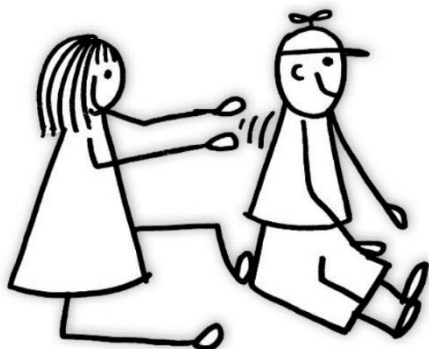


KILDELEG



Voksenstyret kildeleg, hvor børnene på skift kilder hinanden og siger fra, hvis ikke det føles rart. Legen træner både evnen til at mærke egne og andres grænser.

Sådan gør du:

- Inddel børnene i makkerpar og forklar legen:
- På skift skal børnene kilde hinanden. Det ene barn sidder foran det andet (som på tegningen) - gerne med lukkede øjne - mens det bagerste barn skal kilde kammeraten. Alle bliver kildet tre gange.
- Den, som bliver kildet, må til enhver tid sige 'STOP', hvis det ikke er rart. Så skal den anden stoppe med at kilde med det samme.
- Fortæl børnene, at du fortæller, hvor de skal kilde den anden.
- Bed børnene om at starte med at kilde deres kammerat på skuldrene og derefter ned ad ryggen.
- Ros børnene, hvis du lagde mærke til, at nogen stoppede, da der blev sagt 'STOP'. Og vær opmærksom på, om der er andre, der overhører, at der bliver sagt stop.
- Gentag øvelsen - nu sætter barnet der skal kilde sig om foran sin kammerat. Start med at kild på knæene. Kild derefter ned ad benene og til sidst helt ned under fødderne.
- Tredje og sidste gang begynder I med at kilde ved albuen, ned ad armen og til sidst i håndfladen.
- Lav en kort opsamling, hvor du kan spørge til, hvordan det føltes at blive kildet.
- Lad børnene bytte plads og gentag de to kildeøvelser.
- Spørg igen, hvordan det føltes. Rund øvelsen af med en kort snak om, at alle er forskellige, og at alle har ret til at sige fra, hvis noget ikke er rart. Fortæl også børnene, at når der er nogen, der siger stop, så er det, fordi de ikke synes, det er rart. Det har ikke noget med den person, der kilder at gøre.

Mål:

Børnene mærker efter, hvornår noget føles rart på kroppen og siger fra, hvis ikke det føles rart for dem. Børnene lægger mærke til andre børns signaler og respekterer, hvis de siger 'STOP'.

Når børnene kilder hinanden i denne leg, arbejder I inden for lærerplanstemaerne 'alsidig, personlig og social udvikling', 'social udvikling' og 'krop, sanser og bevægelse'.

Tip:

Til de ældre børn kan du spørge, hvordan det føles at sige fra, når det ikke længere var rart at blive kildet.

PUDEKAMP

Klassisk kampleg, hvor alle kæmper mod alle. I denne variant har børnene 'helle', når de sætter sig ned og legen træner derfor børnene i at mærke egne og andres grænser og styrker dermed også gruppens interne opmærksomhed på hinanden.

Materialer:

- 1 lille, blød pude pr. deltager

Sådan gør du:

- Uddel en pude til alle, og forklar reglerne - fortæl børnene, at de først må starte, når du siger til. Alle er mod alle. (Så ingen må rotte sig sammen).
 - De må kun slå med puderne.
 - De må slå på hele kroppen. (men ikke på hovedet).
 - Hvis det bliver for vildt, kan de sætte sig ned på numsen - så har de 'helle'. De som har 'helle' må ikke slå på andre, og andre må ikke slå på dem.
 - Når de er klar, rejser de sig bare op og er med i legen igen.
- Aftal et stopsignal, som du bruger, når legen skal slutte. Når børnene hører stopsignalet skal de sætte sig oven på deres pud

Mål:

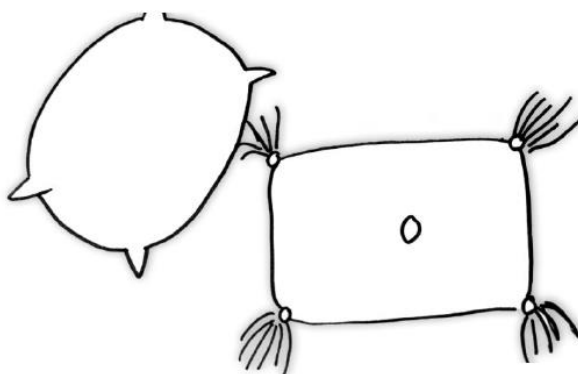
Børnene mærker sig selv og egen krop og øver sig i at lægge mærke til andres behov og tage hensyn til dem.

Målet er **IKKE** at børnene kan afreagere på hinanden.

Når I leger pudekamp, arbejder I inden for lærerplanstemaerne 'alsidig personlig udvikling', 'social udvikling' og 'krop, sanser og bevægelse'.

Tip:

Denne leg kan for nogle børn være voldsom, særligt hvis det er børn der har oplevet at blive slået derhjemme. Vær derfor ekstra opmærksom på børnenes reaktioner og stop legen, hvis det bliver for voldsomt.



STÅTROLD

Klassisk fangeleg hvor børnene både skal undgå at blive fanget og hjælpe hinanden med at befri dem, som er blevet taget, og derfor har brug for hjælp. Legen giver sved på panden og styrker børnenes opmærksomhed på sig selv og de andre.

Sådan gør du:

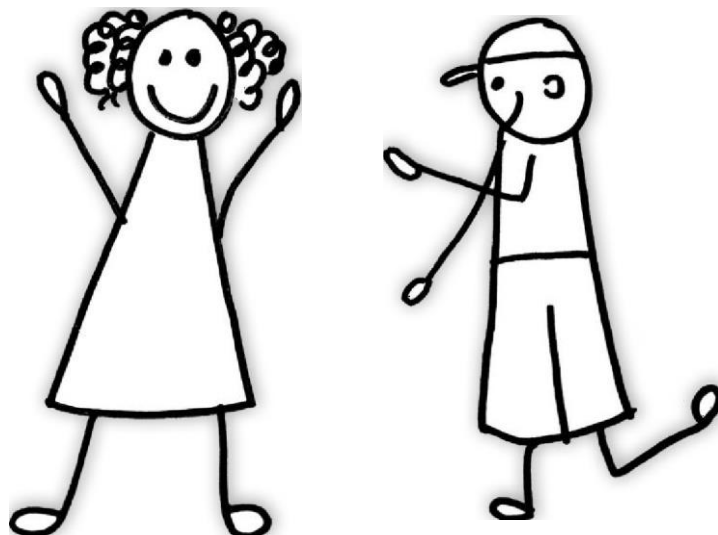
- Udpeg en, der skal starte med at være 'fanger' i 2-3 minutter. (Gerne dig selv)
- Forklar, at fangeren skal forsøge at tage så mange som muligt ved at løbe hen og røre en af de andre og samtidig sige "taget".
- Den som bliver taget, stiller sig med spredte arme og ben, så alle kan se, at der er brug for en 'befrier'.
- De, som ikke er taget, kan befri de andre ved at stille sig foran kammeraten og lægge begge hænder på skuldrene af ham/ hende. Så længe befrieren rører skuldrene, har begge børn 'helle' og kan ikke blive taget. (Hvis begge børn bliver stående og holder fast i hinanden, kan det være at de lige har brug for en fælles pause - det er selvfølgelig helt okay. Legen kan godt fortsætte alligevel).
- Skift løbende fangeren ud, så ingen oplever at være alene for længe ad gangen.

Mål:

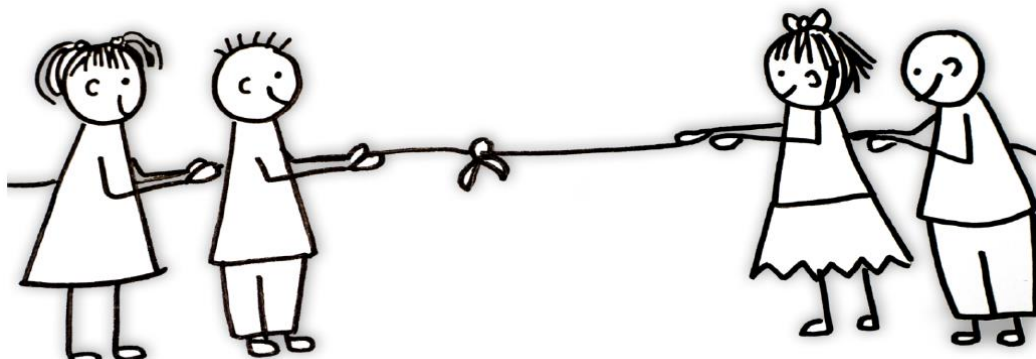
Børnene mærker sig selv og egen krop og øver sig i at lægge mærke til andres behov.

Når I leger ståtrold, arbejder I bl.a. inden for lærerplanstemaerne 'alsidig, personlig og social udvikling' og 'krop, sanser og bevægelse'.

Varier legen ved at ændre på, hvordan børnene kan befri hinanden. Hvis I leger ståtrold med de ældste børn, kan de fx befri hinanden, ved at befrieren skal kravle gennem benene på den, som er taget. (Husk, at det skal ske forfra for at undgå sammenstød mellem to befriere, der kommer fra hver sin side.)



TOVTRÆKNING



Klassisk fællesleg, hvor børnene skal trække modstanderne hen over en synlig grænse. Undervejs bytter børnene hold, så alle på skift kommer til at hjælpe hinanden.

Materialer:

- Et langt, tykt reb
- Kridt eller tape til at markere grænsen

Sådan gør du:

- Del børnegruppen i to lige store hold.
- Marker grænsen og forklar, at det gælder om at trække det andet hold hen over grænsen, uden at det bliver for voldsomt (her skal du som voksen selvfølgelig være klar til at bede børnene om lige at tage en pause).
- Når den forreste i rækken krydser grænsen, råber du '*grænsen er nået*', og så skal børnene stoppe med at hive.
- Derefter bytter de to forreste børn hold og stiller sig om bag i køen på det nye hold.
- Gentag legen, indtil alle har prøvet at stå forrest i køen, eller du vurderer, at den har varet længe nok.

Mål:

Legen giver sved på panden og udover at styrke musklerne, øger den også børnenes opmærksomhed på egne og andres grænser.

Når I laver tovtrækning, arbejder I inden for lærerplanstemaerne '*alsidig personlig udvikling*', '*social udvikling*' og '*krop, sanser og bevægelse*'.

Tip:

De mindste børn kan evt. lege legen to og to med et kortere tov/ en solid gulvklud mellem sig, som de skal trække i. Legen stopper i så fald, hver gang den ene bliver trukket over grænsen, og så kan de bytte



TUSINDBENET PÅ TUR



Massagehistorie, hvor børnene masserer hinanden og siger fra, hvis det ikke føles rart.

Materialer:

- Evt. yogamåtter eller puder til at sidde på
- Massagehistorien

Sådan gør du:

- Inddel børnene i makkerpar og forklar, at de skal høre en lille historie om et tusindben.
- De skal skiftes til at sidde med ryggen til den anden og mærke, hvordan deres kammerat med hænderne viser dem, hvad tusindbenet oplever.
 - Den, som mærker historien, må til enhver tid sige 'STOP', hvis det ikke er rart. Så skal den anden stoppe med det samme. Den, som skal massere skal massere på en måde, som er rart for det andet barn.
- Bed den, som skal mærke historien først, om at sætte sig godt til rette - gerne med lukkede øjne, hvis det føles rart.
- Den, som skal vise historien, sætter sig på knæ bagved kammeraten og lægger hænderne blødt på kammeratens skuldre.
- Fortæl nu historien og vis børnene de bevægelser, de skal efterligne:
 - **Et lille tusindben bestemte sig for at gå en tur.** (Bevæg blidt fingrene rundt oppe på skuldrene).
 - **Tusindbenet gik først ned ad en lang bakke** (Bevæg fingrene ned langs ryggen, så det prikker).
 - **Og så gik det op igen.** (Bevæg fingrene op ad ryggen igen).
 - **Pludselig kunne tusindbenet se en stor fugl komme ned mod sig. Det måtte skynde sig væk, hvis ikke det skulle ende i fuglens mave. Hurtigt løb det af sted og gemte sig bag et træ.** (Bevæg hurtigt fingrene ned langs ryggen og ud til den ene side).
 - **I det samme slog fuglen til. Den landede med sine store kløer strakt ud foran sig.** (Grib fat med fingrene om skuldrene og hold fast).
 - **Og med sit næb hakkede den ud e er tusindbenet. 1-2-3 gange.** (Saml hænderne som et næb og 'hak' 3 forskellige steder på ryggen).
 - **Heldigvis fik fuglen ikke fat på tusindbenet.** (Læg begge hænder på ryggen).
 - **Så fuglen gav op og fløj væk igen.** (Tryk først hænderne ind mod ryggen og fiern dem så, som om fuglen sætter fra og yver væk).
 - **Tusindbenet listede træt hjemad.** (Bevæg blødt fingrene op ad ryggen igen).
 - **Så rullede det sig sammen og lagde sig til at sove.** (Bevæg blødt fingrene rundt i cirkler og slut af med at lade hænderne hvile på skuldrene).
- Spørg børnene, hvordan det var at mærke historien og bed dem om at bytte roller og genfortæl historien med massagebevægelserne.

Mål:

Børnene mærker efter, hvornår noget føles rart på kroppen og siger fra, hvis ikke det føles rart for dem. Børnene lægger mærke til andre børns signaler og respekterer, hvis de siger 'STOP'.

Når børnene masserer hinanden, arbejder I bl.a. inden for lærerplanstemaerne 'alsidig personlig udvikling', 'social udvikling' og 'krop, sanser og bevægelse'.