

Kroppen i skolen

Udeaktiviteter

- leg og natforandring i naturen -



Et undervisningsmateriale for melletrinnet



Danmarks Idræts-Forbund



DANSK SKOLEIDRÆT



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI

DANSKE
GYMNASIER OG HØJESKOLE
FORENINGER

"KROPPEN I SKOLEN"

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-Forbund og Danske Gymnastik og Idrætsforeninger står bag initiativet "Kroppen i skolen".

"Kroppen i skolen" har til formål at sætte fokus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed, samt gennem produktion af undervisningsmaterialer at styrke lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt.

Siden starten af samarbejdet om "Kroppen i skolen" i 1993 er der udgivet i alt 12 temahæfter, der i deres indhold tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

"Kroppen i skolen" har yderligere udgivet materialet "Kroppen i skolen - Tema-uge 41, 1995", samt to temahæfter, der rækker ud over det rent idrætsfaglige - nemlig "Idræt og forældresamarbejde" beregnet for lærere i indskoling samt "Demokrati i idræt" rettet mod lærere på 8.-10.kl. Sidstnævnte hæfter blev udsendt gratis til alle landets skoler.

I 1994 udkom hæftet "Udeaktiviteter" for indskoling, som imidlertid allerede i 1995 var udsolgt. Temahæftet "Udeaktiviteter - leg og udfordring i naturen" for mellemtrinnet er derfor det andet hæfte med dette emne. Det nye hæfte er fyldt med lege og ideer, så nu er det bare med at gå i gang!

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Kroppen i skolen ©
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt
Danmarks Idræts-Forbund
Danske Gymnastik og Idrætsforeninger

Skribent: Søren Møller

Tegner: Bjarne Bogø

Produktion: ProGrafica

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Bissensgade 16
8000 Århus C.
Tlf. 86 76 30 44

ISBN: 87-90316-46-0

Oplag: 1. udgave: 3000 stk., september 1998.

UDEAKTIVITETER - LEG OG UDFORDRING I NATUREN

Naturen er en fascinerende legeplads, hvor alt kan ske. Naturen kender ikke til "dårlig tid" - kun "god tid" - ja måske eksisterer tiden overhovedet ikke ude.

Naturen skaber en ny autoritet. I hallen skaber rummet, stregerne, materialerne, påklædningen, skoene og reglerne autoriteten. Placér en håndbold midt på et halgulv og se, hvordan deltagerne stiller sig i bestemte mønstre. Man rækker hænderne op, stiller sig på streger, løber i baner osv.

I naturen er autoriteten ophævet og skal derfor nydefineres af deltagerne. Ingen regler, ingen begrænsning. Hver enkelt deltagers fantasi får frit løb. En skal op i et træ. En anden finder en sten. Se, hvor stor en pind... Har du set blomsterne? Jord under neglene. Fødderne ned i vandpytterne. Fantasien får vinger.

Naturen skaber således nødvendigheden af at skabe en ny autoritet - på godt og ondt. I undervisningssammenhænge er vi jo (næsten) tvunget til at kunne definere et formål. Men naturen er en god medspiller, den forærer os hemmeligheden:

- I naturen er mennesket ikke eneherker, men en nysgerrig lærling: personligt oplever og oplives man, undres og glædes, søger beherskelse og tager chancer, oplever det unikke i hver enkelt skabning. Legen i naturen er livets troldkarl: dragende, spændende, springende, overraskende, ny og genkendelig. Men der er en hemmelighed der stikker langt dybere: i naturen mister vi tidens tvang til hele tiden at skulle nå mest muligt, og får overskud til at få en af livets største glæder foræret uden at tænke over det: glæden ved at være sammen - ved at være fælles om noget, som ikke er særlig rationelt.

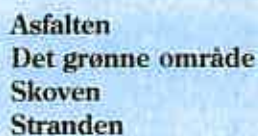
Natur- og friluftsliv drejer sig således om god tid og glade mennesker. Enten vi er glade for at være ude - eller vi er glade for at komme ind igen. Selv det værste regnvejr slutter næsten altid med mennesker, der smiler. Og det må vel være det bedste forum for lysten til læring.

Dette emnehæfte bliver således på én gang et paradoks og en inspiration.

Paradokset er, at de gode oplevelser næsten kommer af det bare at være ude - deltageres fantasi er ofte nok i sig selv.

Inspirationen er, at hæftet kan videregive gamle og nye udeaktiviteter, som med succes er afprøvet på mellemtrinet, og som derfor kan danne rammen om et fantasifuldt sikkerhedsnet for timerne ude i Guds fri natur.

Emnehæftet er opdelt i temaer, så brugeren hurtigt kan finde ideer til det område, man påtænker at bevæge sig ud i:



Asfalten
Det grønne område
Skoven
Stranden

Samtidig er det dog spændende at give ideer til, hvorledes man kan arbejde med begreber relateret til andre fagområder i skolen. Derfor har hæftet valgt at tage **Luft** op som tema.

Forhåbentlig kan hæftet være så inspirerende, at brugeren altid ser på muligheder i naturen. De fleste aktiviteter kan altid tilpasses nye omgivelser - blot fantasien er med.

Asfalten

Ost
Gade-volley
Hinkeruder
Trillebold
Puslespilsstafet som dobbeltstafet
Kæmpesjippetove
Alternativ golfturning

Det grønne område

Alle-er-den-tik
Fanelegen som bogstavs- og talversion
Tegneserien
Totalrundbold
Parvis stikbold
Blinde-par-tik
Blindegang/-løb
Point-stratego

Skoven

Blinde-labyrinten
Find-dit-eget-træ
Følg hinandens spor
Blindegang i skoven og (blinde)gang over brændestabel
Fuglerederne
Trække pind på træ
Ring på horn
Farvetalmemory
Trodeløb som findeløb

Stranden

Par-sandslotte
Sten i spand og sten i hul
Indianerløb
Vip og svip

Luft

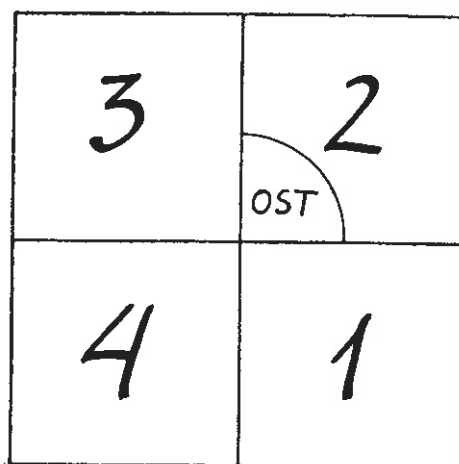
Drager
Kæmpesæbebobler
Varmluftsballon
Frisbee

Ost

Materialer: 1 bold samt kridt til at tegne med.

Antal deltagere: 4 - 8.

Spillet "ost" kræver en optegning af en kvadratisk bane med fire felter. Felterne nummereres 1, 2, 3 og 4. I felt nummer 2 (eller 4) tegnes en halvcirkel fra centrum. "Osten" kan laves større eller mindre, afhængig af hvor svært man vil lave spillet.



Startopstillingen er i begyndelsen, at én person placeres tilfældigt i hvert felt. Den person der står i 4'eren starter spillet ved at slå bolden i jorden med hånden over i 2'eren. Derefter må 2'eren selv afgøre hvorhen bolden skal ekspederes videre - dvs. til næste felt. Bolden må kun ramme jorden i ens eget felt, før man slår den videre. Den må gerne rammes i luften.

Slår man bolden i "osten" eller rammer en af stregerne, dør man og man må rykke helt ud af banen - dvs. starte forfra ved 1'eren. Fra 1'eren forsøger man at kæmpe sig opad til 2'eren, 3'eren og 4'eren. Måden, det sker på, er ved at én af disse personer rammer "osten" eller på/uden for stregerne. Målet er at komme til at stå i 4'eren.

Har man lyst til mere udfordring, kan man spille 2 i et felt, og så kommer det til at minde om gade-volley.

Har man børn med dårlig boldføling, kan man indføre flere slag eller at bolden må hoppe to gange i samme felt.

Gade-volley

Materialer: En plastikbold samt et stykke kridt til at tegne med.

Antal deltagere: 4 - 6 pr. bane. Herefter er det banernes antal der afgør deltagerantal.

På asfalten tegnes en bane bestående af midterlinie og to baglinier. Afstanden fra midterlinie til baglinie er mellem 2 og 6 meter. Banen deles herefter op på den anden led og kommer til at minde om volleyball- eller badmintonbaner. Der er ét hold på hver banehalvdel med 2-3 personer på hvert hold.

Spillet kaldes også anti-volley, fordi det kan spilles af alle de, der endnu ikke evner volleyball - og udfordrer dem der kan.

Spillets regler er enkle: Den, der har bolden, server. En serv er en serv, ved at man slår bolden i egen banehalvdel før den kommer over på modstanderholdets banehalvdel. Modstanderne skal røre bolden, inden den når at ramme jorden på deres banehalvdel. Herefter må de røre bolden op til to gange mere (og gerne slå den i jorden) inden den sendes tilbage via først at ramme egen banehalvdel. Der scores point hver gang ovenstående ikke er opfyldt.

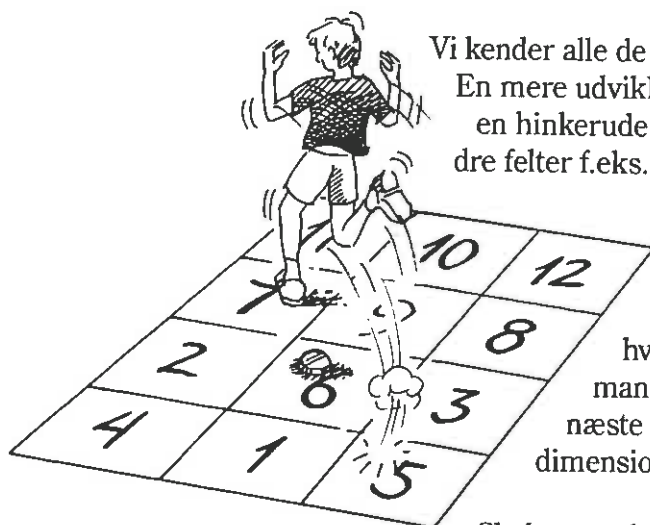
Hvis der går for meget taktik i spillet, kan man lægge nogle sten som midterlinie eller hænge en snor op eller lignende. Spillet er uhyre let at tilpasse i sværhedsgrad - f.eks. opfordres til ført bold - eller bolden skal holdes i luften....



Hinkeruder

Materialer: Kridt og evt. en sten pr. deltager.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.



Vi kender alle de traditionelle hinkeruder, som man hopper igennem. En mere udviklet og spændende hinkerude skabes ved, at vi tegner en hinkerude som en stor firkant, der er delt op i en række mindre felter f.eks. 12. Felterne nummereres, men i tilpas kaotisk orden, således at efterfølgende tal sjældent ligger op ad hinanden.

Opgaven er at hinke igennem tallene, men det sted, hvor stenen ligger, skal hele tiden hoppes over. Hvor man således i én runde hopper: 1-2-4-5-6... hopper man i næste runde 1-2-3-5-6... og det giver hurtigt en helt ny dimension.

Skal man udvikle legen, kan det gøres ved at indføre felter, man altid skal springe over f.eks. 8 eller variable felter f.eks. 2 mere end det felt man er kommet til. Legen bliver et hovedbrud - men børnene er gode til at finde ind i rytmen.

Trillebold

Materialer: En bold.

Antal deltagere: Fra 4 og opefter. Jo flere deltagere des bredere bane.

En bane på 4-6 meters bredde (tegnes evt. med kridt) og en længde på 10-50 meter (eller blot en villavej).

Banen deles op med en midterlinie og en baglinie i hver ende.

Deltagerne deles i to hold der står på hver sin side af midterlinien.

Bolden starter op ved midterlinien. Det ene hold kaster/skyder bolden langs asfalten. Det gælder for modstandernes hold om at standse bolden hurtigst muligt. Det sted bolden er standset, tager det andet hold bolden og skyder i modsat retning. Målet er at drive bolden ned over modstandernes baglinie.

Kastes bolden ud over banens bredde får modstanderholdet ret til at kaste bolden fra dette sted. Tilsvarende vil bolde over knæhøjde resultere i, at bolden overdrages til modstanderholdet fra det sted, hvor sidste kaster stod.

- Evt. kan to bolde bruges i kampen.

Puslespilsstafet som dobbeltstafet

Materialer: To nøjagtig ens puslespil
(ca. 25 til 50 brikker - gerne store).

Antal deltagere: Fra 4 og opefter.

Der er ofte tilbud på puslespil - man når langt for 20 kroner. To nøjagtig ens puslespil blandes sammen, og brikkerne fordeles ved markante steder i skolegården eller ude i terrænet.

Deltagerne deles nu op i grupper på 4 til 6 personer, som alle er samlet omkring en base (typisk omkring centrum af området).

Målet er at samle et vist antal sammenhængende brikker fra ét puslespil (typisk noget mere end det der svarer til kanterne).



Parvis løber man ud til en bunke med brikker. Et par må kun tage én brik med hjem, hvorefter et nyt par løber afsted.

Tager man en brik, man allerede har, med hjem, skal man løbe ud og lægge brikken tilbage.

Aktiviteten fortsætter indtil det aftalte antal sammenhængende brikker er nået af ét hold.

Aktivitetsens sværhedsgrad kan varieres ved at deltagerne ikke får set motivet, ser det én gang, kan løbe hen til et sted og se det, eller have det hele tiden.

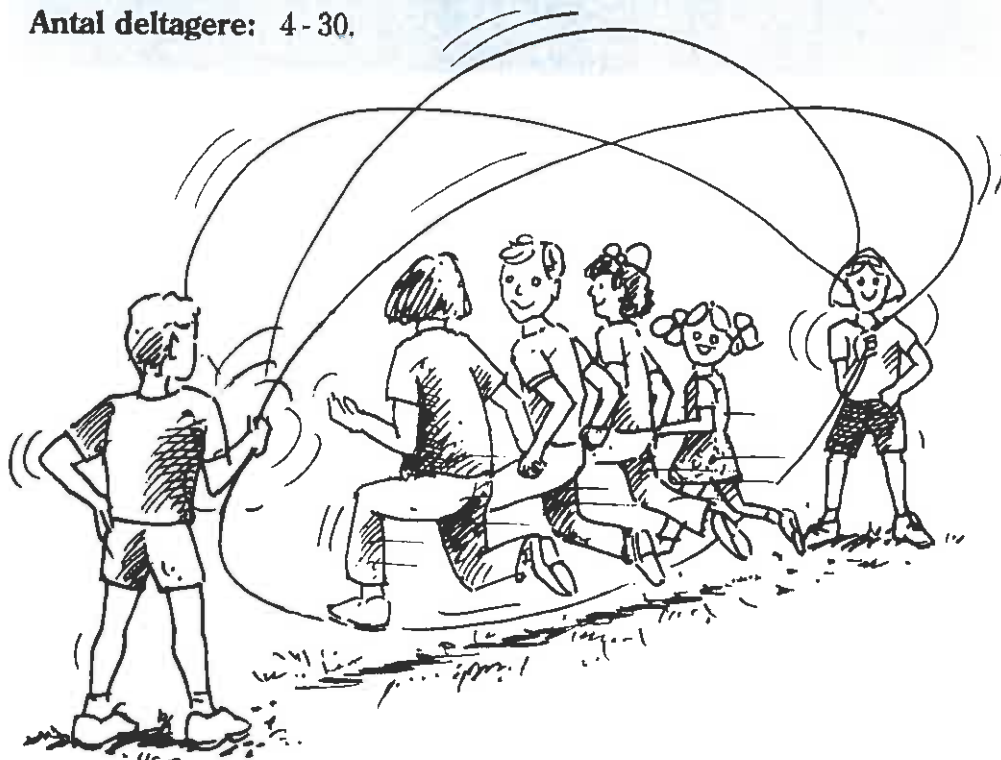
Man kan blande flere spil sammen, men pas på at det ikke gør aktiviteten uoverskuelig.

Der kan eventuelt indføres et fangerhold, således at man kun kan samle brikker, når man ikke er fangerhold - og denne rolle går således på skift, når man er taget.

Kæmpesjippetove - gruppesamarbejde

Materialer: Et til flere sjippetove i en længde af 5 meter og opefter.

Antal deltagere: 4 - 30.



Langt fra alle børn kan hoppe i sjippetove, men her er en god måde at give børnene en glæde ved aktiviteten.

Opgaven er, mens tovet svinges, at *løbe igennem* uden at blive fanget af tovet. Det rigtige tidspunkt for løbet er lige i det øjeblik tovet rammer asfalten. Jo sværere deltageren har ved at løbe igennem des længere ude mod svingerne skal løbet foretages (man kan vandre under tovet lige ved svingeren).

Når deltagerne har løbet igennem alene, går man sammen 2 og 2. Derefter 4 og 4, 8 og 8, 16 og 16.

I næste runde gentages aktiviteten, blot starter man med at løbe igennem med lukkede øjne. Derefter er det den ene halvdel af parret der har lukkede øjne. Aktiviteten fortsættes med mindst én seende.

I tredje runde kan man udfordre sig selv ved at alle løber igennem med lukkede øjne.

Variationer: Man kan indføre flere tove som deltagerne skal løbe igennem. Endelig kan man begynde med at hoppe én gang i tovet og så fremdeles, men erfaringen er, at en del børn i denne aldersgruppe har svært ved denne variation.

Alternativ golfturnering

Materialer: Bolde, frisbees, toiletruller, hulahopringe og/eller andre ting der kan bruges i en golfturnering. En skolegård er ideel til en alternativ golfturnering.

Antal deltagere: Fra 4 og opefter.

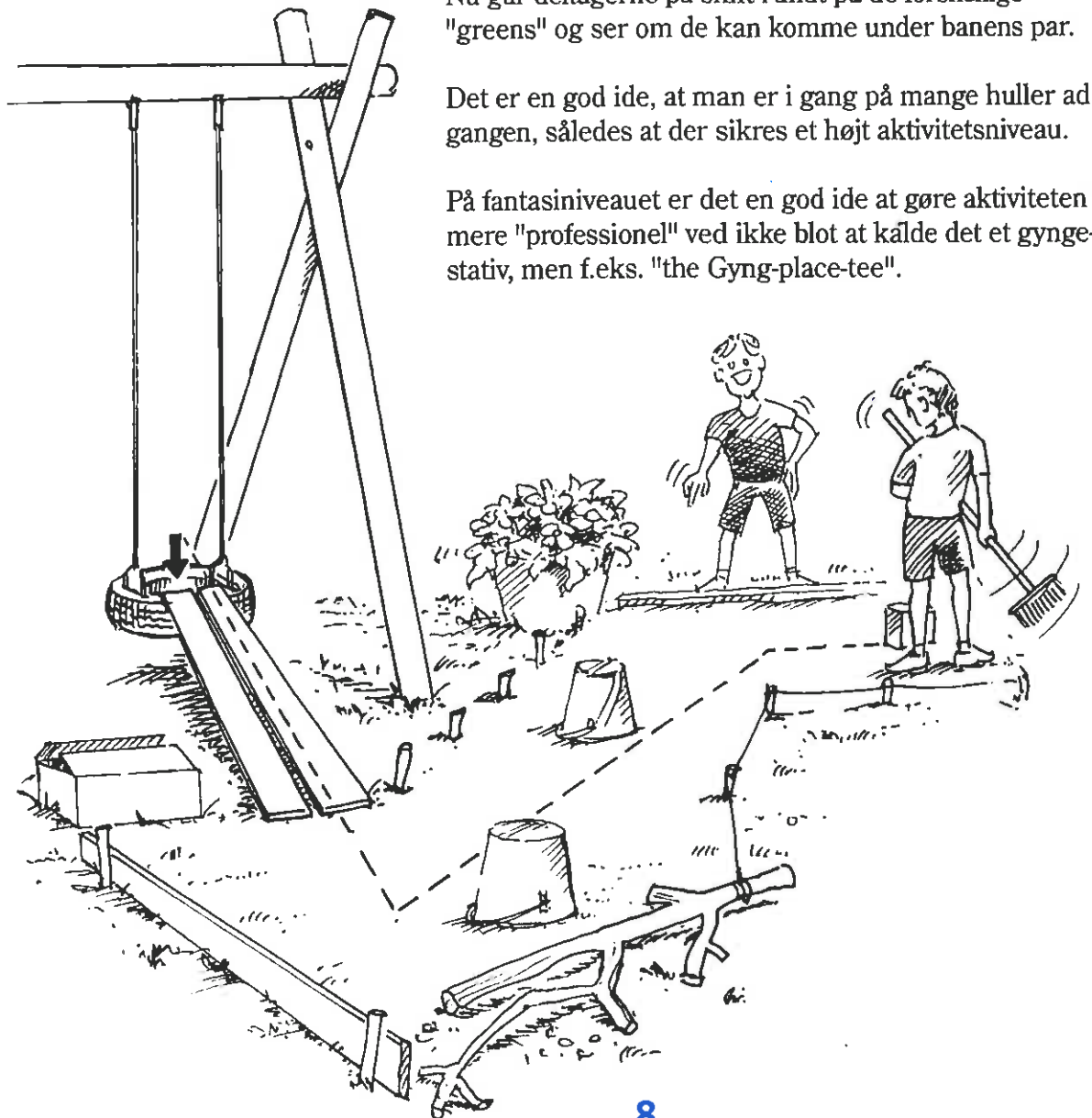
Deltagerne får udleveret en række materialer der kan kastes, slås, rammes med. Endvidere eventuelle materialer der kan danne forhindringer. Det kan være materialer fra naturen, men kunne lige så vel være materialer fra skolen. Alt hvad der kan stimulere fantasien.

Nu trækker deltagerne lod om de forskellige redskaber og lokalitet. Et eksempel kunne være kost, skumterning, snore og lokaliteten: gyngestativet. Deltagerne får nu til opgave i løbet af f.eks. 15 minutter at lave en minigolfbane og definere hvad banens par skal være.

Nu går deltagerne på skift rundt på de forskellige "greens" og ser om de kan komme under banens par.

Det er en god ide, at man er i gang på mange huller ad gangen, således at der sikres et højt aktivitetsniveau.

På fantasiniveauet er det en god ide at gøre aktiviteten mere "professionel" ved ikke blot at kalde det et gyngestativ, men f.eks. "the Gyng-place-tee".



Alle-er-den-tik

Materialer: Ingen.

Antal deltagere: Fra 3 og op efter.

Problemet er tit, at enten ingen eller næsten alle vil være fanger. Et bud på løsning: lad alle være fanger og alle være dem, der skal fanges.

"Alle-er-den-tik" er en tag-fat-leg som mange andre. Man "tikker" ved at røre hinanden med hænderne og skal omvendt undgå at blive "tikket". Det specielle er, at alle fanger alle - og det gælder om at være den sidste frie person.



Deltagerne står spredt i området, og aktiviteten sættes i gang ved nedtælling fra 3. På start begynder alle at løbe og man fortsætter med at løbe indtil man bliver "tikket".

Man bliver "tikket" ved at en anden person rører én på kroppen med hænderne et eller andet sted - før man selv rører personen med hænderne.

Er man hurtigst, skal den anden stå stille og må stå fast i resten af legen, men vedkommende må dog gerne fange dem, der kommer løbende forbi, hvis de kan nås med hænderne (men benene er "låst" til jorden).

Hvis to deltagere rører hinanden på samme tidspunkt (og det afgør de selv), sker der ingenting - man råber "neutral" - og fanger videre.

Aktiviteten slutter gerne meget hurtigt - for det kræver opmærksomhed at fange og undgå at blive fanget på samme tid.

Hvis deltagerne har tilbøjelighed til at løbe ud af et givet fangeområde for at vente for at blive den sidste, indfører man på et tidspunkt et signal, som medfører at de fangede danner kredsen for, hvor man må løbe. Løber man udenfor "dør" man automatisk, og skal stå "fastfrosset".

Aktiviteten kan med fordel gentages 5-10 gange. Deltagerne bliver efterhånden fortrolige med det taktiske element.

Fanelegen som bogstavs- og talversion

Materialer: 2 talsæt 1 - 40 (eller færre) i to farver.
De enkelte tal skal være 2 til 6 cm høje.
2 sæt bogstaver, der hver især danner et ord.
Elastikker og sikkerhedsnåle.
Faner (tøj, pinde, store sten) der skal erobres.

Antal deltagere: Fra 10 til 40.

Området deles op i to banehalvdele svarende til to hold. På hjemmebanen kan man kun forsvare. På udebanen er placeret genstande, der skal erobres.



Alle deltagere har et tal placeret i panden, som modstanderen ikke må se. Det er kun som angriber, man behøver at have et tal - på egen banehalvdel er tallet ikke nødvendigt. Man kan angribe så længe modstanderen ikke har afsløret tallet. Bliver tallet afsløret afleveres det, og man løber tilbage til egen banehalvdel, hvor der er et depot med flere tal. Herefter kan man starte op igen.

Når man hjem på egen banehalvdel med en erobret genstand uden at være afsløret i tallet, lægges den erobrede genstand i et depot og tælles ved afslutningen (erobrede genstande kan ikke generobres).

Undervejs i aktiviteten har alle deltagere et bogstav placeret med sikkerhedsnåle under armen. Det gælder om at afsløre modstanderens bogstav og huske det. Når aktiviteten slutter skal vi nemlig tælle point.

Forslag til point: erobrede genstande: 2 point (evt. en fane der tæller 10 point). Afsløret bogstav: 2 point (men gætter man forkert, får modstanderne 2 point). Bogstaverne danner evt. et ord. Kan dette gættes, opnås yderligere 5 eller 10 point. Alternativt kan man få point for så mange ord, man kan danne med de afslørede bogstaver.

Kvaliteten i aktiviteten er, at den rummer mange elementer: morskab, løb, taktik, hukommelse, gæt, tanke....

Tegneserien - en rejse i vores fælles opdragelse

Materialer: Plastiklommer med tegneserieopgaver.

Antal deltagere: Fra 4 og op efter.

Tegneserien er en hovedbrudsaktivitet. Deltagerne er delt op i hold på 2 - 4 personer. Ude i området er placeret 25 nummererede plastiklommer (f.eks. i cirkel eller i kaotisk uorden).

Hver plastiklomme indeholder følgende:

På forsiden et stikord til en tegneseriefigur, som gerne skulle give inspiration til det korrekte svar (placeret på bagsiden). Eksempelvis: Spinat....Skipper Skræk.

Hvis stikordet udløser rigtigt svar, går man videre til næste nummer (altså eks. 23, 24, 25, 1, 2, 3,...21, 22). Hvis man gætter forkert (og man har kun én svar-chance) udløses konsekvensen: man skal finde en blomst, græs, blade eller lignende (som man kender navnet på) og alle på holdet løber ind til lederen (f.eks. placeret i midten). Her afleveres blomsten med navns nævnelse, og man fortæller hvilken tegneserieperson man ikke kunne gætte. Herefter tilbageløb til næste nummer og så fremdeles.

Nedenfor er forslag til figurer:

- 1) Altid heldig (Fætter Højben).
- 2) En næse der vokser, når han lyver (Pinocchio).
- 3) Skibsbygger og jordomsejler (Rasmus Klump).
- 4) Faldt i gryden med trylledrik som barn (Obelix).
- 5) Opfindsom (Georg Georgløs).
- 6) 167-176 (Bjørnebanden).
- 7) Elsker honning (Peter Plys).
- 8) Baloos ven (Mowgli).
- 9) Ønskeøen (Peter Pan).
- 10) Fungerer som samvittighed (Jesper Fårekylning).
- 11) Verdens hurtigste mus (Speedy Gonzales).
- 12) Altid sulten og arbejder på gård (Fætter Guf).
- 13) Trak sværdet op af stenen (Kong Arthur).
- 14) Lasagne (Garfield).
- 15) Hader kryptonit (Supermand).
- 16) Verdens rigeste and (Joakim von And).
- 17) Vestens hurtigste og heldigste skytte (Lucky Luke).
- 18) Mandlig modspiller til Lady Marian (Robin Hood).
- 19) Datter af Kong Neptun (Den lille Havfrue - Ariel).
- 20) En lille fed fyr i de nordiske gudesagn (Quark).
- 21) Lever i kloakkerne (Turtles).
- 22) Stak sig på ten (Tørnerose).
- 23) Glassko og græskardroske (Askepot)
- 24) Hvem er bange for den stygge ulv (De tre små grise).
- 25) Lady (Vagabonden).

Kommentar: Aktiviteten er en fordel for de børn der læser tegneserier - og så kan den gøres idrætslig/konkurrencemæssig/botanisk osv.

Totalrundbold

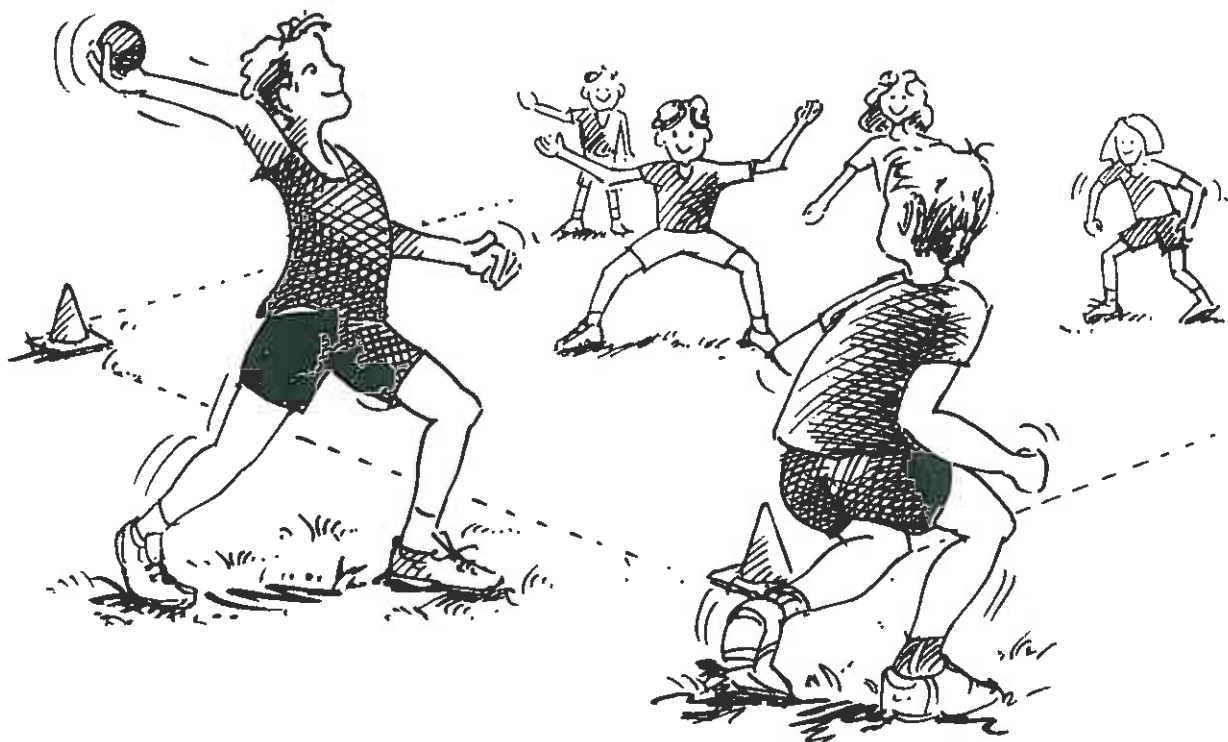
Materialer: Baneafgrænsning (tøj, kegler, sten eller lignende).
En bold der er god at kaste og gribe med (f.eks. skumbold eller plastikbold).

Antal deltagere: 10 - 20 på hver bane.

Rundbold er en aktivitet, vi altid vender tilbage til i skolen, men i sin traditionelle version har den i hvert fald to mangler: for mange børn kan ikke ramme bolden (og gribe den) og indholdet er præget af alt for stor stilstand. I værste fald dør holdet inden alle har prøvet at slå. Derfor denne totalrundboldversion.

Totalrundbold kører efter samme bane, inde- og udehold, pointtælling m.m. som rundbold. Men der er nogle specielle regler:

- Bolden kastes ud i udeholdets felt.
- Alle deltagere på indeholdet kan løbe på alle bolde. Det eneste krav er, at man skal løbe efter man har kastet. Når én har kastet, kan 5 personer således give sig til at løbe - med helle ved baserne osv.
- Man dør hvis bolden kommer tilbage til udeholdets griber, inden man er nået frem til en base. Dør man, løber man tilbage til start og tælles som én død, men er igen med i spillet - og kan således eksempelvis kaste.
- Man spiller f.eks. til 6 døde - og/eller maksimalt 20 kast.



Parvis stikbold

Materialer: 1 (skum)bold og 5 kegler pr. bane.

Antal deltagere: 12 - 20 pr. bane.



Der er et ude- og et indehold med 6 - 10 deltagere på hvert hold.

Indeholdet er sammen parvis. Når parret skal i aktion, har den ene bolden, mens den anden står klar til at løbe. Bolden kastes ud, så den rører feltet inden den evt. bevæger sig uden for banen. Løberen starter nu sit løb.

Kasteren skal bevæge sig rundt inde i feltet (indrammet af keglerne) og forsøge at undgå at blive ramt af bolden, kastet af deltagerne på udeholdet. Løberen scorer point pr. rundet kegle indtil kasteren er ramt.

Udeholdet må kun gå to skridt med bolden i hånden og må kun være i besiddelse af bolden i ca. 3 sekunder. Indeholdet får antal kast lig antal deltagere, således at hvert par får to ture. Alle når således at være kaster og løber.

Blinde-par-tik

Materialer: Ting (skatte) der skal erobres (sten, pinde, trøjer).

Antal deltagere: Fra 10 og op efter.

Deltagerne deles op i to hold. Holdets deltagere går sammen i par. Den ene er seende, men kan kun dirigere. Den anden er blind, men handlende. Området deles op i halvdele. På egen banehalvdel har man helle og skal forsvare sine skatte. På modstanderens banehalvdel kan man fanges.

Hvert hold får først tid til at lægge taktik. Herefter går kampen i gang. Hvert par løber rundt i området. Når man er inde på modstanderens område, er det for at erobre noget af deres skat. Stjæler man noget og kommer hjem med det uden at blive taget, kommer det i depot og kan ikke erobres mere. Bliver man taget på modstanderens banehalvdel må man aflevere skatten, og de må evt. lægge den længere ned i eget landområde.

Ideen er, at det kun er den blinde der kan erobre, fange, blive taget osv. Makkeren guider blot med ord. I eget forsvarsområde skal den blinde forsvarer således eksempelvis røre den blinde angriber osv. Tilsvarende er det kun den blinde angriber, der kan erobre en skat.

Aktiviteten er herlig, men en smule farlig. Man kan indføre, at man kun må gå - og så skal der jo være en guvernør til at kontrollere dette.

Blindegang/-løb

Materialer: Ingen.

Antal deltagere: Fra 2 og op efter.

Deltagerne er sammen i par. Den ene har lukkede øjne, den anden har åbne øjne (og løber bagved).

Nu gælder det om for den seende at dirigere den blinde rundt i terrænet - gerne ind i mellem de andre. På et tidspunkt får den blinde til opgave at stoppe, og skal nu fortælle, hvor vedkommende står i terrænet (f.eks. hvor ligger skolen? hvor er træerne? - hvor langt væk står vi?).

Samme aktivitet gentages i løb. Her bliver aktiviteten mere farlig. Den bløde version er, at den seende løber ved siden af/eller bagved) med kropskontakt (f.eks. arm) og styrer. En mere farlig version er, at afstanden mellem den seende og den blinde øges - jo længere des mere utryk og farlig.



Vil man give aktiviteten en ekstra dimension, kan man fortælle om faremomenter - eller placere en genstand ude i området, som virker meget farlig, men som det her skal tilrådes at fjerne inden aktiviteten går i gang (uden at blinde ved det). Det er ikke nødvendigt, at aktiviteter er farlige - blot de opleses som sådan.

Point-stratego

Materialer: Point-strategobrikker.

Antal deltagere: Fra 20 og opefter.

Stratego som bevægelsesleg er beskrevet andre steder, men da det danner forudsætningen for point-stratego, skal reglerne for stratego her kort gennemgås.

Stratego som brætspil

Stratego er som brætspil et "krigsspil", hvor to spillere sidder over for hinanden - og flytter brikker imod hinanden, uden at man kan se modstanderens brikker (hver spiller har 40 brikker). Når to brikker kommer ind i samme felt, afslører de deres rang. En højere rang slår en lavere rang (med enkelte undtagelser - herom senere). Man fortsætter spillet, indtil den ene part erobrer den anden parts fane.

Stratego som bevægelsespil

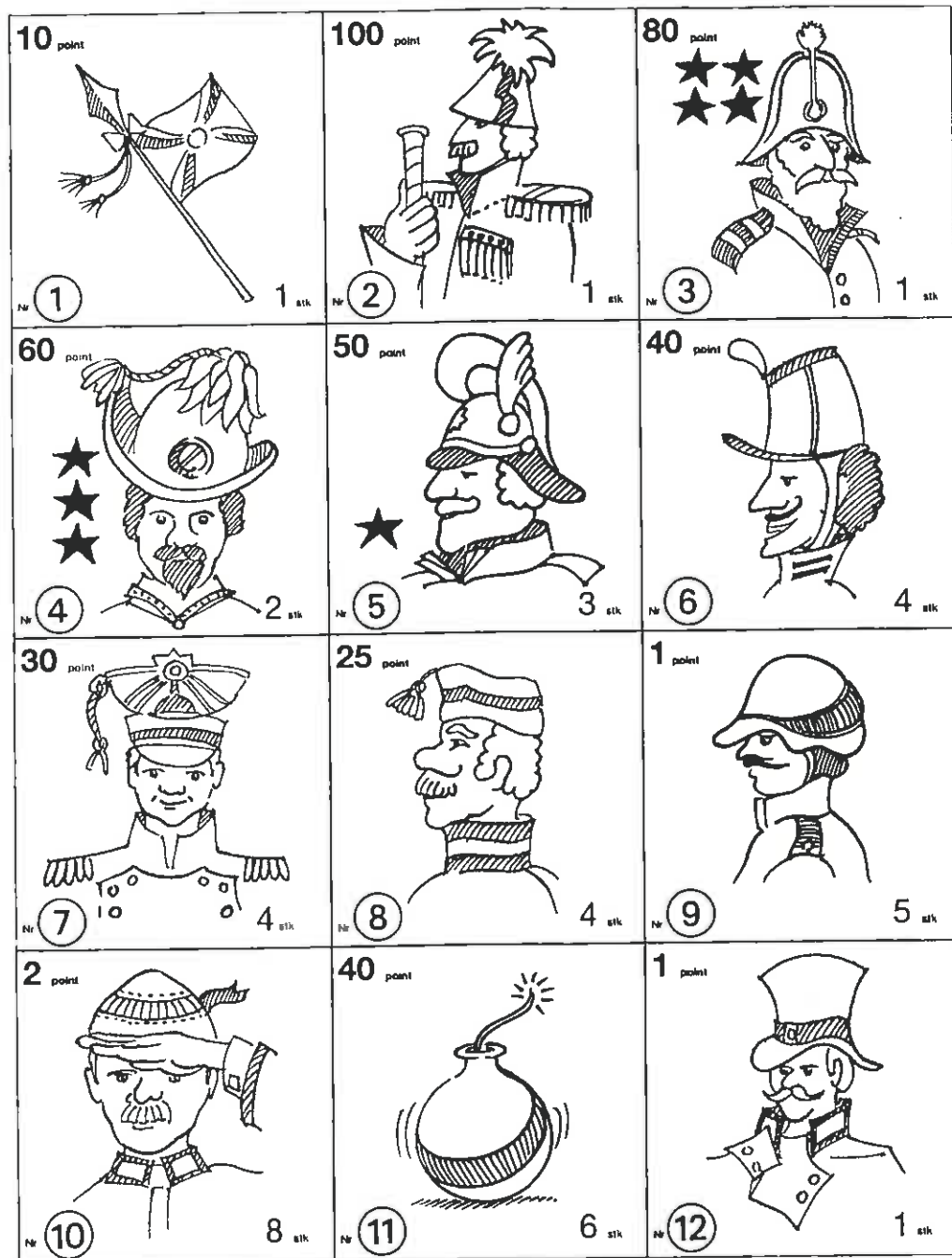
- De to modstandere er erstattet af to hold - hver med sin strateg.
- I stedet for at sidde ved brættet, har hvert hold sin base, hvis afstand er bestemt af, hvor langt man vil have deltagerne til at løbe, idet feltet mellem de to baser udgør "kampfeltet".
- Brikkerne er erstattet af sedler med figurerne på (se illustrationen side 16). Tallet i nederste venstre hjørne angiver rangen, således at lavere tal slår højere tal (med enkelte undtagelser - herom senere). Tallet i nederste højre hjørne angiver hvor mange brikker der er af pågældende type/rang.
- I brætspillet skiftes man til at trække. I bevægelsespillet løber deltagerne rundt mellem hinanden og fanger og udfordrer. Men ligesom i brætspillet opereres med to farver f.eks. rød og blå.

Bevægelsespillet foregår som en kamp mellem de to hold. Strategen på hvert hold bestemmer, hvilke brikker der skal sendes ud. Man fortsætter med at have samme brik, indtil man mister denne.

Deltagerne på de to hold løber rundt mellem hinanden og hver deltager beslutter, om de vil udfordre en fra modstanderens hold. Hvis man vil udfordre, sker det ved at man berører vedkommende. De to modstandere standser op og viser kort. Højest rangerende kort modtager lavest rangerende kort. Vinderen skal løbe tilbage og aflevere det vundne kort til strategen. Taberen har ret til nu at råbe, hvad vinderen var. Eksempelvis at Ole var ét-stjernet general. Samtidig løber taberen tilbage til egen strateg og får et nyt kort.

- Hvis de to kort er lige store udveksles de, og begge løber ned, afleverer vundet kort og får selv et nyt kort.

DET GRØNNE OMRÅDE



Tilbage står dog de specielle regler:

- Fanen kan ikke udfordre eller fange nogen. Fanen er typisk sidste kort, der sendes ud i felten, og når dette mistes, er slaget tabt.
- Bomberne kan ikke udfordre/fange nogen, men skal i stedet forsøge at lokke modstanderne til at udfordre/fange. Alle der udfordrer en bombe dør - med undtagelse af minører - de kan tage bomberne. Det typiske er således, at en bombe bliver afsløret ved at én udfordrer bomben - mister sit kort, men kan afsløre, hvem der er bombe. Herefter sendes en minør ud for at fange bomben.

DET GRØNNE OMRÅDE

- Spionen (nr. 12) kan som den eneste fange feltmarskalken (nr. 2), men spionen kan tages af alle andre handlende.
- Man er ude i kampfeltet så længe man har en brik, men når der ikke er flere brikker tilbage, skal man blive ved sin strateg - således at modstanderne til sidst kan regne ud hvor fanen er.
- På vej tilbage til aflevering af erobret kort og mens man udveksler styrke/kort har man helle.

Svagheden ved bevægelsesspillet er:

- Bomberne kan blive sat helt ud af spillet. Hvis et hold finder ud af, at en god løber på et hold er bombe, kan man ignorere vedkommende helt, så vedkommende resten af kampen går rundt med sit kort (og ikke kan handle).
- Spillet kan være trægt i sin opstart eller appellere til at man forholder sig relativt passivt. Derfor er point-stratego udviklet.

Hver brik har således i øverste venstre hjørne en angivelse af, hvor mange point brikken er værd. Bomber er således relativt meget værd. Omvendt har minørerne en lav værdi.

Spillet kan nu køre mellem to, tre eller flere hold, idet man kører efter samme regler som bevægelsesspillet - dog foregår spillet på tid.

Vinder er det hold der har:

- a) Samlet flest point inden for tidsrammen.
- b) Scorer modstanderens fane.

En ny strategisk tilgang bliver nu overvejende: skal man kaste brikker ud med høje pointtal, som godt nok kan erobre, men som giver modstanderne point. Feltmarskalken bliver således mere sårbar. Og puls og handling bliver dominerende.

- Spillet er spændende med flere hold i kamp på én gang.

Alliance-stratego

En helt ny dimension i strategospillet indføres, hvis man giver brikker mulighed for at gå sammen. Man kan med held lade bomberne gå sammen med en anden brik f.eks. en 4'er (den trestjernede general). Parret stiger nu i værdi og er dermed lig feltmarskalken. De bliver således meget giftige. Men begge to dør, hvis de angribes af en minør.....Nu bliver spillet et rigtigt strategispil, hvor det gælder om at slå til i rette øjeblik.

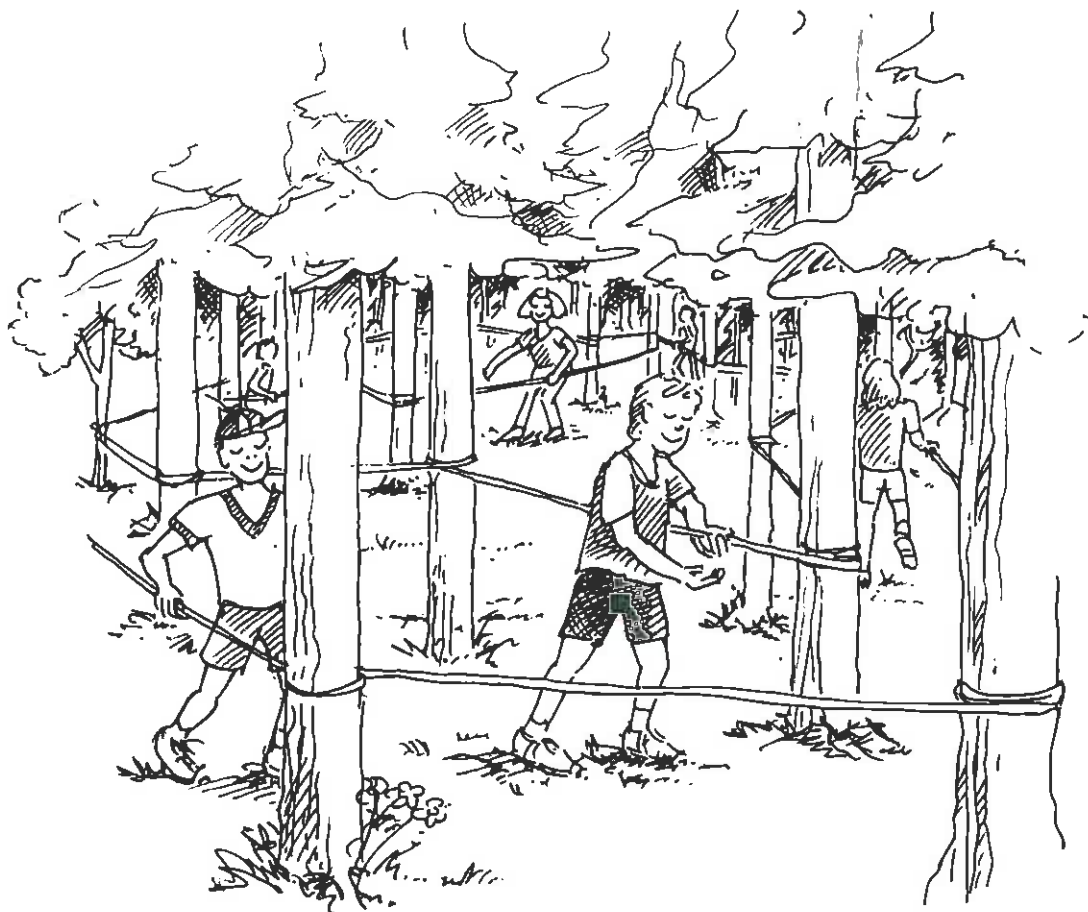
Blinde-labyrinten

Materialer: Et langt reb.

Antal deltagere: Fra 6 og opefter.

Imellem skovens træer udspændes en labyrint med reb. Deltagerne placeres med lukkede øjne et sted i labyrinten, mens de holder fast på rebet. På signal får deltagerne til opgave at finde udgangen. I starten er der evt. ingen udgang, men når der er gået et minuts tid laves en lille åbning et eller andet sted i labyrinten, som det gælder om at komme ud igennem.

Når man har fundet udgangen, får man et berøringssignal fra lederen og placerer sig udenfor labyrinten. Efterhånden er der færre og færre deltagere i labyrinten og afslutningen kan f.eks. foregå på følgende to måder:



- De tilbageblevne skal på signal med lukkede øjne fortælle, hvor de står i forhold til udgangssituationen.
- Man fortsætter til alle er ude
- Man indfører dyreløde, der signalerer hvilken retning de tilbageblevne skal orientere sig imod.

Find dit eget træ

Materialer: Træer - evt. en skov.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

Børn kan lære naturens utrolige mangfoldighed ved denne lille aktivitet. Mennesket er blevet rigt, fordi vi bl.a. kan skabe 5000 ens dippedutter. Naturen er rig, fordi alt er forskelligt.

Deltagerne går sammen 2 og 2 eller 3 og 3. Den ene skal forestille at være blind (lukkede øjne, bind for øjnene...). Den eller de andre deltagere er seende, og skal være føreren i aktiviteten (og dermed have ansvaret).

Den blinde bliver ført rundt i terrænet (gerne inden for en radius af 50-100 meter - jo ældre børn des større afstand). Efter evt. vildfarelser føres den blinde hen til et tilfældigt træ i skoven. Den blinde har formodentlig aldrig været ved træet før, men nu skal det være vedkommendes træ. Den blinde får (med lukkede øjne) lov til at føle på (og evt. omkring) træet - lige så længe vedkommende vil. Når træet kendes, føres den blinde bort - tilbage til udgangspunktet (evt. med en lille indlagt afstikker). Herefter får den blinde lov til at åbne øjnene og finde sit træ.

Erfaringen er, at deltagerne i ca. 3/4 af tilfældene finder træet, hvis der vel at mærke ikke bliver snakket, pjattet osv.

Aktiviteten giver god mulighed for at snakke om rutevalg, orienteringspunkter (solen, vinden, skygger, lyd), tryghed og mangfoldighed.

Husk at de(n) seendes opgave er at sikre, at den blinde ikke løber ind i træer, grene osv. - Og så skal der byttes roller.

Følg hinandens spor

Materialer: Skovens materialer.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

Deltagerne er delt op i par. Den ene halvdel af parret skal udlægge et spor - tilpas tydeligt og svært.

- Først lægger man et spor som et menneske ville gøre det.
- Så får man et dyr - eksempelvis en hund eller en hest. Hvilke spor efterlader dyret? Brug tid på at tale om dyrespor efterfølgende.
- Endelig kunne det være væsner, der efterlader spor: eksempelvis drager, eller feer.

Måske er der en skat i enden at sporet - eller den du skal finde.

Blindegang i skoven

Materialer: Ingen.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

Deltagerne deles i hold af 2-4 personer. Alle har hinanden i hånden i en lang række - jo mere tryghed, des mindre afstand. Den forreste (og evt. den bagerste) deltager har åbne øjne, de øvrige har lukkede øjne.

Gruppen aftaler nu på forhånd signaler, som skal sendes igennem hænderne. Signalerne er det eneste umiddelbare styremiddel for deltagerne. Eks. 1 tryk i hånden (som skal huskes at sendes videre) betyder til højre. 2 tryk betyder til venstre. Armene højt op er tegn på at løfte benene meget osv.

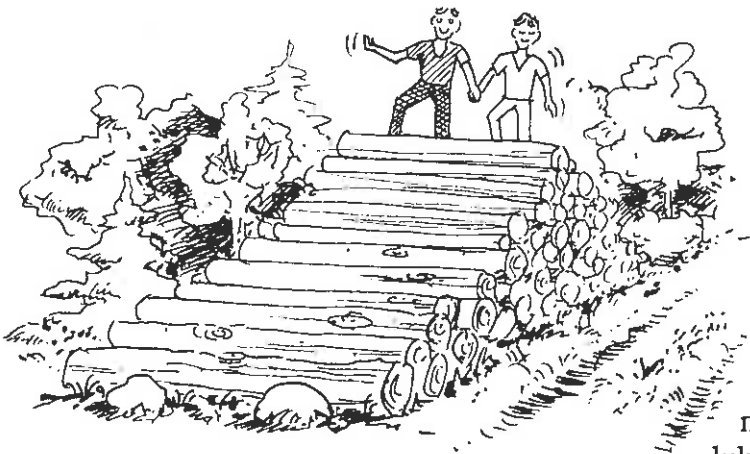
Ved hjælp af de aftalte signaler bevæger gruppen sig nu over stok og sten. Afhængig af hvilke børn der er med vælges sværheds-/faregraden.

Nogle børn har svært ved at orientere sig om højre og venstre, så kan man i stedet danne en orm, der enten går tæt sammen, eller direkte har armfatning omkring livet - og i så tilfælde kan man godt løbe bare en lille smule. Det giver en kilder i maven...

(Blinde)gang over brændestabel

Materialer: En god solid brændestabel.

Antal deltagere: Fra 1 og opefter.



Brændestabler er rigtig gode - hvis de er tørre. De er en udfordring - og det er let at niveaudele udfordringen.

I første omgang er det spændende bare at bevæge sig hen over brændestablen, og blive tryk ved den. Skulle man så undervejs finde løse grene, kan man jo fjerne disse.

I anden omgang går deltagerne sammen 3 og 3 med hinanden i hånden. Den midterste person har lukkede øjne, og de 2 andre fører den blinde langsomt hen over brændestablen. Sørg for ikke at vælge for høje brændestabler, idet der så opstår det faremoment, at man falde ned ad siderne.

Endelig kan man lade to grupper passere hinanden på brændestablen. - Og så har vi den glidende overgang til at lade aktiviteten foregå på et væltet træ.

Fuglerederne

Materialer: Skovens materialer.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

Hvert par finder på en fugl eller får udpeget en fugl af lederen.

Den ene som er gemmeren, går af sides og former en fuglerede (sådan som vedkommende forestiller sig den ser ud - med æg). Den gemmes nu inden for en radius af 10 meter fra der, hvor vedkommende står. Herefter er det makkerens opgave inden for et vist tidsrum (f.eks. 2 minutter) at finde reden - uden at træde på reden. Træder man på reden, er slaget tabt.

Bagefter giver det en god anledning til at diskutere, hvorledes opfattelsen af den pågældende fugl og dens rede er.

Fuglereden som lydorgel.

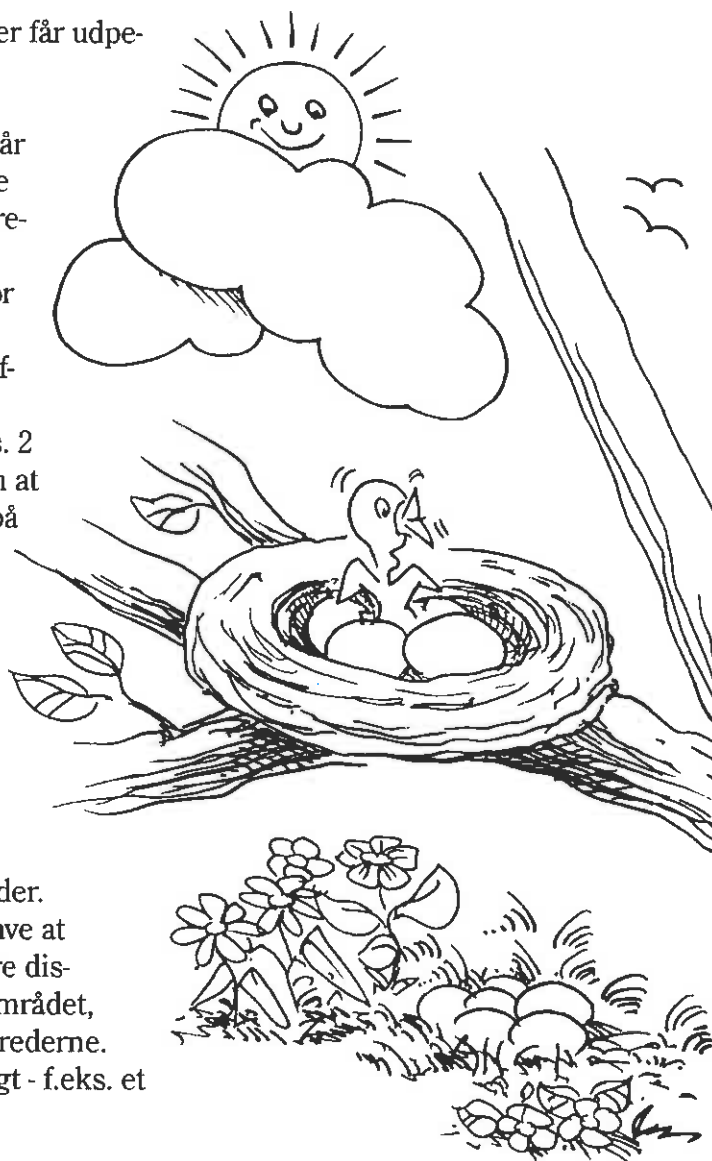
Én person udpeges til fuglefinder. De øvrige deltagere får til opgave at bygge reder med æg og placere disse. Når rederne er placeret i området, får finderens til opgave at finde rederne. Området skal være overskueligt - f.eks. et område på 20 x 20 meter.

Når finderens begynder at nærme sig en rede begynder gemmeren at pippe den lyd vedkommende forbinder med fuglen (f.eks. gøg, krage, stær osv.). I praksis er der ofte flere fugle i gang med at pippe.

Nu er det finderens opgave såvel at finde æggene som genkende fuglen.

Fuglereden som tag-fat.

Der aftales hvilke fugle man søger efter - f.eks. 5 forskellige slags fugle. Så snart finderens har afsløret en rede, siger han, hvor den er og fuglens navn. Nu skal finderens fange gemmeren inden vedkommende når en aftalt base (f.eks. et træ, eller centrum på den åbne plads i skoven). Når finderens at fange gemmeren inden denne når træet, er gemmeren nu den nye finder.



Trække pind på træ

Materialer: Skovens materialer som man kan stå på (2 træstubbe, forhøjninger, sten...)
- en god pind til at holde i.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

I gamle dage - uden brug af redskaber - var der masser af smidigheds-, reaktions- og styrkelege. Et par variationer af disse kan være:

2 modstandere står overfor hinanden på træstubbe eller lign. Begge har fat i en pind/gren eller lignende, og det gælder nu om at trække, skubbe hinanden ned. Den vilde leg er at skubbe hinanden ned med hver sin pind, men kan ikke anbefales til denne aldersgruppe pga. faremomentet.

En anden variation er, at flere personer står og har fat i pinden, og nu skiftes man til at læne sig ud - kan de andre bringes ud af balance eller kan de holde personen?

Samme lege kan bruges uden brug af pind - alene som balancelege med armfatning. Husk at 0,5 meter over jorden kan være lige så god som 1,5 m - og meget mindre farlig.

Endelig er aktiviteten spændende med lukkede øjne - og skulle man få mod på at stå på ét ben bliver det hele meget fortunlet.



Ring på horn

Materialer: Ringgenstande man kan kaste med, og som kan gå ned over noget.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

Skoven rummer altid masser af troldetræer eller lignede fantasiskabninger. Fælles for alle disse træer er, at der er et horn (en gren) som man kan kaste noget hen over.

Deltagerne kæmper mod hinanden parvis. I en vis afstand fra troldetræet gælder det om at kaste ringen op på hornet. Men det er tilladt for modstanderen at skubbe med kroppen (evt. kun numsen). Rammer man ikke, må man løbe hen og hente sine ringe (2 - 3 ringe pr. deltager er passende). Imens man er henne for at samle op, har modstanderen bedre tid og ro til at kaste i fred.

Opgaven er at få 1, 2 eller alle ringe på hornet, og aktiviteten fortsætter således, indtil dette er lykkedes.

Kan man ikke finde ringe og horn kan man evt. kaste pinde eller sten i gabet, eller ramme et bestemt troldetræ...

Farve-tal-memory

Materialer: Et sæt tal 1 - 50 på hvide sider. Tallene placeres i plastiklommer, og en farvet side placeres som bagside. Snor bindes i plastiklommerne, således at de kan hænge på træer. Herudover skal der udfærdiges en facitliste. Terninger (skumterninger).

Antal deltagere: Fra 4 og opefter.

I dette beskrevne tilfælde er valgt farverne rød, grøn, blå, orange, gul og hvid som bagsider. Følgende facitliste er lavet:

Blå: 2, 3, 10, 23, 24, 30, 35, 49, 50.

Hvid: 1, 11, 12, 13, 21, 32, 36, 41.

Grøn: 4, 7, 17, 19, 28, 37, 39, 40, 42.

Orange: 5, 8, 16, 18, 20, 22, 31, 33, 45, 46.

Gul: 6, 14, 15, 25, 26, 34, 38, 47, 48.

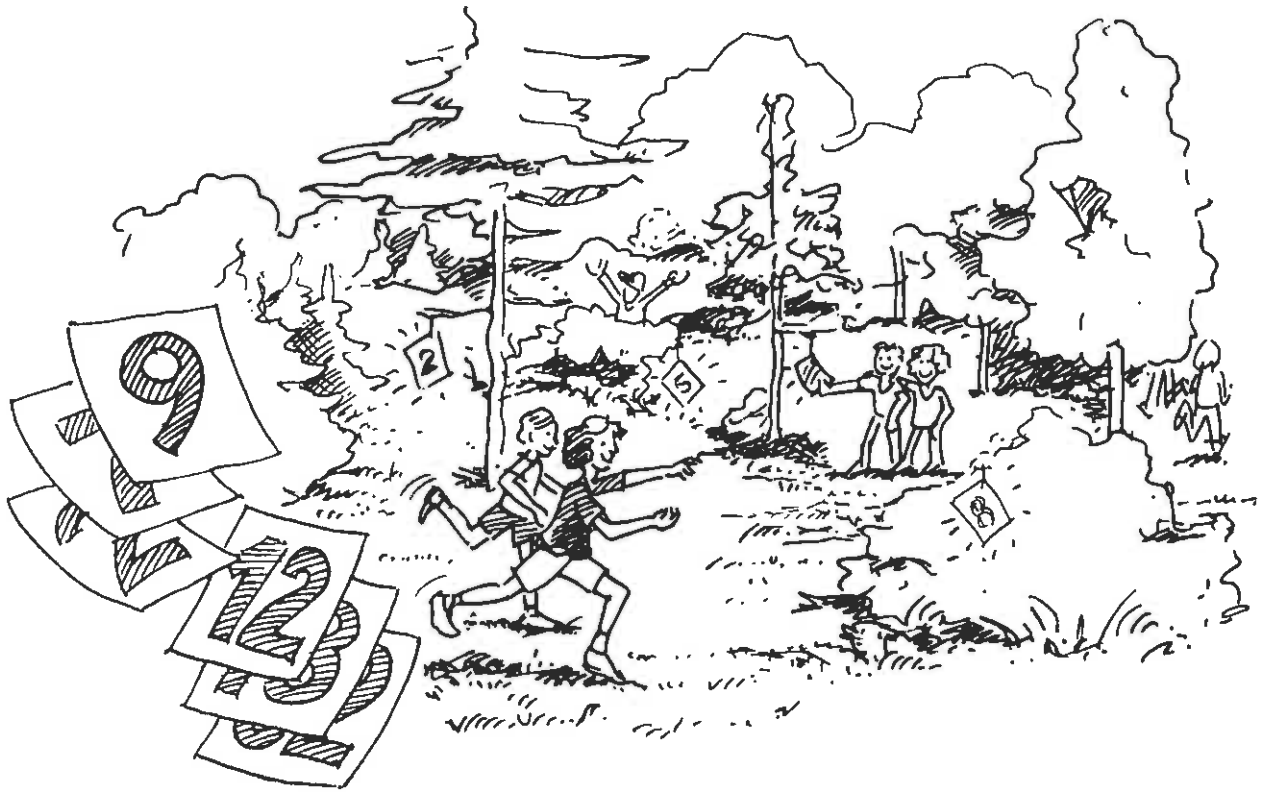
Rød: 9, 27, 29, 43, 44.

SKOVEN

Tallene er ophængt i skoven i tilfældig uorden. Jo mere man vil have deltagerne til at løbe des længere eller mere kuperet mellem de enkelte tal (men en radius på 50-75 m er rigelig).

Deltagerne går sammen 3-5 personer på hvert hold, og nu går det over stok og sten.

I første omgang bruger man terningerne og slår sig igennem banen. Man må kun slå én gang hver gang. Slås f.eks. en 4'er skal deltagerne ud til 4'eren og derfra slås igen. Slås så en 6'er er det $4+6=10$ altså 10'eren man skal finde. Og så fremdeles til f.eks. $48+5$ er altid lig 50. (Her kan man så evt. love en halv gris fra Fjerritslev Slagteri - på bedste bankovis).



I anden omgang dropper man terningerne, og deltagerne får til opgave hurtigst muligt som hold at finde ud af, hvor mange tal der er med orange farve på bagsiden. Evt. giver det ekstra hvis deltagerne kan huske, hvilke tal det var.

Endelig kan man give deltagerne den opgave at finde tal med ens farvet papir der giver et bestemt tal - f.eks. 25. Svaret ville så være: Blå $2+23$ eller hvid $12+13$ eller orange $5+20$.

Nu er muligheden for samkøring af matematik og idræt jo mangfoldig.

Troldeløb som findeløb

Materialer: 12 balloner pr. gruppe.
12 nummererede plastiklommer med snor.
Afkrydsningssedler, så feerne kan huske hvilke poster de har været ved.

Antal deltagere: Fra 15 og opefter - gerne én klasse.

12 poster placeret i et terræn der på én gang er overskueligt i omfang (eks. 1 x 1 km) og fyldt med gode gemmesteder. Posterne skal være tydelige (farvemæssigt og således at deltagerne har en mulighed for at finde dem). Hver post er fyldt med et antal balloner, der svarer til antal af fegrupper.

Deltagerne er delt op i to samfund:

- Feerne der består af 5-8 deltagere, som altid skal hænge sammen.
- Trolde, der gerne må jage parvis sammen. Der skal ca. være 2 trolde pr. 3 grupper.

Feernes opgave er at liste sig rundt og finde de 12 poster. Når et fesamfund når en post, skal de gøre 3 ting:

- Tjekke at de ikke har været der før
- Krydse sig af på deres seddel med posterne.
- Tage én og kun én ballon og puste den godt op. Ballonen er forråd, der skal placeres inde på maven. En fe må kun have én ballon - dog hvis alle feer har en ballon, må man begynde at have 2 balloner.



Troldene er ude efter feernes mad. Derfor jager de feerne. Fanger de en fe, der har en ballon på maven (ved at røre vedkommende), skal feen aflevere ballonen, og trolden skal destruere den. Resterne puttes i lommen, for trolden skal se, hvor meget den kan stjæle.

Feerne er dog ikke forsvarsløse: de kan angribe og lamme en trold ved at to feer, der ikke har en ballon tager hinanden i hånden og jager/fanger en trold. Fanger de trolden er trolden lammet i et minut (eller tælle til 50).

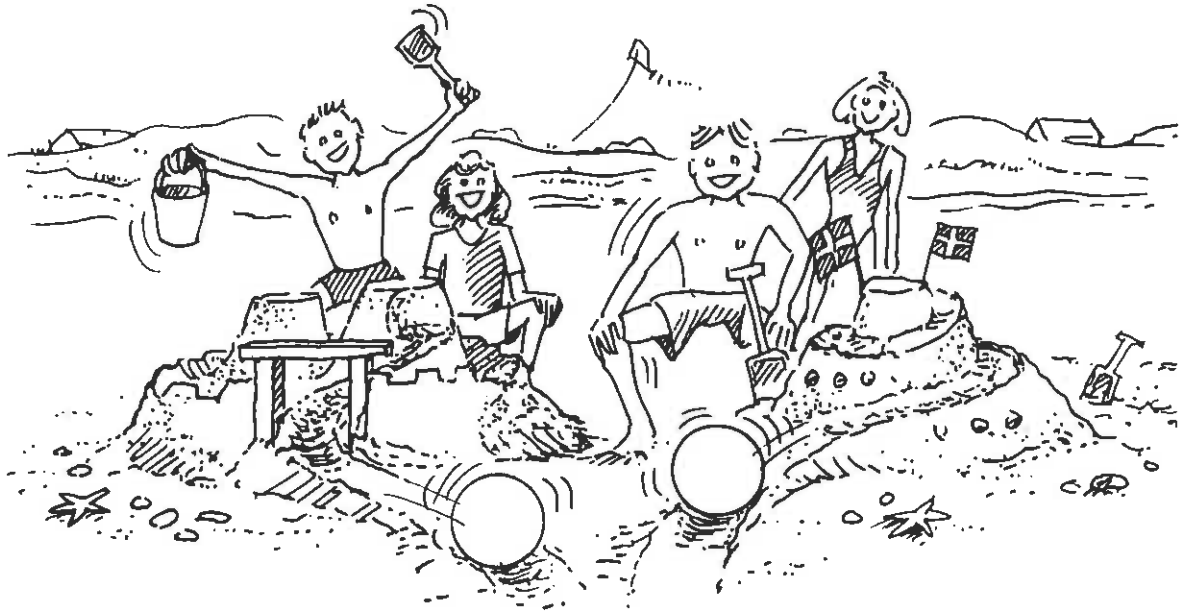
De kan forsvare sig ved at to feer, der ikke har en ballon beskytter en fe, der har en ballon. Det sker ved, at beskytterne danner kreds om feen med ballon.

Hvor mange plastiklommer kan fesamfundet finde, og hvor mange balloner kan fesamfundet få bragt med hjem. Hvad der forstås ved hjemme kan være forskelligt, men det er oplagt med et åbent område et eller andet sted i skoven.

Par-sandslotte

Materialer: Skovle og tennisbolde.

Antal deltagere: Fra 6 og opefter.



At bygge i sand er en stor oplevelse for alle. Dette flygtige element der med lidt vand bliver et forrygende byggemateriale.

Deltagerne deles op i hold, der får til opgave at bygge 2 sandslotte. Fra hvert sandslot skal der trille en tennisbold længst mulig tid mod et fælles punkt, hvor boldene støder sammen.

Den tid bolden bevæger sig inden for slottet/voldgravene tæller dobbelt (og her må spilstyreren gerne stimulere fantasien). Øvrig trilletid tæller enkelt. Kommer den ene bold før end den anden, tæller differencen dobbelt fra. Hvad er samlet sandslottetid?

Variationer: holdene får kun lov til at tale sammen i 5 minutter - herefter er aktiviteten uden ord. Et sted mellem 1/2 og en hel time er passende til aktiviteten.

Der gives tillægstid for samarbejde og udsmykning.

Evt. kan inddragelse af landskabets muligheder tælle ekstra. Eller at slottet på nogle måder ligner et rigtigt sandslot fra riddertiden (våd sand der dryppes får noget eventyrligt over sig. Eller....

Sten i spand

Materialer: Forskellige sten fra stranden.
En spand.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.



Lidt natur og teknik er aldrig af vejen midt i idrætslegene. Her er en ide:

En spand fyldt med lidt vand placeres ude i havet. Deltagerne deles ind på flere hold (2-4 er passende) og får til opgave at samle sten med forskellig fylde/vægt. Deltagerne placeres i en afstand af 15-50 meter fra spanden (og dermed har man en art stafet). På skift løber deltagerne fra de forskellige hold og fylder en sten i spanden. Det gælder om at finde en sten der er tilpas stor til at modstanderne næste gang de placerer en sten får spanden under vand - og modsat ikke resulterer i egen undergang.

Aktiviteten er blot grundideen til uendelig mange variationer: hvor mange sten over en vis størrelse kan I placere i en spand? Vend spanden om og lad der være lidt luft under - hvor mange sten kan I få til at balancere på spanden? Byt stenene i spanden....

Sten i hul.

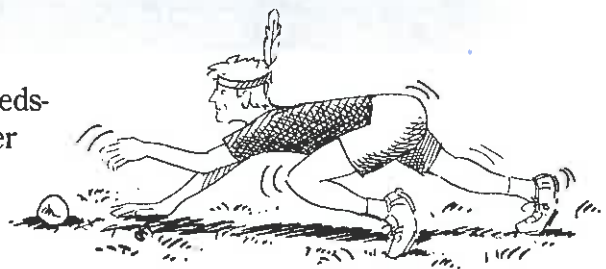
- Og når I nu har samlet stenene - så lav et hul i god afstand og se, hvor mange sten af de forskellige typer, I kan ramme i hullet.

Indianerløb

Materialer: Ingen.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

Indianerne øvede sig i mange smidigheds- og dyrelege. Her er et enkelt let løb, der må give inspiration:



På stranden laves løb hvor det vigtige er at løbe på den rigtige måde som dyrene:

- På skift venstre fod og højre hånd - derefter højre fod - venstre hånd (løbende på alle fire)
- Løb som kaninen
- Løbe ud (som hund) til huller og placér sten - når alle hullerne er fyldt (de ligger i lige linie udad) samles alle stenene ind igen - hvor hurtig var hunden?
- Kan man liste sig ind på den sovende bjørn og stjæle dens forråd ?

Vip og svip

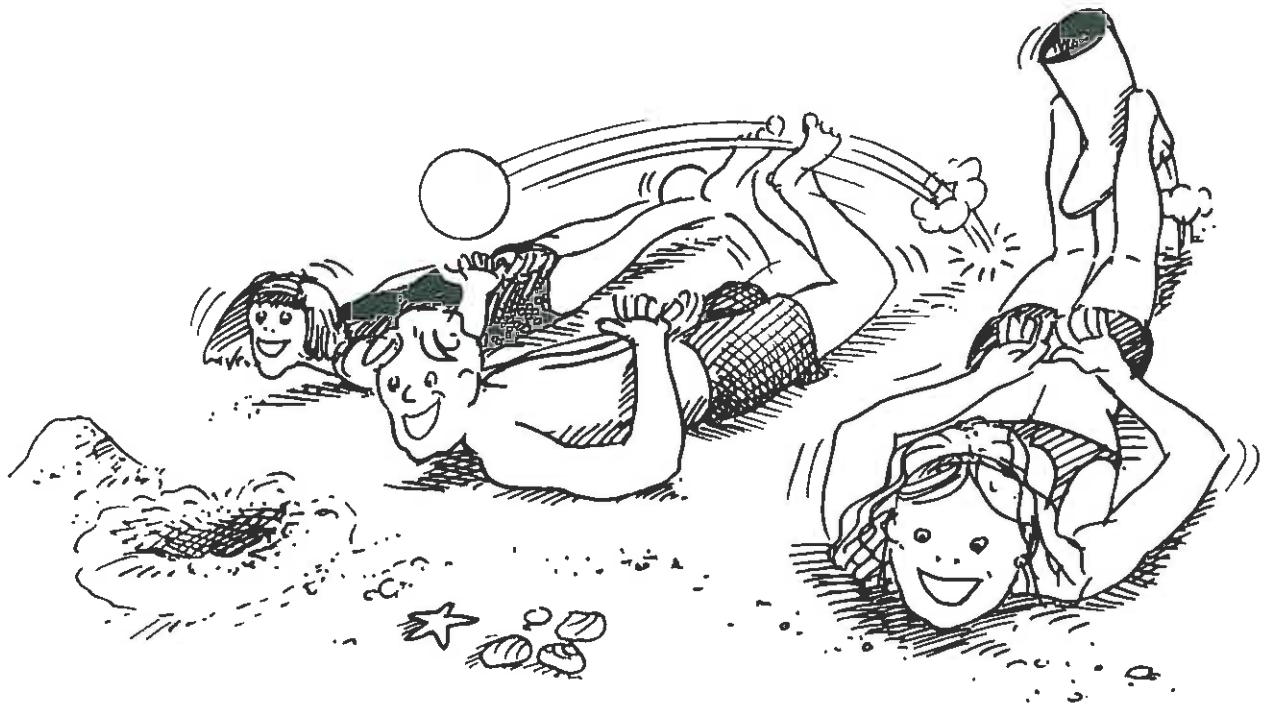
Materialer: Bolde, gummistøvler og andre nogenlunde bløde ting.

Antal deltagere: Fra 2 og opefter.

På en strand er det altid fascinerende, hvor langt man kan kaste.

Deltagerne lægger sig i sandet på maven. Hænderne placeres på ryggen, og en blød genstand (f.eks. en plastbold) anbringes mellem fødderne på deltagerne.

Det gælder nu om at vippe i kroppen, og svippe med benene, så bolden bliver sendt hen over hovedet - og længst muligt væk. Ofte får man bolden i nakken.
- Hvor langt når du ud på 5 forsøg? - eller hvis du bliver rigtig skrap: kan du ramme et hul i sandet eller en større genstand?



Bolden kan udskiftes med gummistøvler, eller hvad man ellers har af bløde ting i nærheden. Endvidere kan man give deltagerne forskellige slags bolde mellem fødderne; det fremmer forståelsen af boldens egenskaber.

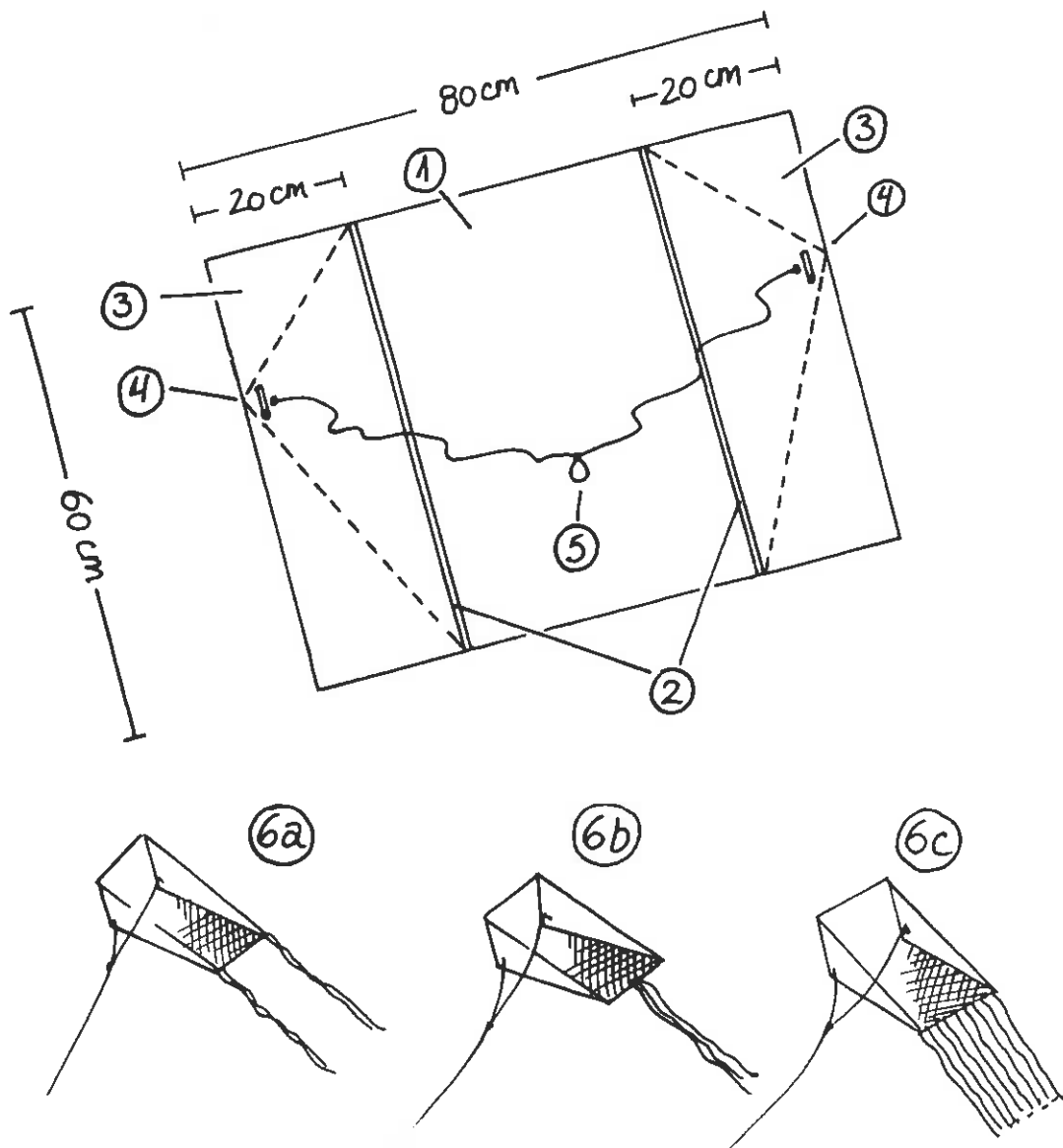
Endelig er der den lette version, hvor deltagerne ligger på ryggen og skal kaste bolden op over sig med benene. Her bør det dog ikke så meget være længden, som præcisionen der vægtes. Igen kan forskellige slags genstande afprøves, således at genstandens egenskaber opdages og fornemmes.

Drager - bedstemordragen - eller slædedragen

Materialer: To stk. blomsterpinde à 60 cm.
Plastik (f.eks. sort plastikpose) - eller papir.
Bredt tape.
To tændstikker (eller små søm)
Snor.

Drager er dejlige fordi man med en lille indsats kan få en stor oplevelse. Slædedragen kaldes også bedstemordragen fordi:

- Den er god til nybegyndere.
- Den kræver (lidt) akkuratesse, men er næsten 100% flyvesikker.
- Mange bedstemødre har her fået mulighed for at imponere deres børnebørn med denne succes. Den kræver kun ca. halvanden times arbejde, og så gælder det om at nyde synet.



Sådan gør man.

- 1) En firkant på 80 cm i bredden og 60 cm i højden klippes ud.
- 2) 1/4 inde (dvs. 20 cm) i hver side påklistres de 60 cm lange blomsterpinde (parallelt) med bredt tape. Mødet mellem plastik og blomsterpinde i top og bund forstærkes med tape.
- 3) 1/3 fra toppen (dvs. 20 cm) laves markering i siderne. Herefter klippes fra top og bund af blomsterpindene ud til dette punkt (evt. lægges dragen blot dobbelt idet fejlklipninger så er ens i de to sider - og balancen i dragen opretholdes).
- 4) I de to trekanter der fremkommer ved klipningen, placeres hvert sted en tændstik (lidt inde) og plastikken bukes om og forstærkes med tape. Der laves hul bag begge tændstikker, og en snor på ca. 160 cm (evt. lidt kortere) bindes igennem.
- 5) Midt på denne dragesnor (meget nøjagtigt) laves en løkke, som den snor dragen skal sættes op med skal igennem.
- 6) Halens formål er at stabilisere. Der kan laves haler på 3 måder:
 - a) Læg to stykker plastik oven på hinanden og klip. Nu er man sikker på at de to haler er ens. Halerne tapes på blomsterpindenes ender.
 - b) Lav en hale, der sættes på lige på midten (fold dragen, så finder man altid midten).
 - c) Lav en hale, der dækker hele bunden af dragen. Husk igen at folde plastikken så halen er ens på begge sider af midtpunktet.
- 7) Evt. kan man lave 2 symmetriske huller i toppen af dragen.

Problemet med drager, der ikke kommer op, er oftest, at de er sidetunge - dvs. at byggerne ikke har været grundige nok med at lave dragen symmetrisk. Hvis man overholder dette, mangler man nu bare den gode oplevelse det er, at stå og glo op i luften efter dragen. - Og børn får så den fantasi at der skal sendes beskeder, linen skal være længere osv.

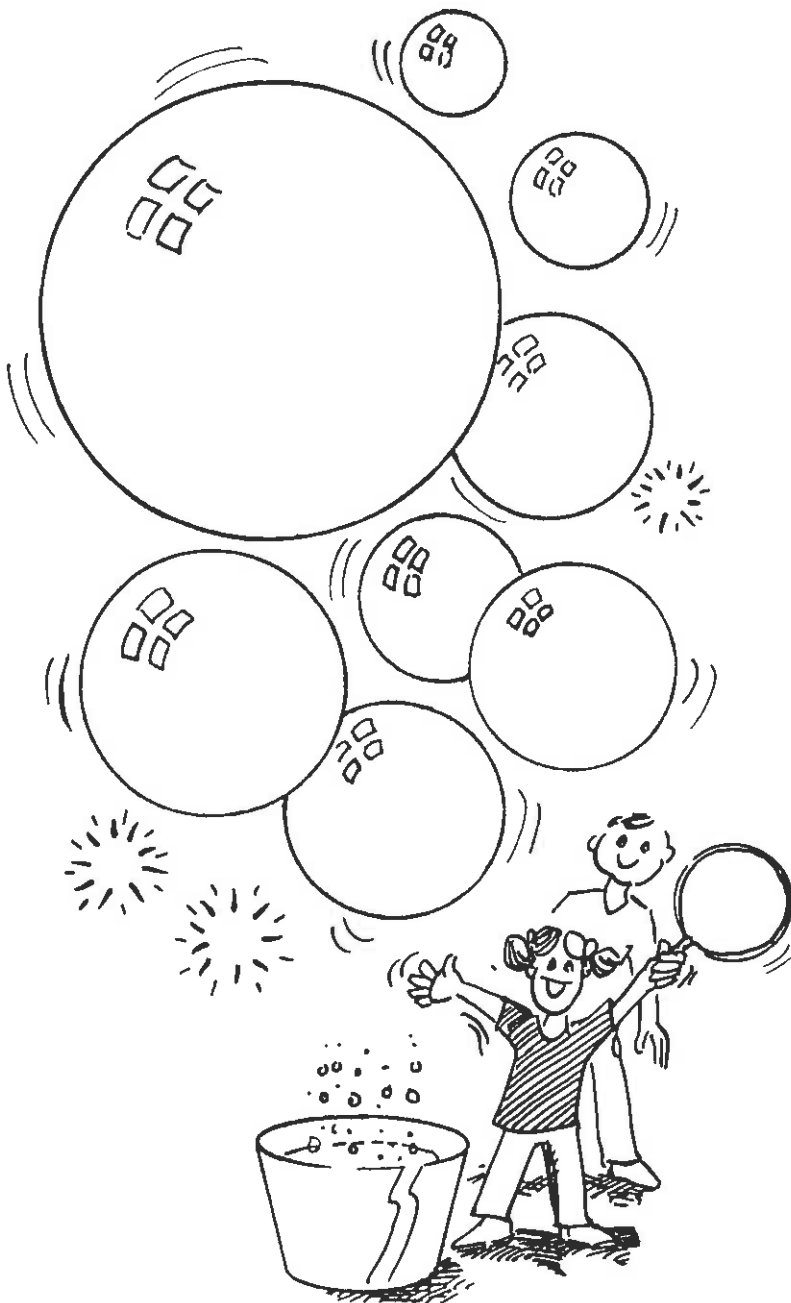
Kæmpesæbebobler

Materialer: 2 liter halvkoldt vand iblandes 25 g tapetklister under omrøring.
5 kaffekopper sukker iblandes under omrøring.
500 ml opvaskemiddel (gerne noget af det billige)

Antal deltagere: 2 - 8 omkring en blanding.

Opskriften bør følges nogenlunde nøjagtigt, men som alle kogeopskrifter er der en portion slump og held.

Det hele står og trækker et døgn og er nu klar til at blive brugt (kan evt. fortyndes med 1 l vand, men prøv først med den tykkere masse).



Til at lave sæbebobler kan man benytte forskellige ting:

- Tykt ståltråd vindes til en cirkel med skaft. Hullet kan være alt fra lille til stor, men 10-30 cm er ideelt - og så er det også afgørende hvad man har blandingen i (idet en stor ring jo ikke kan komme i et lille fad). Omkring ståltråden kan man evt. vikle en bomuldssnor, således at der bindes lidt mere væske til at lave boblen af.
- Mellem fire pinde binder man parvis to snore. Mellem de to snore bindes igen to snore, så man får en firkant, når pindene trækkes ud i hver sit hjørne.
- Stregene fra en gammel badmintonketcher tages ud og ringen er nu god. Her skal man blot have en væsentlig større portion blandet.
- Endelig kan man lave mange sæbebobler, der hænger sammen, ved blot at bruge en ketcher - med strenge.

Varmluftsballon

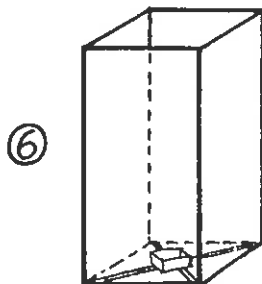
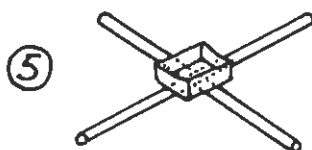
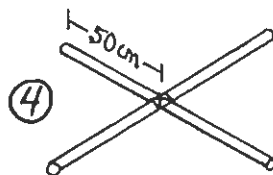
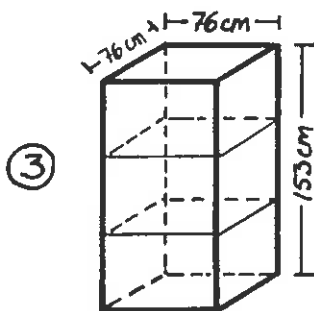
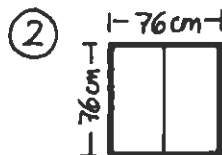
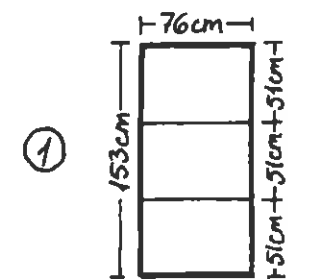
Materialer: 14 ark silkepapir (de måler ca. 51x76 cm).
 1 rulle tynd malertape.
 2 blomsterpinde à ca. 100 cm (men de kan være mindre).
 1 foliebakke.
 Lidt ståltråd.
 En tot vat.
 En sjat husholdningssprit.

Antal deltagere: Ca. 4 om hver ballon.

Med lidt snilde og omsorg kan man bygge sit eget fartøj af silkepapir. Husk blot at det enten skal fortøjes eller sendes op i luften ud over vand - for det forsvinder langt ud i horisonten. Og så er husholdningssprit ikke helt ufarligt.

Konstruktion

Varmluftsballoonen har form som en kasse, hvor toppen er lukket og blomsterpindene monteres i bunden. Fremgangsmåden er:



1. Siderne laves først. Siderne består hver af 3 stykker silkepapir, som tapes sammen.
2. Toppen laves af 2 stykker silkepapir. Papirerne kan glide ind over hinanden og firkanten skal være 76x76 cm.
3. Siderne tapes sammen og toppen tapes på.
4. Der laves et kryds af blomsterpindene. Samlingen gøres med ståltråd.
5. På krydset i samlingen fastgøres foliebakken med ståltråd. Pas på ikke at lave hul i bunden af foliebakken !
6. Enderne af blomsterpindene tapes fast i hvert af kassens fire hjørner i bunden. Foliebakken vender ind i kassen.
7. I foliebakken lægges en tot vat hvis formål er at binde den sjat husholdningssprit der hældes i som brændekilde.

Mens spritten antændes holdes ballonen oppe i de øverste hjørner. Hvis taget buler op efter kort tid, så er ballonen tæt og har gode chancer for at flyve.

Pas på øjnene - der er brændende og flydende sprit i foliebakken.

Og så må og kan ballonen kun sættes op i helt stille vejr (med meget lidt pust ud over havet).

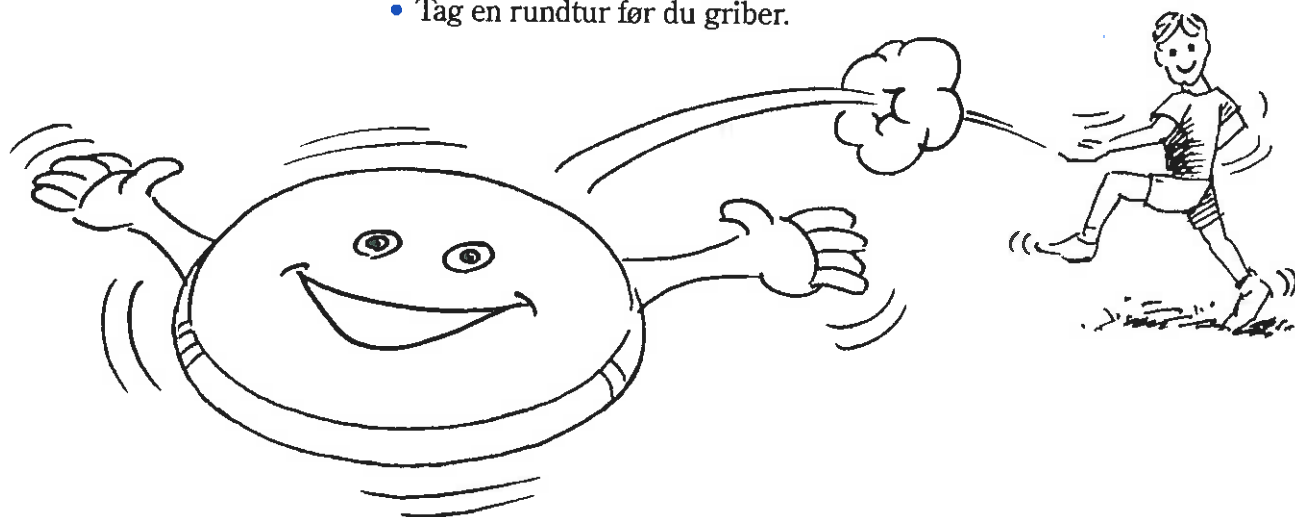
Frisbee

Materialer: Frisbee.

Antal deltagere: Fra 1 og op efter.

Frisbee har noget af den samme magi over sig som bolden - og så er den utrolig spændende at lege med alene, i par og som gruppe. Her er nogle forslag:

- Hvor langt kan du kaste den op og så få den tilbage i egen favn?
- Kan du ramme din partner uden at han/hun må flytte sig?
- Kan du ramme igennem ringe - eller mellem træer?
- Løb to personer med fart med f.eks. 3-10 meter imellem (og øg efterhånden farten) - hvor mange gange kan I kaste til hinanden før I taber frisbeen?
- Kast over noget og forsøg på at din partner kan gribe.
- Spil på to hold hvor det gælder om at opnå flest grebne kast eller spil i spand eller måske rundbold med frisbee.
- Tag en rundtur før du griber.



Det spændende ved frisbee er, at alle hurtigt kan kaste, men at man også oplever fremgang ved at arbejde med redskabet. Samtidig har det fiskestangens magi (som tidligere nævnt) - det ser ud som om man laver noget, men i virkeligheden laver man så lidt som muligt. Det giver tid til eftertanke.