

BEVÆGELSESGLÆDE

RE:Move Konference på VIA

Workshoppen Bevægelsesglæde:

Kredslege

Kaosleg: Tænk på en person på den anden side af rundkredsen. Når jeg tæller til 3 så løb over til personen, rundt om personen og tilbage på din egen plads osv.

Fang Knæ:

1. omgang: fang flest mulige knæ
2. omgang: fang knæ og kram. Knæ giver 1 point. Kram, hvor to personer fanger en tredje og krammer denne giver 2 point. Samle flest mulige point

Kispus:

Deltagerne stiller sig i en kreds med hinanden i hænderne og en fanger placeres i mid-ten.

Deltagerne i kredsen skal nu forsøge at få kontakt med en anden i kredsen ved at blinke, nikke eller lignende, og derved indgå en aftale om at bytte plads. Har man en aftale, skal man forsøge at bytte plads med hinanden ved at løbe gennem kredsen uden at blive fanget.

Kamplege:

Gå sammen 2 og 2 og udfordrer hinanden i følgende kampe/dyste:

Klask hænder

Skubbe kamp

Lyssværd

3 kants tagfat:

Man går sammen fire og fire. Tre deltagere danner en trekant ved at stille sig med hinanden i hånden og front imod midten. Den fjerde er fangeren, som skal udpege en af de tre, som skal fanges. De tre i trekanten samarbejder og skal forhindre, at den udpegede bliver fanget.

Fangeren må løbe rundt om trekanten, og skal forsøge at fange, dvs. røre sit "bytte". Bliver man fanget, byttes der roller, og legen starter forfra med en ny fanger.

Som udvidelse kan man eksperimentere med at sætte regler for hvor "aktiv" fangeren må være: Om det eksempelvis er tilladt at række ind over trekanten, kravle under armene eller kilde hinanden!

Væg til væg

Klim Klem:

En meget simpel fangeleg, hvor deltagerne har helle i begge ender af en aflang bane. Hellerne

kan markeres med reb, regler, eller blot være langs en husmur/grussti eller lignende. Deltagerne løber fra det ene helle til det andet når fangeren i midten løfter armene op og råber "klim-klem!".

De tilfangetagne bliver hjælpefangere, så der nu er flere fangere i næste runde af legen. Næste runde begynder, når fangerne igen løfter armene og sammen råber "Klim-klem!".

* Ændrede legen lid tog satte Hav tema på med Hajer & tang!

Nat & Dag:

To hold: Nat og Dag. Hvert hold har en baglinje, som der er "helle" bagved. Holdene kaldes frem på midten af banen af en kampleder, som har en træskive, hvis ene side er sort (nat) og anden side er hvid (dag) (man kan evt. benytte et stykke papir med en kryds på den ene side). Holdene fordeler sig nu på egen halvdel ned langs mid-terlinjen af banen. Kamplederen får skiven til at snurre på en træplade eller kaster pladen op i luften 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.

Nat og dag skiven blev udskiftet med terninger!

Fangelege:

Ræv og Ulv:

En ræv og en ulv udstyres hver med et tørklæde i forskellig farve. Ræven og ulven skal forsøge at fange de øvrige deltagere ved at røre dem med tørklædet.

Man har "helle" for ræven, når man står to og to sammen og holder hinanden på skuldrene – og man har helle for ulven, når man står tre og tre sammen i armkrog. Ræven og ulven kan med fordel forsøge at arbejde sammen.

Bliver man fanget, byttes der roller, og man bliver enten ræv eller ulv. Er man mange, kan der vælges flere ræve og ulve.

Ståtrold med juletema:

Fangere udvælges. Fangerne skal forsøge at fange alle i legen ved at gøre dem til f.eks. juletræ. Dem der ikke er blevet gjort til juletræer kan befri juletræerne ved at to mødes og danser rundt om juletræet mens der synges nu er det jul igen.

Opfølgning - Vigtigheden af at lege:

Vi skal understøtte legekulturen fordi leg er sjovt - og fordi leg er vigtigt. Legen er en naturlig og glædesfyldt ramme at udforske verden omkring os i, og gennem legen lærer vi både at forstå os selv og de mennesker, vi leger med. De gamle lege er en kulturarv som er vigtig at kende og videregive. Samtidig er legen et skattekammer for fysisk bevægelse.

Legene kan leges med alle målgrupper og på tværs af forskelligheder, som køn, alder, kultur og sprog. I legen får vi for en stund lov til at glemme os selv og bare være til stede!

Gode råd til at sætte gang i leg:

Start simpelt. En simpel og letforståelig leg er sjovere end man umiddelbart tror – og den kan altid udvides med flere regler undervejs. På denne måde kan mere avancerede lege opbygges gradvist med tilføjelser af nye regler én efter én. Tommelfingerregel: giv højst tre informationer ad gangen.

Vis det. I stedet for at forklare legen med ord, så vis det med din krop. Lad også gerne børnene afprøve legen på egen krop før du har introduceret "alle" regler.

Mærk efter. Vær opmærksom på hvor børnene er mentalt, og mød dem på deres energiniveau.

Leg selv. Deltag selv i legen – din glæde ved legen smitter! Vælg derfor lege som du oprigtigt selv synes er sjove. Eksperimenter også selv med nye variationer af legene, så det bliver ved med at være interessant og sjovt for dig.

Giv slip på legen. Overvej hvor meget du behøver at styre legen. Lege er gode til at regulere sig selv, og du behøver derfor ikke nødvendigvis at korrigere børnenes adfærd undervejs. Giv i stedet børnenes frihed til at eksperimentere i legen.

Ønsker man at høre mere om lege, Gerlev og hvad vi laver, så se mere på www.gerlevlegepark.dk og har man spørgsmål så kontakt mig endelig på: mette@gerlev.dk

Tak for god energi til workshoppen og rigtig god legelyst ☺

Mette

