

Hinkeleg, hinkebaner

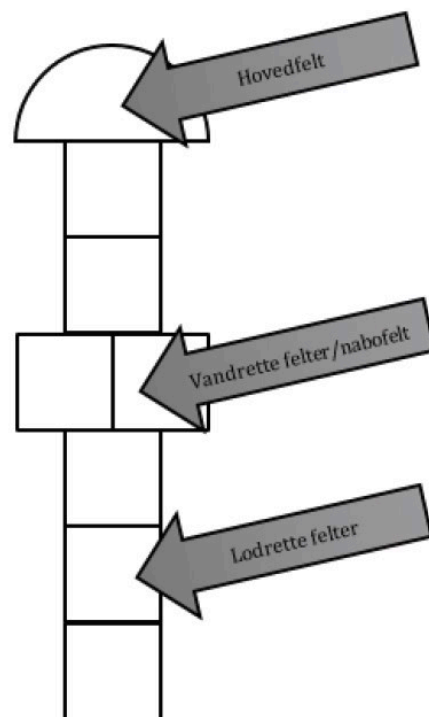
## Hoppemanden

Denne figur kaldes ofte for hoppe-manden, da figuren ligner en mand. Figuren kan dog tegnes på forskellige måder. Jo flere felter, du sætter på figuren, jo sværere bliver aktiviteten, hvorved graden af udfordring også øges.

Tegn først tre felter lodret, hvorefter du tegner arme (to vandrette felter).

Tegn nu to lodrette felter over armene.

Afslut med en halv- eller helcirkel som hoved.



## Udvidet hoppemand

Tilføj endnu et sæt arme (to vandrette felter) i stedet for hovedfeltet.

Tegn et lodret felt.

Tilføj evt. flere arme og afslut med hovedfeltet.

Skriv til sidst tal i felterne med 1 i det første lodrette felt, så to i det næste felt, osv. I de vandrette felter tilføjes tallene i læseretningen (fra venstre mod højre).

## Hinkeregler

Hink uden hinkesten:

I lodrette felter, altså felter der ikke har et "nabofelt", hinker du på ét ben. I vandrette felter, altså felter med et "nabofelt", skal du lande med ét ben i hvert felt. Når du når hovedfeltet, vendes 180 grader i første hop, eller du hopper ind på feltet med begge ben og herefter vendes 180 grader i et (nyt) hop. Når der er vendt, hinkes retur på samme måde til start.

Hink med hinkesten:

Hink med en hinkesten øger sværhedsgraden i legen. Kast eller glid hinkestenen mod det første felt. Hink over feltet på vejen ud, vend og hop tilbage, men når du lander på feltet før stenen (i dette tilfælde felt nummer to), opsamles hinkestenen fra feltet og der hinkes færdigt. I næste runde "kastes" hinkestenen mod felt nummer to, og derefter som beskrevet herover, hvor stenen samles op, når du står på det tredje felt på tilbagevejen. Sådan fortsættes indtil en elev rammer hovedfeltet med stenen. Hvis hinkestenen ikke rammer det rigtige felt, mister man turen, og det er nu næste person i rækken.

# Hinkeruden

Hinkeruden er en hinkeleg, hvor vi arbejder i et kvadrat. I denne leg sættes der større krav til balancen, da hinkestenen skal sparkes frem til næste felt, mens der hoppes på ét ben.

Tegn et kvadrat med 9 lige store felter. Der skrives et tal fra 1 – 9 i hvert felt.

Nu skal én elev ad gangen prøve at hinke hinkeruden i gennem ved at skubbe hinkestenen frem med det løftede ben fra tal til tal. Du kan ændre på sværhedsgraden ved at bestemme, at der ikke må holdes pauser undervejs ved at sætte foden i jorden eller stå på stregerne.

Jo mindre figuren er, desto større krav sætter det til elevernes præcision og balance. Modsat kan en meget stor figur sætte større krav til deres evne til at bevæge sig langt på ét ben og fastholde positionen længe. Figuren kan udvides med flere felter, fx 4x4, 5x5, osv.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

# Sneglen

I Sneglen arbejder vi med at hoppe rundt i en cirkel, der bliver mindre og mindre. Legen udfordrer elevernes balance og deres evne til at hoppe på ét ben uden at holde pause. Sneglen er meget svær for de mindre elever, og du kan evt. bruge andre hinkeregler til denne figur.

Tegn en hinkerude som et sneglehus. Begynd med en stor cirkel og arbejd dig ind ad i en mindre og mindre cirkel til et afsluttende felt i midten. Lav felter ved at tegne streger på tværs i sneglehusets "gange".

Nu skal én elev ad gangen hinke hele vejen ind til midten uden at røre streger og uden at stoppe op. Lykkes det, må man skrive sit navn i et valgfrit felt. Herefter må ejeren af feltet stoppe op i dette felt og hvile sig. Til sidst er alle felter optaget, og vinderen er den sidste, som kan komme helt ind til midten.

