

Aktivitetshæfte

Introduktion

Dette aktivitetshæfte giver inspiration til lege og aktiviteter til 1. og 2. workshopdag, som de ansvarlige facilitatorer kan tage udgangspunkt i. Udgangspunktet for aktiviteterne er, at eleverne skal samarbejde for at skabe tættere relationer. Samtidig får eleverne inspiration til, hvordan de kan være aktive sammen i længere tid, fx i frikvartererne.

Klappeleg

Praksis og rekvisitter:

- 2 og 2
- Hænderne & fødderne

Beskrivelse:

Deltagerne stiller sig parvis over for hinanden. De to deltagere skal nu klappe med både deres hænder og deres fødder, ud fra bestemte tal.



Facilitatoren råber tallene fra 1-6 højt til deltagerne. Hvert tal har følgende betydning:

- Når opråberen råber **1**, klapper parret deres højre hånd mod hinanden.
- Når opråberen råber **2**, klapper parret deres venstre hånd mod hinanden.
- Når opråberen råber **3**, klapper parret begge deres hænder mod hinanden.
- Når opråberen råber **4**, sparker parret deres højre fod mod hinanden.
- Når opråberen råber **5**, sparker parret deres venstre fod mod hinanden.
- Når opråberen råber **6**, sparker parret begge deres fødder mod hinanden.

Opråberen skifter imellem de forskellige tal og kan øge i tempo, hvis han ønsker.

Sværhedsgrad:

Nem: Der tælles i numerisk rækkefølge: 1,2,3,4,5,6, langsomt

Middel: Numerisk rækkefølge hurtigere og hurtigere

Svær: Der tælles i vilkårlig rækkefølge: fx: 3,1,4,3,6,5,5,3,4,4,2,5,6,4,2,1 hurtigere og hurtigere

Sand/vand

Praksis og rekvisitter:

- kroppen

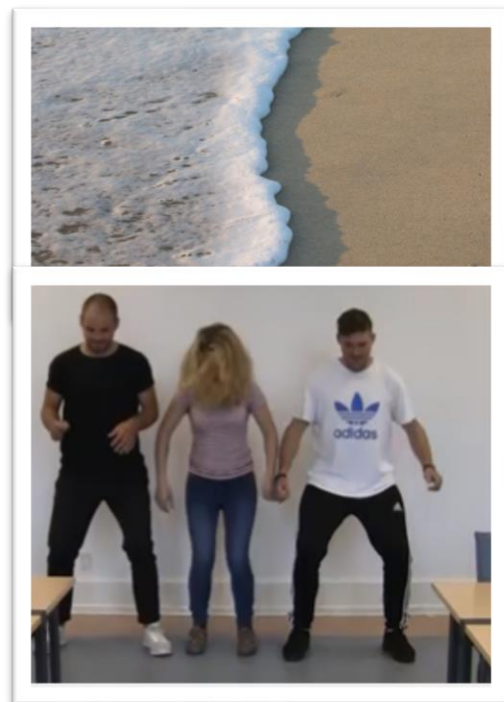
Beskrivelse:

Deltagerne stiller sig i en cirkel eller på linje, afhængigt af, hvor mange de er. En fra klassen udnævnes som opråber og fortæller sine venner, hvad de skal gøre.

Legen går ud på man skal hoppe frem og tilbage, som hhv. betegnes *vand* og *sand*. Deltagerne starter altid i sandet og kan hoppe frem i vandet.

Når man starter, står alle deltagerne på *sand*. Hvis opråberen råber *vand*, mens man står i *sand*, skal deltagerne hoppe ud i *vandet* (frem). Står deltagerne i *vandet* og der råbes *sand*, skal de hoppe til *sandet* (tilbage). Hvis deltagerne står i sand og der råbes sand, skal de blive stående. Dette samme gælder når der råbes vand og de står i vandet.

Hvis man hopper forkert eller blive stående når man ikke skulle, dør man og udgår af legen. Legen fortsætter, indtil der findes én vinder.



Ferrari på stien

Praksis og rekvisitter:

- 2 & 2
- kroppen

Beskrivelse:

Denne øvelse er en hjernevrider, som har til formål at få deltagerne til at tænke, sige og gøre det, som umiddelbart falder dem ind. En øvelse som denne, kaldes en 3D-case og skal stimulere deltagerens kreativitet og mind-set.



Deltagerne er sammen 2 og 2. De får en rolle hver hhv. *mimeren* og *fortælleren*. Formålet er, at de sammen i par, fortæller og mimer en historie, de selv opdigter her og nu – ud fra en rammen "ferrarien på stien" som facilitatoren forklarer.

De to roller:

Mimeren: Skal mime ALT, som fortælleren siger med kroppen.

Fortælleren: Skal digte videre på historien. Når fortælleren har digtet lidt, siger vedkommende; "og hvad skete der så" – Dermed bytter de to roller.

Ved at de to roller hele tiden byttes, kan øvelsen fortsætte uendeligt.

Øvelsen starter med at de to i par fordeler rollerne mellem sig. Når det er gjort, starter fortælleren med at sige følgende, alt i mens at mimeren mimer alt hvad der bliver sagt:

"Vi kommer gående ned ad en lang sti, i den grønne smukke skov. Solen skinner og fuglene synger. Men PLUDESELIG kommer der en stor rød Ferrari lige ind foran os – og hvad skete der så?" ... deltagerne bytter nu roller og fortsætter selv fortællingen selv. De skal nu helt selv opdigte en historie, ud fra deres umiddelbare tanker.

Spejldans

Praksis og rekvisitter:

- Kroppen
- 2 & 2
- Musik

Beskrivelse:

Deltagerne er sammen 2 og 2. De skal stå så den ene kan se op mod facilitatoren og den anden står med ryggen til. Personen tættest mod facilitatoren står med ryggen til, og personen længst væk kigger op mod facilitatoren (se billede under).

Det gælder nu om for vedkommende, som kan se facilitatoren, at *spejle* bevægelserne, som facilitatoren laver. Personen med ryggen til skal så forsøge at spejle de bevægelser, som makkeren laver.

Sæt noget musik på og lav nogle bevægelser så alle kan være med. Når ca. halvdelen af musiknummeret er spillet, bliver der råbt skift. Så bytter parret og det er nu den andens tur til at spejle sig i facilitatoren.

Noter:

- Højt humør og energi er vigtigt for at fange elevernes opmærksomhed!
- Det skal være bevægelser, som alle kan være med til at lave.
- Man skal ikke kunne danse, bare bevæge sig, så alle har det sjovt (inkl. en selv)
- Gør det sjovt, det giver forøget energi til legen.
- Vær opmærksom på, om nogle elever mangler en makker.
- Vælg en sang som folk kender og kan bevæge sig til



Ninja

Praksis og rekvisitter:

- Kroppen

Beskrivelse:

Holdet stiller sig i en cirkel. En person i cirklen starter legen. Alle deltagere starter med at stille sig i en ninja positur. Deltagerne skiftes efter tur rundt i cirklen til at være Ninja. Personen, der er Ninja, skal forsøge at slå til en tilfældig anden deltagers hånd. Men det er vigtigt, at han/hun stivner i den position vedkommende havner i, idet de laver udfaldet mod den person, de prøver at slå på hånden. Det er en vigtig del af legen. Bliver han/hun ramt på hånden, mister vedkommende et liv og hånden skal om bag på ryggen. Når den anden hånd bliver ramt, går man ud af legen. Man må ikke bevæge sig og skifte sin Ninja position med mindre, at:

1. En prøver at slå ud efter din hånd.
2. At det er din tur.



Bjørn, Ninja, Jæger

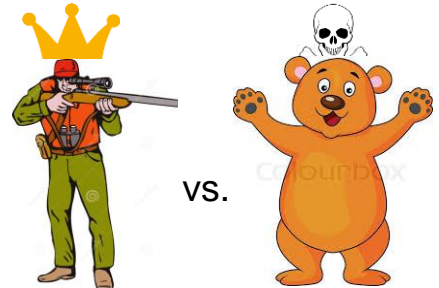
Praksis og rekvisitter:

- Kroppen (Legen fungerer ligesom sten, saks, papir)

Bjørnen spiser Ninjaen
Jægeren skyder Bjørnen
Ninjaen dræber Jægeren

Beskrivelse:

Man stiller sig ryg mod ryg og råber "Bjørn, Ninja, Jæger!". Derefter vender man sig mod hinanden og laver enten en Ninja, Bjørn eller jæger. Taber man, er man SUPER ked af det. Vinder man, er man overlykkelig og ekstatiske. Derefter finder man sammen med en der også enten er super ked eller super glad (hvis man er flere der deltager i legen)



Positurer:



BJØRN



NINJA



JÆGER

Kyllingelår – sang og bevægelse

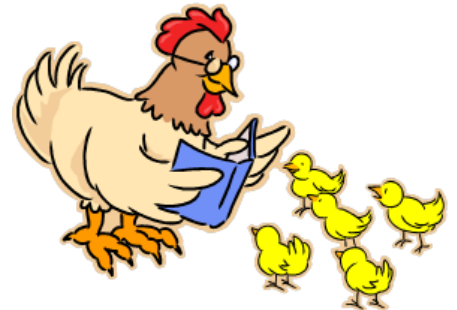
Praksis og rekvisitter:

- Kroppen

Melodi: "The fast food song by the fast food rockers"

Beskrivelse:

Alle deltagere stiller sig i en cirkel, skulder ved skulder og synger sangen:



Omkvæd:
Kyllingelår, kyllingelår
Pille rejer, Pille rejer, kyllingelår
Kyllingelår og kyllingelår
Pille rejer, Pille rejer, kyllingelår
SALAMI, SALAMI
pille rejer, pille rejer, kyllingelår
SALAMI, SALAMI
pille rejer, pille rejer, kyllingelår

I takt med at gruppen synger, gøres følgende bevægelse til hvert ord (se figur 2)
Sangen starter MEGET langsomt! - og bliver omkvæd efter omkvæd hurtigere og hurtigere.

Kyllingelår = klapper personen til højre på låret

Pille rejer = kilde personen til venstre under hagen

Salami = klappe sig selv på maven

Positur til ord:



Kyllingelår



Pille Rejer



SALAMI

Balance battle

Praksis og rekvisitter:

- Kroppen og hænderne

Beskrivelse:

Deltagerne går sammen i par 2 og 2.

De stiller sig overfor hinanden med cirka to fødders bredde imellem sig.

Fødderne må ikke flytte sig – så taber man.

Begge hænderne tages op i brysthøjde, som man er klar til at give sin makker en "Dobbelt High-Five".

Det gælder nu om at få den anden ud af balance

Sådan skubber man den anden ud af balance:

Der må kun skubbes på hinandens hænder

Hænderne behøver ikke at sidde sammen hele tiden.

Man taber når en af spillerne flytter foden og dermed mister balancen



Team stikbold

Praksis og rekvisitter:

- Rekvisitter: 1 bold
- Hvor: En afgrænset firkantet bane f.eks. volleyball- eller badmintonbane
- Hvor mange: 2 hold med 4-6 elever på hvert hold
- Tid: Indtil det ene hold har ramt alle modstanderens deltagere. Alternativt kan det spilles på tid, så man spiller i f.eks. 10 minutter. Det hold, der har dræbt flest efter tiden er gået, vinder.

Beskrivelse:

Hver runde starter med et kort taktikmøde internt på teamet, hvor hver elev får tildelt et nummer fra 1 til 6 (antallet af elever på holdet). Det andet hold må ikke vide holdets numre.

Det gælder nu om at "dræbe" det andet hold ligesom i stikbold, men det skal foregå i den rigtige rækkefølge. Det vil sige, at nummer 2 først kan dø, når nummer 1 er blevet dræbt. Man er altså nødt til at prøve sig frem og skyde de andre, indtil man rammer den rigtige. Når nummer 1 er død, skal modstanderholdet forsøge at ramme dén, som har nummer 2. Nummer 1 er dog stadigvæk en del af spillet og kan bruges til at skyde dem fra det andet hold samt bruge sin krop som skjold til at beskytte sine egne medspillere. Eksempel: Hvis nummer 1 og 2 er døde, kan de samle sig omkring nummer 3 for at gøre det sværere for det andet hold at ramme denne. Derudover kan "levende" også beskytte sine medspillere: Da nummer 5 først kan dø, når nummer 1-4 er blevet ramt, kan nummer 5 – indtil nummer 4 er blevet ramt - blokere for skud for at redde nummer 1-4. Hvis bolden gribes af modstanderen, dør personen, der kastede kun, hvis han eller hun er den næste, der kan dø på sit hold.

Når man bliver ramt og "dør", eller hvis bolden bliver grebet, når man er den næste i rækkefølgen på sit hold, skal man lave en meget dramatisk og højlydt dødscene, så det andet hold på ingen måde er i tvivl om, at de har ramt den rigtige. Vinderne er det hold, der først får dræbt alle de andre eller har dræbt flest, når tiden er gået.

Spillet er tilrettelagt, så alle elever er aktive samt spiller en vigtig rolle hele tiden. Der er fokus på samarbejde. Holdet skal hjælpe hinanden og planlægge, hvordan de vil vinde over de andre.

Dræber Radiobil

Praksis og rekvisitter:

- Rekvisitter: Tørklæder til bind for øjnene
- Hvor: Afgrænset rum – f.eks. badmintonbane
- Hvor mange: 20-40 (hvis antallet af elever er højere end 40, gøres banen større)
- Tid: indtil alle er blevet fanget. Alternativt 10-15 minutter

Beskrivelse:

Eleverne går sammen to og to. Eleverne stiller sig i to rundkredse: En lille og en større udenom. Den ene elev i parret står i den lille inderste rundkreds foran den anden elev i parret, der står i den store rundkreds. Eleverne står nu i to rundkredse, hvor parret står over for hinanden. Den elev fra parret, der står i den inderste rundkreds, bliver nu udråbt til radiobil og lukker øjnene eller tager et tørklæde på. Radiobilen skal fjernstyres af den anden elev i parret ved hjælp af lyd (altså råb og andre lyde). Dette kunne f.eks. være "gå til venstre", "løb lige ud", "drej 180 grader".

Det gælder nu om, at radiobilerne skal "køre" rundt mellem hinanden uden at støde sammen. Efter at alle radiobilerne har fået bind for øjnene, skal læreren udvælge en dræber-radiobil. For dræber-radiobilen gælder det nu om at køre ind i de andre radiobiler. Når en radiobil bliver berørt af dræber-radiobilen, udgår eleven af legen eller bliver selv en dræber-radiobil. Dette vælger facilitatoren inden legen starter.

Trækkeleg

Praksis og rekvisitter:

- Rekvisitter: Ingen
- Hvor: En bane eller hal, hvor der optegnes en midterlinje
- Hvor mange: 6-50 elever
- Tid: Indtil alle elever er trukket over på den ene side. Alternativt 10 minutter.

Beskrivelse:

Eleverne inddeles i to hold. I et afgrænset område laves der en midterlinje, som adskiller holdene. De to hold på hver sin side af midterlinjen dyster mod hinanden om at få alle modstanderens elever over på sit eget hold. Dette gøres ved at stå på egen banehalvdel, mens man hiver en af modstanderne over på sin egen side, så de bliver en del af ens hold. Det hold, som først får trukket alle over på deres egen side, eller som har flest elever inden tiden er gået, har vundet. De to hold må gerne danne kæder, så de kan række længere ind på modstandernes område og trække dem over på egen side, dog skal minimum en af eleverne stå på sin egen banehalvdel. Gøres dette, må kæden af dine medspillere krydse midterlinjen og forsøge at fange modstanderne og trække dem over på egen banehalvdel. Man må tage fat i alle dele af modstandernes kroppe og forsøge at hive dem over.

Det er vigtigt, at eleverne samarbejder i denne leg, da de skal hjælpe hinanden med at trække en modstander over og undgå, at deres egne medspillere bliver trukket over linjen.

Løve, giraf, elefant

Praksis og rekvisitter:

- Rekvisitter: Ingen
- Hvor: Der skal være plads til, at 5-10 elever kan sidde i en rundkreds (enten på gulvet eller på stole) fx klasseværelse, idrætshal eller græsplæne
- Hvor mange: 5-10 elever
- Tid: 10 minutter

Beskrivelse:

5-10 elever sidder i en rundkreds på gulvet eller på stole. Inden spillet sættes i gang, udvælger facilitatoren én elev, der skal være løve og én elev, der skal være orm. De øvrige elever vælger selv hver deres unikke dyrenavn. Hver elev finder også selv på en bestemt lyd og bevægelse til dyrenavnet (eksempel: En mus hvor fingrene går hen over låret, mens man siger piv-piv), som vises for de andre, inden spillet starter.

Løven sidder på den vigtigste plads og ormen på den dårligste (til venstre for løven). Ormen starter med at lave sin bevægelse/lyd og laver derefter en af de andre elevers bevægelse/lyd. Den elev, hvis bevægelse/lyd bliver lavet, fortsætter herefter på samme måde (med først at lave sin egen lyd/bevægelse og dernæst en anden elevs lyd/bevægelse). Sådan fortsætter spillet. Hvis en elev laver en fejl, får eleven ormens plads. De øvrige elever rykker hen mod løven (til venstre, væk fra ormen). Hvis løven laver fejl, bliver han/hun også orm, og alle andre rykker en plads mod løvepladsen. En ny elev er nu løve, og spillet fortsætter.

Do-do-do-do-do fangeleg

Praksis og rekvisitter:

- Rekvisitter: Overtrækstrøjer
- Hvor: Et stort areal uden ting man kan løbe ind i fx en idrætshal eller græsplæne
- Hvor mange: 6-50 elever
- Tid: Indtil alle elever er fanget på den ene side. Alternativt 10-15 min.

Beskrivelse:

Eleverne inddeles i to hold, som skal kæmpe mod hinanden. Banen deles i to halvdele med en tydelig markeret midterlinje, og de to hold tildes hver sin banehalvdel. Herefter starter spillet, hvor det gælder om at få fanget modstanderne. Man fanger en modstander ved at løbe ind på modstanderholdets halvdel og røre ved så mange modstandere som muligt. Mens man er på modstanderholdets halvdel, skal man råbe "do-do-do-do-do" hele tiden og gøre det uden at tage en indånding! Hvis det lykkes en 'angriber' at

nå tilbage på sin egen halvdel, inden han/hun trækker vejret, skal spillerne på modstanderholdet, som er blevet rørt af angriberen, med over på angriberens hold. Modstanderne kan holde fast i angriberen, indtil han/hun er nødt til at trække vejret og dermed ikke kan sige do-do-do mere. I så fald skal angriberen blive på modstanderholdets side og være med på deres hold. Eleverne, der er blevet ramt af angriberen, må også forsøge at holde angriberen.

Man kan eventuelt aftale, at der kun må være et max. antal elever på fjendens halvdel af gangen.

Ubådskrig

Praksis og rekvisitter:

- Lokale: Et stort areal uden ting man kan løbe ind i f.eks. en idrætshal eller græsplæne
- Rekvisitter: Tørklæder eller andet til bind for øjnene.
- Antal elever: 10-50 elever (ved flere elever laves der flere hold).
- Tid: 10 minutter. Den ubåd med flest elever tilbage vinder.

Beskrivelse:

Elevernes deles op i minimum to hold à 5-10 elever. Holdene stilles op i hver deres række med hænderne placeret på skuldrene af personen foran. Hver række symboliserer en ubåd. Alle elever skal have bind for øjnene på nær den bagerste i rækken, som skal styre ubåden (kaptajnen). Herefter starter spillet, hvor det gælder om at sænke de andre ubåde ved at udsende torpedoer. Ubådene bevæger sig fremad, mens kaptajnen forsøger at styre ubåden. Ubåden styres ved, at kaptajnen klapper personen foran på den skulder, som han/hun ønsker at dreje til. Dette klap sendes videre op igennem rækken, indtil det når den forreste person, hvormed ubåden drejer (hvis kaptajnen f.eks. klapper på højre skulder, vil ubåden dreje til højre). Kaptajnen kan skyde torpedoer ved at klappe på begge skuldre samtidig. Når klappene rammer den forreste i ubådsrækken, løber han/hun afsted - dog max 20 skridt lige ud. Kaptajnen skal forsøge at ramme en af de andre ubåde med torpedoen. Når en torpedo er skudt afsted, og den ikke rammer en af de andre ubåde, kan ubåden først bevæge sig, når torpedoen er vendt tilbage. Når den har løbet 20 skridt, må den midlertidigt tage bindet for øjnene af og løbe tilbage til ubåden. Når ubåden har samlet torpedoen op igen, bliver den affyrede torpedo igen en del af ubåden ved at gå bagerst og blive den nye kaptajn. Hvis torpedoen derimod rammer en anden ubåd, får ubåden der affyrede skuddet, torpedoen tilbage igen med det samme. Den ubåd, der bliver ramt af en torpedo, mister én person i ubåden, og personen går ud af legen. Vinderholdet er den ubåd, der er tilbage til sidst.

Variation: De elever, der går ud af legen, kan tilfalde den ubåd, der skød.

