

Find tre forandringer

Børnene inddeles i makkerpar. Hvert makkerpar stiller sig over for hinanden med ca. én meters afstand. De får nu ét minut til at studere hinandens udseende.

Herefter vender børnene sig med ryggen til hinanden og laver tre ændringer ved deres udseende. Man kan fx smøge det ene bukseben op, vende blusen, stikke hånden i lommen, bøje en finger eller bytte højre og venstre sko.

Når alle har foretaget deres ændringer, vender børnene sig om og gætter på skift hinandens ændringer.

Variation og deltagelsesmuligheder

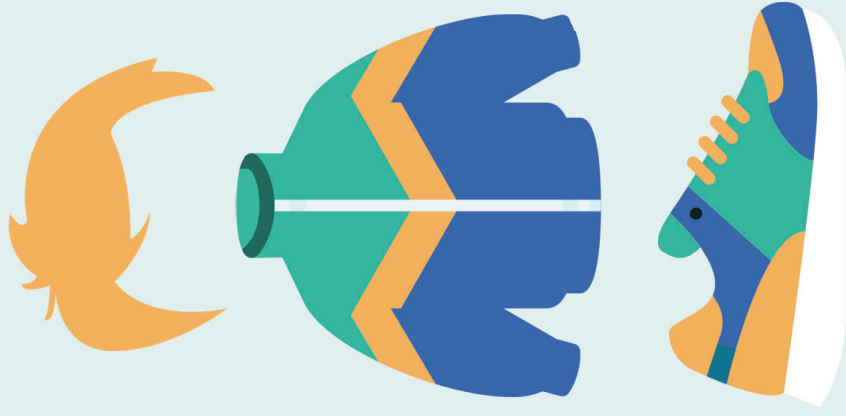
- Prøv med færre eller flere ændringer
- Kun ét barn laver forandringer, den anden skal kun gætte. Der byttes roller og eventuelt makker undervejs.

STILLE
LEGE

Materialer

- Ingen

Find tre forandringer



Kig op - kig ned

Børnene placerer sig i en kreds med front mod midten. Alle kigger ned mod deres egne fødder.

På signal kigger alle op og ser direkte på ét andet barn. Hvis to børn får øjenkontakt, går de ud af kredsen, mens de øvrige børn igen kigger ned.

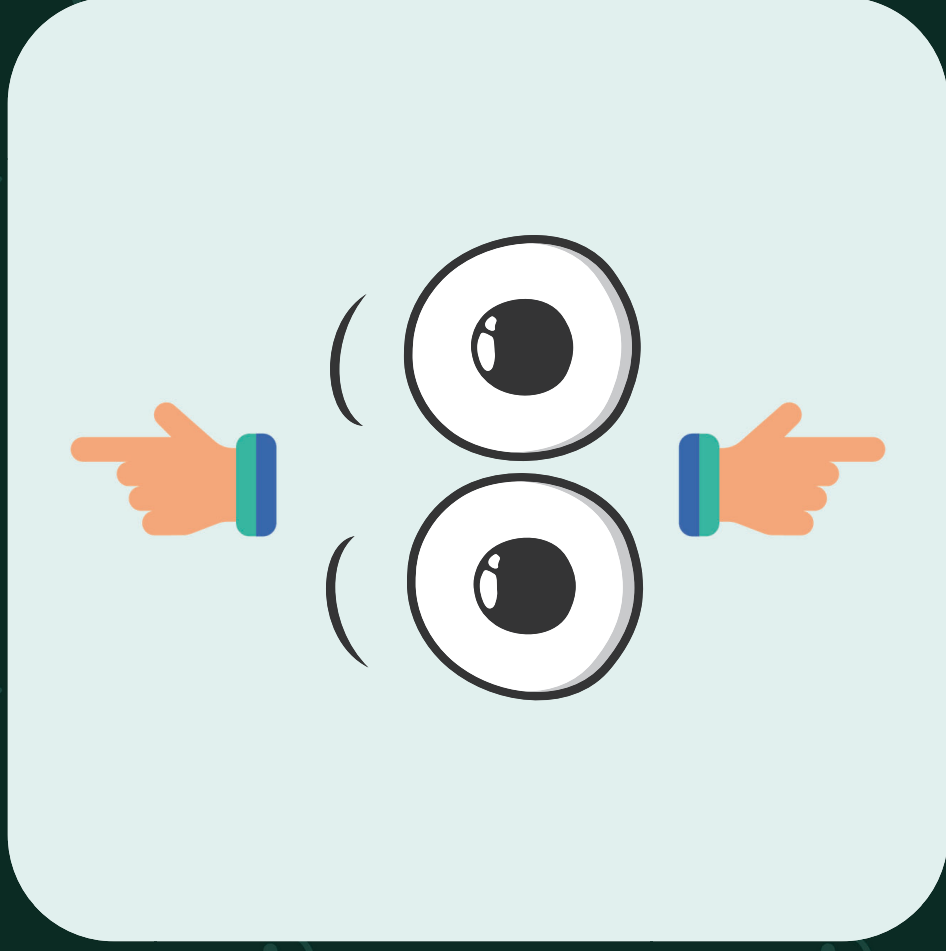
Sådan fortsættes legen, indtil alle børn er ude af kredsen.

**STILLE
LEGE**

Materialer

- Ingen

Kig op - kig ned



Send klemmet videre

Børnene stiller sig i en rundkreds og holder hinanden i hænderne. Ét barn udvælges til at starte klemmet og klemmer én af sine sidemakkere i hånden. Klemmet sendes videre rundt i rundkredsen.

Hvor hurtigt kan børnene sende klemmet hele vejen rundt?

**STILLE
LEGE**

Materialer

- Ingen

Variation og deltagelsesmuligheder

- Der kan tages tid på hvor hurtigt klemmet kan sendes rundt
- Prøv at sætte en person i midten, der skal gætte, hvor klemmet er

Send klemmet videre



Listeleg

Børnene står i en stor rundkreds med ét eller to børn i midten, som eventuelt har bind for øjnene. De øvrige børn prøver nu at liste sig ind på børnene i midten uden at blive opdaget.

Når børnene i midten hører en lyd, må de pege i lydens retning. Det barn, der bliver peget på, går tilbage til sit udgangspunkt og prøver at liste igen.

STILLE LEGE

Materialer

- Evt. bind for øjnene.
- Evt. grussti eller skovbund der giver lyd når man går der.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Byt jævnlige børnene i midten ud
- Der kan indføres en regel om, at det gælder om at nå ind og prikke et af børnene i midten, Når man ind og prikker en af dem i midten, må man stå i næste omgang

Listeleger



Morderleg

STILLE
LEGE

Alle børn stiller sig med lukkede øjne i en tæt rundkreds. Ét barn går rundt om kredsen og prikker det barn, der skal være morder.

På råbet "Morderen er løs" åbner alle børn øjnene og går rundt imellem hinanden uden at tale sammen. Morderen skal nu "dræbe" ved at få øjenkontakt og blinke til et andet barn. Det barn, der bliver "dræbt", venter et par sekunder og dør så på dramatisk vis.

Når et barn har mistanke om, hvem der er morder, råber barnet: "Jeg anklager.."

Morderen kan fortsætte, indtil et andet barn råber: "Jeg støtter". Så stopper legen.

På kommandoen "1, 2, 3" peger de to anklagere samtidig på den, de mener er morder, uden at have talt sammen. Peger de på den samme, og det er morderen, er moderen fanget, og legen er slut. Peger de på den samme, og det ikke er morderen, dør begge anklagere. Peger de på forskellige børn, dør begge anklagere, også selvom én af de udpegede var morderen.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Kan også leges på en legeplads, hvor børnene kan gemme sig for hinanden

Materialer

- Ingen

Morderleg



Hjørnegemme

Banen markeres som en firkant med en kegle i hvert hjørne. Børnene bliver enige om, hvilke numre hjørnerne har (1, 2, 3 og 4). Ét barn stiller sig i midten af banen, lukker øjnene og tæller højt til 10.

Samtidig fordeler de øvrige børn sig ved hjørnerne. Når barnet i midten har talt til 10, siger barnet fx "Hjørne 3" og åbner øjnene. De børn, der står ved hjørne 3, laver 10 gentagelser, f.eks. sprællemænd.

Barnet i midten lukker igen øjnene og tæller til 10. De øvrige børn stiller sig nu ved et nyt hjørne. Det gælder om for barnet i midten at lytte godt efter, hvor de andre børn bevæger sig hen, mens de øvrige børn skal bevæge sig helt stille.

Legen har ingen fast afslutning.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Barnet i midten kan skiftes ud efter f.eks. hver eller hver tredje runde eller når han/hun har gættet rigtigt eller har gættet rigtig f.eks. 3 gange.

STILLE
LEGE

Materialer

- Kegler el.lign. til at markere hjørnerne

Hjørnegemme



Omvendt gemme

Ét barn vælges til at gemme sig, mens resten af børnene kigger væk og sammen tæller til 30. Herefter gælder det om for hvert barn at finde det barn, der har gemt sig.

Når et barn finder det gemte barn, skal barnet gemme sig sammen med det. Dette fortsætter, indtil alle børn har gemt sig på det samme hemmelige sted, og der kun er 1 barn tilbage, som leder.

Det barn, der finder det gemte barn først, må gemme sig i næste runde.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Legen kan leges både inde og ude

STILLE
LEGE

Materialer

- Et område med mange gemmesteder

Omvendt gemme



Yoga

STILLE LEGE

Lav yogagøvelserne, som du ser nedenfor og slut af med lytteøvelsen ved den fjerde figur. Hold gerne hver position, så længe du kan eller gentag øvelserne.

Stræk ud:

Hold forreste fod fladt i gulvet og træk bagud med den anden. Stræk dig op mod loftet og skift ben når alle er klar.

Hundestræk:

Hold hænder og fødder i gulvet, og skub bagdelen op mod loftet.



Barnets stilling:

Skub dine knæ op under maven og stræk dine arme langt ud foran dig. Kig ned i gulvet og lad panden ramme gulvet.

Lytteøvelse:

Lyt godt efter - kan du høre lydene udenfor? Kan du høre lydene indenfor? Det kan være uret der tikker, børn der trækker vejret mm.



Materialer

- Ingen

Yoga



Ro på åndedrættet

Pædagogen kan guide børnene i følgende. Brug gerne 5–10 min. på øvelsen, og tag gode pauser mellem instruktionerne. Tiden kan gradvist øges fra 5–10 min., når børnene har prøvet øvelsen flere gange.

- Læg dig på gulvet eller sæt dig på din plads, og træk vejret stille og roligt ind og ud.
- Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden.
- Læg en hånd på maven, mens du trækker vejret ind gennem næsen og puster ud gennem munden. Mærk, hvordan maven skubber hånden let ud.
- Forsøg at tælle til 4, når du trækker vejret ind. Hold vejret, mens du tæller til 4, og pust derefter langsomt ud, mens du tæller til 4.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Anvend gerne et stykke musik efterfølgende og giv børnene god tid til at falde ned.

**STILLE
LEGE**

Materialer

- Evt. musik

Ro på åndedrættet



Bolden gennem kroppen

Børnene fordeler sig i lokalet og lægger eller sætter sig godt til rette. Vælg et roligt tidspunkt og gerne et lokale med så lidt støj som muligt. Sæt rolig musik på, og brug evt. puder, tæpper eller måtter, så børnene kan ligge behageligt.

Pædagogen guider med rolig stemme:

Luk øjnene og læg dig godt til rette. Læg en hånd på maven og træk vejret roligt ind gennem næsen. Mærk, hvordan maven bliver stor, og pust langsomt ud gennem munden. Gentag et par gange i dit eget tempo.

Mærk, hvordan kroppen langsomt bliver tungere. Hoved, skuldre, arme, ryg, ben og fødder slapper mere og mere af.

Forestil dig en lille bold på toppen af dit hoved. Bolden triller langsomt ned gennem kroppen – ud i armene og helt ud i fingrene, videre gennem maven og ned i benene, helt ud i tæerne.

Bliv liggende et øjeblik og mærk roen i kroppen.

Begynd langsomt at bevæge tæer og fingre. Når du er klar, åbner du stille øjnene og bevæger dig roligt op.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Tilføj flere guidende beskrivelser om bolden. Byt gerne bolden ud med en varm kugle.

STILLE
LEGE

Materialer

- Evt. puder, tæpper eller måtter.
- Røllig musik
- Musikafspiller

Bolden gennem kroppen



Blomsten

Børnene lægger sig på gulvet på ryggen, som én lille kugle, og holder fast om deres knæ for at folde sig helt sammen. Børnene skal nu folde sig så langsomt ud, som en blomst, der åbner sig, indtil de ligger helt fladt og udstrakt på gulvet. De skal gøre det så langsomt, at det tager omkring 1 minut.

**STILLE
LEGE**

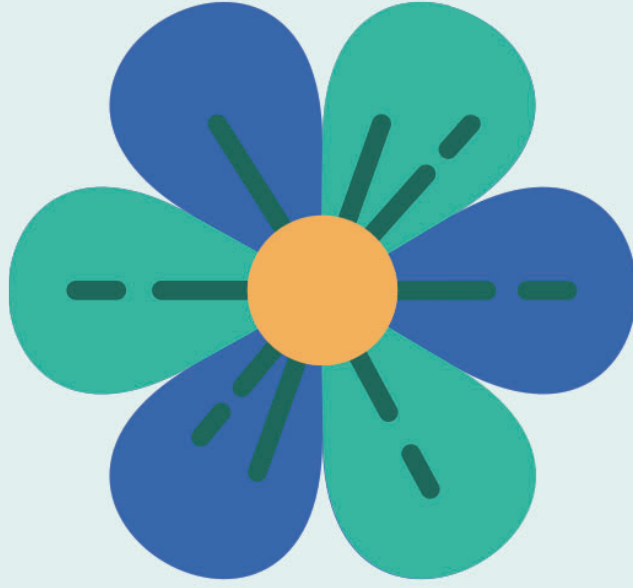
Materialer

- Ingen

Variation og deltagelsesmuligheder

- Hvem kan mon gøre det langsomt?
- Prøv også at få blomsten til at folde sig sammen igen

Blomsten



Bodyscan

Børnene fordeler sig i lokalet og lægger eller sætter sig godt til rette. Vælg et roligt tidspunkt og gerne et lokale med så lidt støj som muligt. Sæt rolig musik på, og brug evt. puder, tæpper eller måtter.

Pædagogen guider med rolig stemme: (tilføj gerne flere guidende beskrivelser)

Lig eller sid behageligt og luk øjnene. Læg mærke til din vejtrækning. Træk vejret roligt ind gennem næsen og pust langsomt ud gennem munden.

Ret nu opmærksomheden mod dine fødder. Mærk, hvordan de føles tunge mod underlaget. Forestil dig en varm farve i fødderne. Vælg selv farven. Den gør dig rolig. Mærk, hvordan farven langsomt bevæger sig op gennem benene, op i maven og videre op i kroppen. Maven bevæger sig roligt ind og ud, når du trækker vejret.

Farven breder sig til brystet og hjertet og fylder kroppen med varme og ro. Den fortsætter ud i skuldre og arme, ned i hænderne og helt ud i fingerspidserne. Arme og hænder føles tunge og afslappede. Til sidst bevæger farven sig op i halsen og hovedet. Ansigtet slapper af, og hovedet føles tungt.

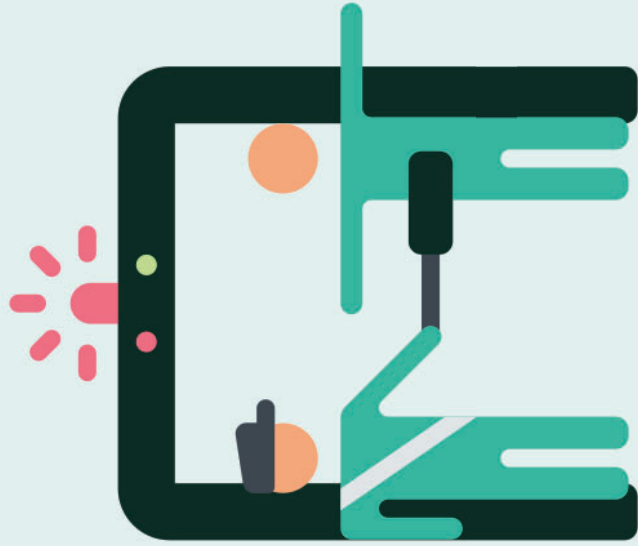
Bliv et øjeblik og mærk roen i kroppen og din vejtrækning. Når du er klar, begynder du langsomt at bevæge fingre og tæer. Bevæg lidt mere i kroppen, og åbn stille øjnene, når det føles rigtigt.

STILLE LEGE

Materialer

- Afslappende musik. Evt. tæpper, puder eller måtter.

Bodyscan



Pizzamassage

STILLE
LEGE

Børnene går sammen i par og fordeler sig i lokalet. Den ene lægger sig godt til rette på maven og er den, der modtager massage, mens den anden sidder ved siden af og giver massagen.

Pædagogen fortæller en historie, som massøren udfører på sin makker: (Giv gerne flere fyldige guidende beskrivelser)

Den, der ligger ned, starter med at tage nogle rolige vejtrækninger. Massøren ruller ærmerne op og begynder at lave verdens bedste pizza på ryggen. Først æltes dejen med rolige, trykkende bevægelser. Derefter varmes dejen ved at gnide hænderne sammen og lægge dem varme på ryggen.

Nu rulles dejen ud med flade hænder fra midten af ryggen og ud til siderne. Tomatsovsen smøres på med lette, rolige bevægelser. Fyld lægges på med forskellige tryk og bevægelser – prikken eller lette strøg – gerne efter hvad makkeren bedst kan lide. Til sidst bages pizzaen ved at lægge sig let ovenpå ryggen eller ved igen at varme hænderne og lægge dem på.

Når pizzaen er færdig, byttes roller.

Variation og deltagelsesmuligheder

- Der kan bages pandekager eller lign i stedet for. Kun fantasien sætter grænser.

Materialer

- Evt. måtter og bolde

Pizzamassage

