

Eksempelsamling

Frikvartersaktiviteter



Indholdsfortegnelse

FANGELEGE

Politi og røvere	s.1
Udbryderkongen	s.2
Grænselegen	s.3
Hvad er klokken Hr. Løve	s.4
De blå de må gå	s.5

TRICKS & UDFORDRINGER:

Sjipning	s.6
Trylleelastik	s.7
Diabolo	s.8
Kendama	s.9
Jonglering	s.10
Syvstjernen	s.11
Crazy balls	s.12

KRIDT & ASFALTEGE

Jeg melder krig mod	s.13
Ost	s.14
Rund om bordet (uden bord)	s.15
Kridtforhindringsbane	s.16
Halli Hallo	s.17
Kaffen Koger	s.18
Græsset gror	s.19
Skydeskive	s.20

AKTIV INDENFOR:

Just Dance	s.21
Sild i tønde (omvendt gemme)	s.22
Kispus	s.23
Morder	s.24
Kongeløb	s.25

Politi og røvere

1. Der markeres/afgrænses et legeareal.
2. Deltagerne deles i politi (1/3) og røvere (2/3). (Tip: Gør det tydeligt hvem der er politi og røvere.)
3. Banken har base i den ene ende af det afgrænsede areal og røverne har deres base i den anden. Midt mellem banken og røverne er politiet.
4. Røverne bevæger sig fra deres base hen til banken for at hente en "pengeseddel" hver.
5. Røverne skal herefter forsøge at komme fra banken hjem til deres base med "pengesedlerne" uden at blive fanget af politiet.
6. Lykkes det, gemmer røverne deres "pengesedler" ved basen og forsøger at hente en ny "pengeseddel".
7. Politiet forsøger at fange røverne. Hvis politiet rører en røver er denne fanget, og skal lade sig undersøge.
8. Finder politiet "penge" lægges disse i politiets pengekasse og røveren slippes løs, og kan hente nye penge i banken. Finder politiet ingen penge, sættes røveren fri.
9. Legen kan fx udvikles ved at markere/afgrænse et fængsel hvor røverne bliver holdt til fange, når de bliver fanget af politiet.

Udbryderkongen

1. En deltager udvælges som "udbryderkonge".
2. "Udbryderkongen" placeres inde i en kreds af minimum fire personer som holder hinanden i hånden.
3. Det gælder nu for "udbryderkongen" om at slippe ud af kredsen, mens personerne i kredsen, med hinanden i hånden, skal forsøge at samarbejde om, at holde "udbryderkongen" inde i "fængslet".
4. Legen kan udvikles til, at "udbryderkongen" skal være udenfor kredsen og skal bryde ind i kredsen. Rundkredsen må nu samarbejde for at hindre kongen i at komme ind i midten.
5. Ved et stort deltagerantal kan der også være flere "udbryderkonger".

Grænselegen

1. Deltagerne deles i to hold.
2. Hvert hold tager opstilling på en række overfor hinanden.
3. Midt mellem holdene tegnes/markeres grænsen - fx en streg med kridt.
4. På 'NU' gælder det om at trække modstanderne over på ens egen side af grænsen, men man må kun krydse grænsen, hvis man også har et ben på sin egen side.
5. Hvis en person bliver trukket over på modstandernes side, så skifter vedkommende hold og er aktivt med på det nye hold.
6. Legen kan fx udvikles ved at man laver kæder, hvor man holder hinanden i hænderne. Nu er det tilladt at jage modstanderne på den anden side af grænsen, så længe en person i kæden har en fod på egen side af grænsen. Man skifter hold, hvis man er på modstandernes banehalvdel og kæden brydes, da man så står alene på modstanderholdets halvdel uden forbindelse til sin egen side.

”Hvad er klokken Hr. Løve”

1. En deltager vælges til at være løven, Hr. Løve. - Hr. Løve står med ryggen til resten af deltagerne. Deltagerne står på startlinjen, en lang række med god afstand bag Hr. Løve.
2. Deltagerne på startlinjen råber: ”Hvad er klokken Hr. Løve?”
Hr. Løve svarer fx: ”Den er otte!” - Alle deltagere skal nu gå otte skridt frem mod Hr. Løve.
Deltagerne råber igen: ”Hvad er klokken Hr. Løve?”
Hr. Løve svarer fx: ”Den er tre!” - Alle deltagere går nu tre skridt frem mod Hr. Løve.
3. Aktiviteten fortsætter med at deltagerne spørger Hr. Løve hvad klokken er, indtil deltagerne er nået helt op til Hr. Løve (eller Hr. Løve mener at de er tæt på).
4. På det sidste svar fra løven, hvor deltagerne er nået op til løven og deltagerne råber ”Hvad er klokken Hr. Løve” svarer Hr. Løve: ”Den er spisetid!” - Derefter vender Hr. Løve sig om og løber efter deltagerne, som også har vendt sig for at løbe tilbage til startlinjen. Hr. Løve forsøger nu at fange en af deltagerne. Deltagerne har først helle, når de er kommet tilbage til startlinjen.

Forslag til udvikling af aktiviteten: Aktiviteten kan justeres ved at afstanden mellem startlinjen og Hr. Løve varierer eller Hr. Løve pludselig begynder at løbe uden varsel, når han/hun mener de øvrige deltagere er kommet tæt nok på at han/hun kan fange en af dem.

”De blå, de må gå”

1. Én deltager ’er den’. Vedkommende stiller sig ca. 10 - 20 meter fra de andre deltagere med ryggen til dem. De andre deltagere stiller sig på en linje.
2. Personen med ryggen til siger så, hvad der skal ske, fx: ”Dem med blå trøjer må gå 3 store skridt frem”, eller ”Dem med fletninger må gå 2 skridt baglæns”, osv. Det gælder nu om at komme først hen til den, der ’er den’. Vedkommende der ’er den’ må ikke vende sig om, før han/hun er blevet rørt af en af de andre. Den, som først rører den der ’er den’ sætter den næste runde i gang.

Personen der ’er den’ må selvfølgelig ikke kun få de andre til at gå baglæns. (Man kan også afskaffe muligheden for at nogle skal gå baglæns).

Forslag til udvikling af aktiviteten: Måden som deltagerne bevæger sig frem på kan variere mellem fx: muse-skridt, almindelige skridt, kæmpeskridt, hop med samlede ben eller noget helt femte. I kan aftale, hvordan de forskellige former for skridt ser ud, inden legen rigtigt begynder.

Sjippe

Sjippe i bue med et stort sjippetov

1. To svinger et langt tyndt tov rundt i en bue.
2. De andre stiller sig i kø til højre for den ene som svinger tovet.
3. På skift løber man ind i buen. Man kan aftale, hvor mange hop man skal hoppe i tovbuen, hvorefter man skal ud til den anden side igen. Hvis man bliver ramt af tovet eller træder på tovet, kan man aftale, at man skal afløse en af dem, der svinger tovet. Er man kun to til at sjippe bue, kan den ene ende af tovet bindes fast til en stolpe, så kun én svinger tovet og den anden hopper. Er man ikke tryk ved at løbe ind i buen kan man også starte ved at stille sig ved midten af sjippetovet, hvorefter de to 'svingere' begynder med at svinge tovet i en bue.

Sjippe med små sjippetove

1. Er man alene kan man øve sig i at hoppe i et mindre sjippetov. Man holder en ende af rebet i hver hånd, lader rebet hænge ned bag sig og svinger det bagfra op over hovedet. Når rebet er ud for fødderne hopper man over.
2. Man kan fx øve sig i at sjippe hurtigere og hurtigere, sjippe baglæns, to og to sammen, osv.

Trylleelastikker (chinese jump rope)

1. To personer står overfor hinanden med elastikken om anklerne.
2. Deltagerne kan nu på skift forsøge at:
 - Hoppe over begge snore.
 - Hoppe baglæns over.
 - Hoppe imellem snorene.
 - Hoppe og lande på snorene.
 - Hoppe og lande med et ben ude og et ben inde.
 - Trække modsatte elastik under den anden med hælen, hoppe, slippe og lande på den elastik man havde om hælen.
3. Elastik-Battle: Deltagerne kan give hinanden hoppe-udfordringer. Deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne.
4. Aktiviteten kan også udvikles ved man fx flytter elastikken fra anklerne til knæhaserne.

Diabolo

Start

1. Placer diaboloen på gulvet
2. Rul diaboloen fra højre mod venstre (hvis du er højrehåndet)
3. Løft diaboloen fra gulvet og giv diaboloen ekstra fart ved at bevæge styrestængerne op og ned

Pisken

1. Mens du holder diaboloen kørende fører du højre styrepinde på tværs mellem kroppen og snoren. Derved opnår du også mere fart i diaboloen.

Kast

1. Mens du holder diaboloen kørende trækker du styrepindene udad og diaboloen flyver op
2. Grib diaboloen med snoren igen og hold den kørende.

Grind

1. Mens du holder diaboloen kørende trækker du styrepindene udad og diaboloen flyver op
2. Grib diaboloen med styrepinden og lad den trille ned på snoren igen.

Tip: For at accelerere diaboloen skal højre hånd bevæge sig mere en venstre, som holdes mere i ro.

Se flere tricks:

<https://www.youtube.com/watch?v=G7jpwEbGwBI&spfreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ct2COPzAZE&spfreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=gEnJ5ArWo9g&spfreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=5oIWPosVLWQ&spfreload=10>

Kendama

Big-Cup

1. Lad bolden hænge i snoren og hold kendamaen
2. Med et lille løft i kendamaen, sættes bolden i fart
3. Bolden gribes med den store kop

Moshekama

1. Hold kendamaen vandret med et blyant-greb og bolden i den store kop
2. Med et lille løft i kendamaen, sættes bolden i fart
3. Bolden gribes med ende-koppen

Spike

1. Lad bolden hænge i snoren og hold kendamaen vandret med den store kop opad
2. Med et lille lodret løft i kendamaen, sættes bolden i fart (lige op)
3. Bolden gribes med "spiken".

TIP: Husk at starte bevægelsen i knæledet

Se flere tricks her:

<http://kendamausa.com/tricks-and-tutorials/>

<http://kromkendama.com/pages/tricks>

<https://www.youtube.com/watch?v=iWSyIOkgJvU&spfreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=MuedtTPJLTY&spfreload=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=bhaBkCJQMnk&spfreload=10>

Jongler med tre bolde

1 BOLD

1. Kast bolden fra højre til venstre hånd og derefter omvendt. Når du kaster, prøv da at bevæge kastehånden som om den følger bunden af en cirkel. Fortsæt med at øve dette, indtil du kan kaste og gribe, mens du bliver stående på samme sted.
2. Forsøg nu at kaste bolden op til omkring øjenhøjde og forsøg samtidig om du kan få bolden til at nå sit højeste punkt i den modsatte side af den, som du kaster fra. Undgå at række hånden op for at gribe bolden. Fortsæt med at øve dette.

2 BOLDE

1. Tag en bold i hver hånd.
2. Begynd med at kaste bolden som før med den ene hånd. I samme øjeblik denne bold når sit højeste, kaster du den anden bold, så den ryger under den første bold. Fortsæt med at øve dette, mens du skiftevis starter med venstre og højre hånd. Husk at begge bolde skal op i luften. Bliv ved med at øve, indtil du kan kaste to bolde uden problemer og uden at bevæge dig.

3 BOLDE

1. Tag to bolde i den ene hånd og én bold i den anden hånd. I hånden med to bolde skal du holde den ene bold mellem tommelfingeren, pegefingern og langefingern, mens den anden holdes ind mod håndfladen med ringefingern og lillefingern.
2. Kast den yderste af de to bolde som før. Når den når sit højeste punkt, kaster du bolden i den anden hånd og i det samme denne når sit højeste punkt, kaster du den sidste bold. (Det kræver en smule øvelse at gribe to bolde i samme hånd.)
3. Efter du har kastet alle tre bolde gentager du øvelsen, men begynder denne gang med to bolde i den modsatte hånd.

Syvstjernen

Organisering: Parvis i hold af to personer

Redskaber: Én crazyball eller anden bold pr. par

Sted: Mur

1. I 'Syvstjernen' er der syv udfordringer. Man spiller parvis og skal sammen nå igennem de syv udfordringer.
2. På skift skal de to makkere på hvert hold kaste og gribe, den ene kaster bolden og den anden griber den, derefter skal den anden kaste og den første gribe. Sådan skiftes der til alle syv udfordringer er klaret. (Syvstjernen kan også spilles af en enkelt person, hvor man så både skal kaste og gribe.)

De syv udfordringer i syvstjernen:

(På skift skal bolden kastes op på muren, i hver eneste af de syv udfordringer.)

1. Efter at have ramt muren, skal bolden ramme jorden og makkeren gribe bolden, klar til sin tur til at kaste i næste udfordring.
2. Igen skal bolden ramme jorden og inden den anden griber bolden, skal han/hun klappe to gange.
3. Når bolden har ramt jorden, skal den anden lave et hop, inden bolden gribes.
4. Mens bolden kastes og rammer jorden, skal den anden dreje rundt om sig selv, inden bolden gribes.
5. Igen skal bolden ramme jorden. Når den anden griber bolden, skal han/hun stå med løftet ben og gribe bolden under benet.
6. Her skal bolden kastes højt op på muren. Når bolden rammer jorden, skal den anden stå på et ben og gribe bolden med sin kejtede hånd, den der ikke normalt kastes og gribes med.
7. Mens bolden bliver kastet og rammer jorden, skal den anden hurtigt dreje rundt om sig selv, sætte sig på hug, rejse sig og gribe bolden.

Find selv på andre og/eller flere udfordringer i Syvstjernen 😊

Crazy balls

Drop og grib

1. Deltagerne går sammen to og to med en afstand mellem hinanden på 2-4 meter.
2. Spiller 1 dropper bolden fra hovedhøjde. Spiller 2 skal når bolden slippes nå at fange den så hurtigt som muligt/færrest mulige bounces.
3. Aktiviteten kan fx udvikles ved at ændre afstanden mellem hinanden, gribe med én eller to hænder, lade bolden bounce x-antal gange før man skal gribe den.

Først til 20

1. To og to sammen - den ene starter med bolden
2. Spilleren der skal gribe bolden vælger et bounce-antal mellem 1 og 6. Vælger han/hun fx 4 skal bolden gribes efter fire bounce (og inden 5). Gribes vedkommende bolden efter fire bounce får vedkommende fire point. Gribes vedkommende ikke bolden trækkes fire point fra. Hvem får først 20 point? Man skiftes til at serve, hvilket foregår ved et let underhåndskast opad og lidt fremad.

Vægbold – bedst af 10 kast

1. Spiller 1 står 1-2 meter fra en væg uden bold. Spiller 2 står lige bagved.
2. Spiller 2 kaster bolden over spiller 1 ind på væggen.
3. Hvis spiller 1 griber efter 1. bounce får han/hun et point. Der roteres efter 10 kast. Hvem får flest point?
4. Der kan aftales om der må gribes med én eller begge hænder.

Firkantspil - først til fem point

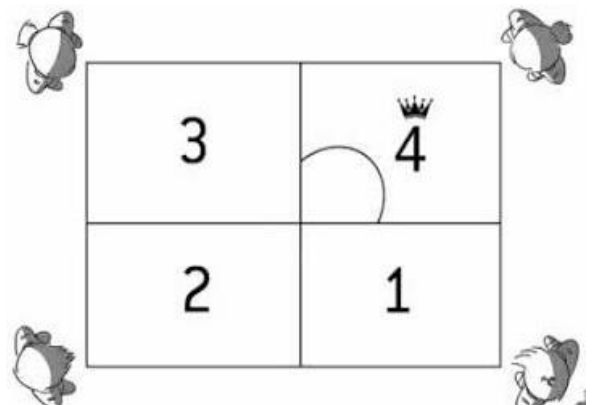
1. Fem personer er sammen i et kvadrat (kan fx tegnes på jorden med kridt).
2. Fire personer står i hver deres hjørne af kvadratet. Den sidste står i midten med bolden.
3. Personen i midten siger et navn og dropper bolden fra hovedhøjde i strakt arm. Personen hvis navn blev nævnt skal nu forsøge at gribe bolden inden to bounce for at få et point.
4. Han/hun bliver nu ny dropper. Hvem får først fem point?

Jeg melder krig mod...

1. Tegn en stor cirkel med kridt (ca. fire meter i diameter). I midten af cirklen tegnes en mindre cirkel (ca. 50 cm i diameter).
2. Cirklen deles nu op i lige store felter, som lagkagestykker, så hver deltager får ét felt - deres land.
3. Deltagerne vælger hvilket land de vil være og skriver landets navn ud for hvert felt/land.
4. Deltagerne aftaler hvem der først melder krig og krigsmeldereren stiller sig ind i den lille cirkel i midten med en (blød) bold i hånden. Resten stiller sig med en fod i deres eget land, klar til at løbe væk.
5. Krigsmelderens råber '*Jeg melder krig mod "land"*' og slår bolden i jorden.
6. Alle løber væk fra cirklen, undtagen det land, der er blevet meldt krig mod. Det angrebne land skal modsat alle andre løbe ind i cirkelens midte og gribe fat i bolden.
7. Så snart foden rammer den lille cirkel i midten, råber personen "STOP" og alle skal stoppe med at løbe med det samme.
8. Personen i cirklen udser sig et 'fjendeland' (for det meste den der står tættest på cirklen). Herefter tages tre skridt i retning mod 'fjenden'.
9. 'Fjenden' danner en cirkel/basketkurv med armene foran kroppen. Angriberen skal nu forsøge at kaste bolden ned i cirklen.
10. Rammer angriberen cirklen, må der tages et stykke af 'fjendens' land. Dette gøres ved at angriberen stiller sig i midtercirklen og med kridt tegner et så stort område som muligt i 'fjendens' land. (Har personen allerede erobret territorie fra det samme land før, må vedkommende stille sig i det felt i stedet.) I det nyvundne stykke land skriver erobreren sig eget lands navn.
11. Legen fortsætter ved, at det nu er erobreren tur til at "*melde krig mod ...*"

Ost (four square)

1. Ost spilles i en firkant som er delt op i fire kvadratiske felter med en bold. Banen kan let tegnes op med kridt.
2. Man skal være mindst fire spillere, men gerne fem, seks eller flere. Er man rigtig mange kan man med fordel tegne flere baner op.
3. Fire deltagere placerer sig i hver deres spillefelt/kvadrat. De øvrige deltagere venter i kø efter tur.
4. De fire felter betegnes: 1,2,3,4. 1 er det laveste felt. 2 er det felt, man server til. 3 er det næstbedste felt. 4 er kongefeltet. I felt 4 er der optegnet en del af en cirkel, som kaldes osten.
5. "Kongen", der står i felt 4 sætter spillet i gang ved at kaste/skubbe bolden ned i osten, så den hopper over i felt 1. (Husk at serveren er en igangsætning af spillet, som skal være venlig og spil for modtageren.)
6. Modtageren i felt 1 spiller bolden videre til enten felt 2,3 eller 4. Bolden må kun ramme eget felt én gang. På den måde forsøger man at presse de andre til ikke at kunne spille bolden kontrolleret videre.
7. Spillet fortsætter sådan indtil bolden rammer et af spillefelterne to gange eller bolden spilles eller berøres, men ikke rammer et af de tre andre felter.
8. Når det sker indrangeres deltagerne på ny. "Taberen" går ud bagerst i køen og deltagerne fra spillefelterne rykker opad i de fire spillefelter. Den første i køen rykker ind i felt 1.
9. Spillet begynder forfra ved at "kongen" i felt 4 server via osten.
10. Spillet kan fx udvikles ved
 - At "kongen" selv må bestemme hvilket felt der serveres til.
 - Kongen IKKE må ramme osten, men skal serve direkte til felterne.
 - "Kongen" må foreslå en regelændring.
 - Man må kun spille bolden med én hånd.
 - Man skal spille bolden med begge hænder.



Rundt om bordet (uden bord)

1. Tegn med kridt en opstregning på asfalt der svarer til et bordtennisbord. Der spilles med en bold der kan hoppe.
2. Deltagerne fordeles på to lige store hold (eller +/- 1). Hvert hold stiller op i en række for 'bordenden'. Deltagerne aftaler hvilket hold der starter med bolden.
3. Med hænderne som bat kaster den første person i rækken bolden over i modstanderens felt og løber derefter om bag i køen på modsatte side. Modstanderen modtager bolden og gør det samme.
4. Hvis man misser en bold eller rammer ved siden af udgår man af spillet.
5. Når der kun er to deltagere tilbage i spillet, spiller de overfor hinanden uden at løbe rundt om 'bordet'. (Fx først til tre point.)
6. Den der vinder starter det næste spil, hvor alle deltagere igen er med.
7. Spillet kan udvikles ved at man fx skal kaste med én hånd, begge hænder, tegne banen større/mindre.

Kridtforhindringsbane

Organisering: En stor gruppe deltagere kan være med i aktiviteten (del evt. deltagerne i mindre grupper, hvis pladsen er træng)

Redskaber: Kridt

Det er nemt at lave en sjov forhindringsbane i skolegården. Tag et stykke kridt og lav nogle cirkler som man skal kunne hoppe eller træde hen i. Nogle kan være langt væk fra hinanden, så man udfordres i at skulle hoppe langt. Nogle kan være store, nogle kan være små, så man skal gå på tå.

Forslag til udvikling af aktiviteten: Tegn forskellige former med kridt og brug evt. forskellige farver – nu må man ikke røre samme form eller farve i træk – eller måske må man kun bevæge sig igennem forhindringsbanen ved netop at bruge samme form eller farve.

'Halli Hallo'

Organisering: Grupper af 4-8 personer

Redskaber: En bold pr. gruppe.

1. Alle (4-8 deltagere) stiller sig på en række, undtagen én, som har bolden – han/hun stiller sig ovenfor rækken.
2. Den der har bolden spørger nu, fx: *"Et drengenavn med P?"* – og kaster samtidig bolden til den første i rækken. Denne svarer så fx *"Per"* og kaster bolden tilbage. Gættes der forkert (altså ikke det navn med 'P' som vedkommende tænker på), kaster spørgeren til den næste i rækken, osv. Er det helt umuligt at gætte, må spørgeren give et bogstav mere.
3. Når det rigtige navn gættes, slår spørgeren bolden hårdt i jorden eller kaster den højt op i luften og råber: *"Halli!"* – hvorpå han/hun spæner af sted. Den, som gættede rigtigt, skal hurtigst muligt gribe bolden, og når han/hun har den, råber vedkommende *"Hallo!"*, og den, der løber, skal stoppe straks.
4. Den, som har bolden, må nu tage tre skridt (og evt. en spytklat). Fra dette udgangspunkt gælder det om at kaste bolden ned i den andens arme (som samles til en basketkurv). Hvis det lykkes at ramme, skal den, der har kastet være forrest og sætte en ny runde i gang. Hvis ikke, skal den anden være forrest en gang til.

Variationer: Man kan bruge meget andet end drengenavne, fx pigenavne, dyr, lande, floder osv., men pas på ikke at gøre det for svært.

Kaffen koger

Organisering: En stor gruppe deltagere kan være med i aktiviteten (del evt. deltagerne i mindre grupper, hvis pladsen er træng)

Redskaber: Sjippetov

1. En deltager svinger et sjippetov rundt over hovedet, mens han/hun siger: *"Kaffen koger"*. De andre deltager svarer: *"Hvornår bliver den færdig"*.
2. Tovsvingeren svarer et vilkårligt tal mellem 1 og 24 – eksempelvis *"kl. 15"*. Tovsvingeren svinger nu tovet rundt lige over gulvet/asfalten, mens de andre deltagere skal forsøge at hoppe over tovet 15 gange.
3. Aktiviteten fortsætter ved at vedkommende, der svinger sjippetovet igen siger: *"Kaffen koger"*. Husk at bytte undervejs så alle får mulighed for at hoppe og svinge.

Forslag til udvikling af aktiviteten: Den, der svinger sjippetovet, kan også bestemme, hvem der skal ind og hoppe – fx ved at sige: *"Alle med brunt hår"*, *"Alle med sorte sko"*, osv. – find selv på flere.

”Græsset gror”

Organisering: En stor gruppe deltagere kan være med i aktiviteten (del evt. deltagerne i mindre grupper, hvis pladsen er træng)

Redskaber: Et stort eller lille sjippetov

1. To deltagere holder et sjippetov spændt langs jorden. De andre deltagere stiller sig på den ene side af sjippetovet.
2. Herfra skal deltagerne bevæge sig henover sjippetove, som for hver omgang hæves en stykke over jorden – ’græsset gror’.
3. Hvor mange gange kan I komme over uden at røre sjippetovet? Husk at bytte undervejs!

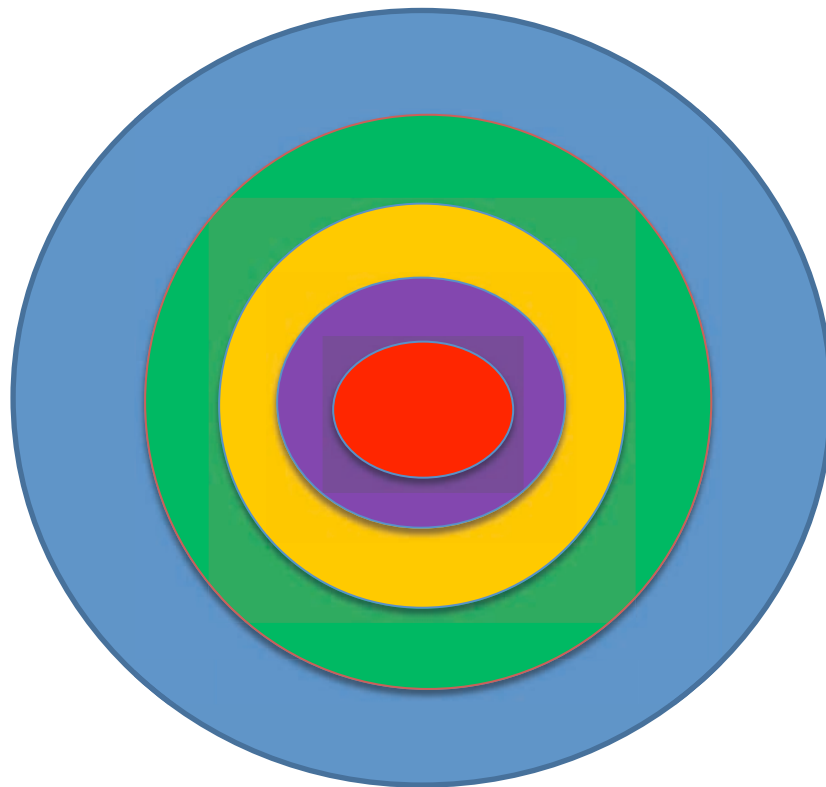
Forslag til udvikling af aktiviteten: Tag et sjippetov mere med i aktiviteten. Nu skal man bevæge sig over, under eller igennem.

Skydeskive

Organisering: En stor gruppe deltagere kan være med i aktiviteten (del evt. deltagerne i hold)

Redskaber: Kridt og små sten (eller andet lignende, som I kan kaste med)

1. Tegn en skydeskive med kridt på jorden – vælg selv hvor mange cirkler den skal have – og angiv evt. antal point for hver cirkel.
2. Find nogle små sten (eller lignende I kan kaste med) – gerne i samme farve eller form så I kan kende forskel. Spillet kan spilles enkeltvis eller i hold. Hvor gode er I til at placere stenene på skydeskiven? – Vælg selv fra hvilken afstand I vil kaste.



Just Dance

Lad et klasseværelse være danse-klasse i frikvarteret og gør eleverne opmærksomme på det

Sæt projektor eller smartboard til og lad eleverne selv finde en sang på youtube

Eksempel:

Eye of the Tiger: https://www.youtube.com/watch?v=8-9Sm6_yE98&spfreload=10

Timber: <https://www.youtube.com/watch?v=PvZA8NKgrBI>

Sild i tønde (omvendt gemme)

1. Til at starte med skal deltagergruppen udpege én person, der skal gemme sig.
2. Aftal i gruppen hvor legen må foregå og afgræns et område.
3. Giv nu den udvalgte person tid til at løbe ud og gemme sig i området.
4. Nu skal alle andre ud at finde den gemte.
5. Finder man den der har gemt sig, skal man gemme sig sammen med vedkommende på samme sted.
6. Legen slutter, når alle har fundet den gemte og står på det samme sted som sild i en tønde.
7. Legen kan fortsætte i en ny runde ved fx at lade den, der først fandt frem til den gemte, gemme sig et nyt sted.
8. Legen kan også udvikles ved fx
 - at vælge to personer som skal gemme sig
 - at man aftaler x-antal minutter hvori man skal forsøge at finde den gemte
 - at den/de gemte må bevæge sig sammen og skifte skjulested

Kispus

1. Til at starte danner alle deltagere en rundkreds.
2. Herefter udpeges en fanger, som skal stå i midten af rundkredsen.
3. Deltagerne i rundkredsen skal nu forsøge at skifte plads to og to uden at blive fanget af fangeren. Dette gøres ved at blinke til hinanden med øjnene uden at tale sammen.
4. Hvis det lykkes for fangeren at fange en deltager som prøver at bytte plads, bliver vedkommende den nye fanger og legen fortsætter.
5. Legen kan fx udvikles ved at fangeren skal nå at indtage en tom plads i rundkredsen inden de andre når at komme på plads. Man kan også indføre en regel om, at man skal råbe 'Kispus' når man bytter plads for at forvirre fangeren. Hvis man er mange deltagere kan man også gå sammen to og to, og blive yderligere udfordret på at kommunikere.

”Morder”

1. Deltagerne stiller sig i en rundkreds med lukkede øjne og den ene hånd ind mod midten og holder tommelfingeren i vejret. En ”dommer” vælger én eller flere mordere ved at vende deltagernes tommelfingre nedad. (Husk at vende den op igen inden de andre åbner øjnene). De personer, der ikke får tommelen bøjet nedad, er ikke mordere, men mulige ofre.
2. Aktiviteten startes, når der råbes: *”Morderen er løs”*. Alle deltagere åbner deres øjne og går rundt og kigger på hinanden.
3. Morderen dræber ved at få øjenkontakt og blinke til et offer. Det skal selvfølgelig gøres ubemærket. Den dræbte venter et lille stykke tid (ca. 10 sekunder) og dør så under dramatiske omstændigheder. Hvis den døende rammer nogle i dødsfaldet, dør disse også – dette gælder også morderen, hvis morderen bliver rørt. (Den døende må ikke tage mere end tre skridt under dødsprocessen.)
4. Morderen skal selvfølgelig afsløres! Hvis en deltager mener at have set morderen blinke til et offer, rækker han/hun fingeren i vejret og råber: *”Jeg anklager”*. Dommeren kan dog kun bruge anklagen, hvis nogen vil vidne i sagen, og støtte anklageren ved at sige *”Jeg vidner”*. Indtil da kan morderen dræbe videre, han/hun kan også forsøge at dræbe anklageren.
5. Når der er en, der anklager og en der støtter, stoppes aktiviteten af dommeren. På kommando fra dommeren lyder råbet: *”1,2,3, død over morderen.”* På 3 peger de to eller flere, anklager og vidner, på den formodede morder. (Anklager og vidne må ikke have talt sammen inden.)
 - Peger vidner og anklager på den samme, og er det den rigtige morder, så dør morderen og legen startes forfra.
 - Hvis anklager og vidner peger på to forskellige personer, dør anklageren og den der vidner.
 - Peger begge på samme person, men er denne ikke morder, dør anklager og vidner.
 - Peges der ikke på samme tid, dør den der peger for sent og legen fortsætter, hvis der således ikke er både et vidne og en anklager.

Er der mere end én morder, kan en morder godt være med til at fælde en anden morder. Ved flere mordere risikerer man at morderne dræber hinanden fx ved at blinke til hinanden samtidigt. (I så fald må dommeren starte aktiviteten på ny).

'Kongeløb'

1. Én deltager udpeges til at være konge.
2. De andre deltagere stiller sig i en rundkreds og markerer deres plads (m. kridt, en kegle, sten eller andet).
3. Kongen løber nu rundt om rundkredsen og prikker nogle af deltagerne på ryggen. Kongen bestemmer selv, hvor mange han vil prikke på ryggen.
4. De deltagere, der bliver prikket på ryggen skal følge efter kongen, mens han løber rundt om rundkredsen.
5. På et tidspunkt stiller kongen sig på en af de ledige pladser. For de andre løbende deltagere gælder det nu om hurtigt at finde en af de andre ledige pladser.
6. Den der ikke får en plads bliver konge i næste omgang.

Forslag til udvikling af aktiviteten:

- I kan lave en regel, hvor kongen har mulighed for at råbe 'kongeløb' – og så skal alle deltagere bytte plads.

