Variation: To sammen, den ene ligger på ryggen under "aben", tager fat om nakken og bliver slæbt af sted.

**Tigerspring**

Beskrivelse: Løb og lav en lang forlæns kolbøtte.

**Vejrmølle**

Beskrivelse: Sidelæns ned på hånd i strakt arm. Med hoved mod madras og strakte ben føres vægten over på modsatte arm således, at benene laver en bue i luften, før der landes på benene igen.



**Balanceøvelse på mave og ryg**

Beskrivelse: Lig på maven.

Rul rundt på ryggen - vær helt strakt, så arme og ben ikke rører underlaget.

Derefter rundt på maven igen, stadig uden at arme og ben rører underlaget.

**Kolbøtte forlæns og baglæns**

Beskrivelse: Kolbøtten kan laves på mange måder: Fx forlæns, forlæns med spredte ben, komme op på spredte ben, forlæns startende på et ben, komme op på et ben og mærke balance.

Kolbøtter baglæns med samme variationer som forlæns. Brug/sæt af med armene samtidig med, at ryg/hofte skyder benene op efter. En teknik, der letter øvelsen, men selvsagt kræver øvelse.

**Forlæns kolbøtte med spin**

Beskrivelse: Der udføres en alm. forlæns kolbøtte og straks efter landing laves et hop med 360 graders rotation, og der landes på fødderne igen.

**Baglæns kolbøtte med spin**

Beskrivelse: Der udføres en alm. baglæns kolbøtte og straks efter landing laves et hop med 360 graders rotation, og der landes på fødderne igen.



## Rullefald

Beskrivelse: En faldteknik. En kolbøtte fra stående, hvor man lander direkte på øverste halvdel af ryggen. Husk at træne både med højre og venstre side. Ofte en svær øvelse, men god at kunne. Derfor et par nyttige tips, så alle kan komme godt i gang med rullefaldet.

Start fra knæliggende (bænkestilling). Bliv ved med at kigge efter/følge den hånd, der føres ind under kroppen, og start kolbøtten uden at hovedet rører underlaget, men kun øverste del af ryg, både højre og venstre.



Derefter fra en position med strakte arme og ben på underlaget.



Fra stående kan man starte med at sætte en hånd i underlaget, inden rullefaldet sættes i gang.



Til sidst fra stående som uden at sætte en hånd i underlaget.

### Sælgang

Beskrivelse: Lig på maven og brug armene til at komme fremad uden at bruge benene. Mave og hofte er hele tiden i kontakt med underlaget. Benene kan evt. bruges for at gøre øvelsen lettere.



Variation: Hænderne samles bag på ryggen, og man bruger kun benene til at komme fremefter på maven.



### Krabbegang

Beskrivelse: Fra siddende position frigøres bagdelen fra gulvet ved at støde fra/støtte på hænder og fødder. Derefter bevæger man sig fremad, forlæns, baglæns, sidelæns.



**Andegang**

Beskrivelse: Hugsiddende, med bagdelen ud for læggene. Med ret ryg, brystkassen frem, af sted både forlæns og baglæns.

**Kænguruhop**

Beskrivelse: Et eksplosivt hop startende fra hugsiddende stilling med let spredte ben (skulderbredde). Hop så langt man kan på samlede ben – prøv også baglæns.



## Parøvelser

### BALANCE

Opretholdelse af en stilling kan defineres som balance og kan underopdeles i statisk og dynamisk balance. Når man slås, er det meget den dynamiske balance, der udfordres. Evnen til at kunne overføre kraft til modstanderen, og til at modstå kraftpåvirkning fra modstanderen.

For at kampen skal blive god, er det bedst, at makkerpar er nogenlunde samme størrelse. Vurdér om der skal være et konkurrenceelement i form af point for vunden aktion, eller om det bare skal være leg. Nogle slåslege kræver et lidt blødt underlag, andre ikke.

#### Stående kamp

Beskrivelse: Tag fat i makkerens venstre hånd med venstre hånd.

Placér ydersiden af venstre fod mod ydersiden af makkerens venstre fod.

Begge flytter sig via bagerste fod og trækker og støder hinanden ud af balance.

Det gælder om at få makkerens forreste fod til at flytte sig.

OBS! Husk at skifte hånd og fod.



#### Kamp på knæ

Beskrivelse: Siddende på knæ over for hinanden.

Begge kobler hænderne på makkerens ryg.

En arm over og en arm under makkerens arme.

Det gælder om at vælte den anden til siden og om på ryggen.



Variation: Ændre koblingen af arme eller ingen kobling.

#### Kamp på et ben

Beskrivelse: Tag makkerens ben/ankel i hånden og evt. den anden arm om nakken.

Hvem får først væltet den anden omkuld?

OBS! Husk at lave den til begge sider.



## BEVÆGELIGHEDSØVELSER/KAMPLEGE

Evnen til bevægelsesudslag kan begrænses af led og muskler. Børn har typisk en stor passiv bevægelighed. Det er derfor vigtigt at træne den aktive bevægelighed, hvilket er evnen til at udvikle kraft i hele bevægelsesudslaget og dermed udnytte bevægeligheden, samt evnen til at omstille sig og skifte retning.

For at kunne overføre kraft er det afgørende, at man kan stå korrekt på benene og hele tiden være i balance selv, når modstanderen skubber/trækker mm. Man skal stå med let bøjede knæ således, at tyngdepunktet er lavt. Benene skal være let spredte og i skridt-stående for at skabe en stor understøttelsesflade.

### Trampe tæer

Beskrivelse: Koble om hinandens fingre. Påvirk støttebenet ved at trække i armene og forsøg at trampe på tæerne og undgå at blive trådt på.



### Klappe fødder

Beskrivelse: Makker ligger på maven. Stå foran makkerens hoved. Forsøg at klappe makkerens fødder ved at løbe rundt om makker, der bevæger sig maveliggende.



### Klappe på brystkassen

Beskrivelse: Stå foran makkerens fødder. Forsøg at klappe makkers brystkasse, ved at løbe rundt om makker, der bevæger sig rundt i kip-stilling støttende med armene.



### Klappe bagdel

Beskrivelse: Tag fat i makkerens højre hånd med højre hånd.  
Forsøg at klappe makkeren i bagdelen.  
OBS! Husk at skifte hånd og fod.



### Ét-bens kamp

Beskrivelse: Stå over for hinanden på ét ben og med korslagte arme. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene.  
OBS! Hold armene under hovedhøjde.





## STYRKE

Slåsleg er fysisk en krævende aktivitet. Man bruger alle muskler i kroppen. Musklene arbejder med høj intensitet og bevæger kroppen kvalitativt varieret. Det fremmer fornemmelsen for egen krop og giver en øget kropsbevidsthed.

### Opbrydning

Beskrivelse: To og to sammen. Den ene på alle fire eller helt nede på maven, hvis det skal være svært. Den anden lægger pres på øverste del af ryggen med sin brystkasse. Nederste person skal kæmpe sig op at stå, og den anden skal forhindre det. Man bytter, når den ene er oppe. Man gør det sværere ved at trække og skubbe lidt til ham, der skal kæmpe sig op at stå.



### Sugekoppen

Beskrivelse: Den ene ligger på maven. Makkeren skal vende personen, der kæmper/suger sig fast til underlaget.



### Kamp på alle fire

Beskrivelse: Liggende over for hinanden i samme position som ved armstrækning. Kamp om at klappe på fingre.

Variation: Kamp om at vælte makkeren ved at fjerne armene.



**Skubbekamp**

Beskrivelse: Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene.  
Det gælder om at kunne blive siddende.

**Skubbe med bryst**

Beskrivelse: Stå bryst mod bryst. Gå fremad ved at skubbe med brystet.  
Start i midten af salen og se, hvem der kan få makkeren over til væggen.  
Variation: Tag fat i albue med en hånd og i siden med den anden hånd.



OBS! Lav øvelsen til begge sider.

**Trække bagud**

Beskrivelse: Begge kobler hænderne på makkerens ryg, med en arm over og den anden under makkerens.  
Træk makker bagud ved at tage små skridt.  
Start i midten af salen, træk i hver sin retning og se, hvem der kan få makkeren over til væggen.



### Hest og rytter

Beskrivelse: A (hest) står ret, med let bøjede ben. B (rytter) står bagved, lægger hænder på A's skuldre og hopper op. A griber fat i benene, så B sidder godt omme på ryggen.

B sidder bedre med tag om A's overkrop (ikke halsen).

De fleste bruger denne velkendte parøvelse til stafetleg.

Den virker også godt bare med at gå rundt i afgrænset område og hilse på. Giv High Five fra dem, der er ryttere.

Skal det være vildt, kan de vælte hinanden. Det kræver blødt underlag at lande på.



### Trillebør

Beskrivelse: A lægger sig på maven og hæver overkroppen ved at strække armene. B stiller sig mellem A's ben, tager fat oppe ved knæene (vigtigt, så ryggen ikke svajer unødigt).

Udføres som stafet eller bare gå rundt i afgrænset område og hilse på de andre par. Makkeren (A), der går på hænderne, er den der hilser/laver High Five.



## Lege i større og mindre grupper

### Trække hen over forhindring

Antal deltagere: 12-16

Varighed: 5-10 minutter

Beskrivelse: Lav en rundkreds og tag hinanden i hænderne. Placér en forhøjning af skum i midten. Det gælder nu om at trække hinanden hen over forhindringen. Den, der rører skummet eller slipper med hænderne, laver en eller anden fysisk øvelse for at være med igen. Kan også laves som "pil-ud-i-bad" hen mod et frikvarter. Den, der rører eller slipper, går i bad.



### Bodyguard

Antal deltagere: 8-12

Varighed: 3-5 minutter

Beskrivelse: Bodyguards danner en rundkreds (holder i hænder) om VIP. Uden for rundkredsen findes terroristen, som skal forsøge at røre VIP. Ved berøring har VIP tabt, og de bytter roller.

Variation: For at sætte lidt mere fart i legen, kan bodyguards give terroristen mulighed for at komme ind i rundkredsen, og VIP mulighed for at slippe ud.



### Kapring af klude, viskestykker eller andet klæde

Antal deltagere: 10-25

Varighed: 10 minutter

Beskrivelse: Samme princip som stoleleg. Kludene placeres i en ring eller en firkant. Der skal være en klud mindre end antal deltagere. Deltagerne løber omkring ring eller firkant, og når der bliver sagt NU eller musikken stopper, kaster man sig ind og kaprer et viskestykke. Den, der ikke får fat i et viskestykke, taber runden.

Lav evt. en konkurrence:

Giv minuspoint til dem, der ikke kaprer noget. Giv mulighed for at vinde pointene tilbage, når der kapres noget. Der kan differentieres ved at lade de reaktionsstærke løbe rundt længere ude.

### Holdstafetter med kontakt

Antal deltagere: 10-25

Varighed: 10 minutter

Beskrivelse: To til flere hold placeret ved startlinje. Alle nede på alle fire (bænkestilling) side om side med hovedet i samme retning. Den bagerste deltager kravler igennem og placerer sig i samme position som før, nu side om side med den forreste deltager. Så snart der er plads, starter den, der nu er bagerst. Kæden af deltagere bevæger sig nu mod målet. Legen er sjovest med minimum otte deltagere.



Variation: To til flere hold, liggende side om side på maven med hovedet i samme retning. Den bagerste ruller hen over de andre og placerer sig liggende i samme position side om side med den forreste. Så snart der er plads, starter den, der nu er bagerst. Kæden af deltagere bevæger sig mod målet.



**Gulerødder / Kluddermor**

Antal deltagere: 12-20

Varighed: 5-8 minutter

Beskrivelse: Deltagerne ligger på maven og danner en cirkel ved at holde fast i hinandens arme og evt. ben. En person skal nu bryde cirklen ved at trække i benene (gulerødder). Deltagere, der bliver trukket fri, er nu med til at trække gulerødder.



Variation: Sæt ekstra kulør på denne leg med to hold, der har hver sin zone eller land. Det ene hold hæfter sig fast i hinanden, gerne både arme og ben tæt sammen i egen zone. Det andet hold angriber højtråbende fra egen zone og ser hvor mange, de kan trække ud af zonen. Det gøres på tid. 2-3 minutter plejer at være fint afhængig af antal. Det hold, der får flest ud af zonen, vinder.

**Kapring af genstande**

Antal deltagere: 12-20

Varighed: 2-3 minutter pr. runde

Beskrivelse: To hold.

Genstande af forskellig størrelse og vægt placeres midt i salen. Hver genstand får en værdi (pointtal). De to hold angriber samtidig og det hold, der får slæbt flest genstande/point hjem til egen zone, har vundet. Man må stjæle genstande fra det andet hold, så det gælder også om at forsvare sin zone.



**Mdraskonge**

Antal deltagere: 6-20

Varighed: 5-10 minutter

Beskrivelse: Samtlige deltagere står inde på madrassen eller en markeret zone på halgulvet.

Målet er at "bryde" en makker ud af den markerede zone. Valg af makker sker ved øjenkontakt og håndslag. Udgangsposition er bryst mod bryst med tag i armene. Den, der brydes ud med en hel fod, laver nogle på forhånd aftalte øvelser, og går derefter ind i legen igen og finder ny makker. Den, der vinder duellen, finder ny makker med det samme.

Variation: Slut af med at finde en konge. De, der "brydes" ud, udgår.



## Skolebrydning - regler og adfærd

I den gode slåsleg kæmper man med hinanden og ikke mod hinanden. Det handler om sammen i fællesskab at finde ud af, hvem der er stærkest, har den hurtigste reaktion eller den bedste balance. Denne implicite forståelse er det essentielle grundlag for, at kampene ikke bliver for alvorlige. Det skal være sjovt og spændende at kæmpe med hinanden. Modstanderen er en medspiller og skal altid mødes med hensyn og respekt.

Det kan børn udmærket forstå. Slåskulturen er en del af legekulturen – man leger med hinanden. Børn vil gerne konkurrere med hinanden for at afprøve sig selv og finde ud af, hvem der er bedst. Det er, på trods af flere generationers forsøg på at fortælle det modsatte, ikke muligt at tabe og vinde med samme sind. Det er svært at se glad ud, hvis man lige har tabt, og det er svært at se sur ud, når man lige har vundet. Taberen må respektere resultatet, men skal også vide, at nederlaget ikke gør ham eller hende til et dårligere menneske.

### TAB OG VIND MED SAMME SIND?

Nej - prøv ikke at overbevise børnene om dette. Dermed fratager man slåslegene deres sjæl. Hvis man indlader sig på en slåsleg med konkurrence for øje, så bliver det nemlig ikke lige meget, om man vinder eller taber. Det er hårdt at tabe og godt at vinde. Den pædagogiske udfordring består i at lære børnene at tabe og vinde med manér.

Derfor skal to kæmpere hilse på hinanden før kampen og til slut sige tak for kampen. Hvis man ikke vil overholde disse regler for kampen, kan man ikke være med til at slås.

Et barn skal selvfølgelig have lov til at sige nej til at slås, hvis han eller hun ikke føler sig lige-værdig med udfordreren. Men i det øjeblik en kamp går i gang, må børnene koncentrere sig, og de lærer efterhånden at iagttage modstanderens kropssprog. Er han sur? Finder han nye kræfter? Eller giver han snart op?

En slåskamp er én stor bevægelsesdialog, hvor man veksler mellem aktion og reaktion. Hvis ikke børnene kan aflæse deres modstander, taber de kampen. En slåskamp er en kropslig oplevelse til at måle sig med hinanden.



Ifølge trinmålene for idræt skal eleverne blandt andet kunne forholde sig til at konkurrere og de reaktioner, der følger med henholdsvis at tabe og vinde. De skal kunne forstå deres egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter og betydningen af fair play (efter 5. klasse). Efter 7. klasse skal de desuden kunne handle i overensstemmelse med fair play-begrebet og forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet. Slåslege/skolebrydning giver mulighed for at arbejde med alle disse mål på én og samme tid.

### **Aggression**

Man kan ikke dæmpe aggressiv adfærd, men man kan kanalisere den ud på en forsvarlig måde. Man kan forsøge at lægge låg på, men så popper aggressionen måske op på en uhensigtsmæssig måde senere.

Børn kan sagtens forstå, at de ikke må slå hinanden i hovedet.

Det er vigtigt, at der bliver grebet ind, hvis en kamp ikke er ligeværdig. Ligeledes skal der støttes op om børnenes følelser, som opstår under en kamp. Det hjælper dem til at blive bevidste om deres adfærd og til at sætte grænser for sig selv. Det kan være smertefuldt at tabe, og læreren må snakke med børnene om, at det er en normal følelse. Snak også om mulighederne for at forbedre sig, og at der altid er en ny kamp, der kan vindes. Det er ikke sikkert, man kan lære børnene at bære et nederlag, men man er nødt til at forsøge. Læreren skal overvære kampene og snakke med børnene om dem. Det er det, der gør slåslegene til et pædagogisk redskab.

Tal med børnene om, hvad der gjorde en kamp god eller dårlig.

Hvad sker der, hvis to kæmpende kun angriber og ikke forsvaret sig?

Eller hvis den ene kun angriber, og den anden kun forsvaret sig?

Hvad betyder fairness, og hvordan kan man gøre kampene mere fair?

Det er gennem den slags spørgsmål, børnene kan komme frem til vigtige, personlige erkendelser.

### **DREJEBOG FOR SKOLEBRYDNING**

- Lav holdene og skriv dem ind et skema med puljer (se side 27).
- Tag en snak om brydesporten. Kender nogen til den? Fortæl lidt om den (kampsport uden slag og spark – man udfordres på balancen, styrke, hurtighed, smidighed og taktik).
- Skitsér turneringens forløb, opvarmning, regler, god tone mv.

### Skolebrydekampe

Der er omkring seks til otte børn på hvert hold. Det kan tilpasses, så det går op med lige mange i hver pulje, hvis der er flere af dem. Holdene inddeles i puljer. Gerne med minimum fire hold i hver pulje således, at alle børn får tre kampe, og hvis det er muligt en finale mellem de to bedst placerede.

Vær her opmærksom på tiden. Der går 12-15 min. til en holdbrydekamp (med otte elever), fra de er kaldt sammen, til de er færdige, og næste hold er kaldt sammen.

Der laves bryderinge på omkring 2,5 meter i diameter med god bred tape. Det er også fint bare at inddele en brydemadras eller andet underlag i felter. Turneringen kan også laves udendørs på en græsplæne og på stranden. Her bruges tov som markering af bryderingene. Antal ringe/felter er afhængig af, hvor meget plads der er, hvordan turneringen bygges op, og hvor mange hjælpere der er. Jo flere der er, jo højere aktivitetsniveau.

Der skal bruges pointtavler, stopure, røde og blå pointspader/pinde, røde og blå svedbånd (til at kende forskel på kæmperne).



Tid og point kan styres af elever og lærer, eller elever fra udskoling kan dømme kampene.

### Regler og point

For at gøre det simpelt, gives der kun et point for alle aktioner. Det vil være fint med en rød og blå pind eller andet til at markere point med.

Der gives:

- Et point for at bryde eller løfte sin modstander ud af ringen/feltet (gør her særlig opmærksom på, at der skal være kropskontakt, ingen point for at skubbe ud med strakte arme).



- Et point for at løfte modstanderen ud af ringen/feltet.



- Et point for at få modstanderen ned på alle fire.



- Et point for at forsætte aktion og få modstanderen rygvendt.



- Et point for at få begge skuldre i underlaget.



Kampene er på et minut. Tiden kører og standses kun ved trøstefbrydelser. Pointene nulstilles ikke efter den enkelte kamp, men holdet samler sammen, så der er fokus på at score så mange point som muligt. Hvis en kamp eksempelvis slutter 23-15, noteres disse point.

Rammen omkring kampene er altid, at de to kæmpere hilser (håndtryk eller high five) og sluttelig siger tak for kampen. Det pointeres, at der holdes en ordentlig tone. Man må gerne heppe på sit hold, men nedladende tilråb mod modstanderen udløser point til dem. Pointér, at holdet forbliver samlet under kampen. Man må ikke forlade holdet, når ens kamp er overstået. Gør man dette, kan det evt. udløse et point til modstanderholdet.

### Huskeliste

- Tape
- Ledning, tov el. lign. på 2,5 m (hvis der skal laves ringe)
- Vendbar pointtavle eller andet
- Rød og blå "et-point spader" eller andet
- Stopure
- Rød og blå svedbånd eller andet til at markere forskel på kæmperne
- Turneringsplan med op til tre kampe til hvert hold
- Evt. medaljer
- Evt. frugt, saft, kaffe, te, kamera eller levende billeder
- Mandskab, få evt. ældre elever med. Hvis skolen har uddannet junioridrætsledere, vil det være en oplagt opgave for dem.

## EKSEMPEL PÅ TURNERINGSPLAN

<i>PLACERING</i>	<i>PULJE: 1</i>	<i>POINT 1. KAMP</i>	<i>POINT 2. KAMP</i>	<i>POINT 3. KAMP</i>	<i>I ALT</i>
2	<b>1. Wrestlingbørnene</b>	24	21	12	<b>57</b>
3	<b>2. Muskelbundterne</b>	15	15	18	<b>48</b>
4	<b>3. De sejeste brydere</b>	13	12	22	<b>47</b>
1	<b>4. Superbryderne</b>	17	33	17	<b>67</b>

<i>POINT</i>	<i>HOLD</i>	<i>mod</i>	<i>HOLD</i>	<i>POINT</i>
24	<b>1</b>		<b>2</b>	15
13	<b>3</b>		<b>4</b>	17
21	<b>1</b>		<b>4</b>	33
15	<b>2</b>		<b>3</b>	12
12	<b>1</b>		<b>3</b>	22
18	<b>2</b>		<b>4</b>	18

