

## Aktivitetsdag – tema: superhelte

### **Fireball attack - Høvdingebold**

Holdet bliver delt op i 2, hvorefter de går i hver sin halvdel. Så vælger begge hold en (høvding) der går bag modstanderens halvdel i en "dødszone". I den nævnte dødszone må der gerne kastes, og alle spillere, der dør kommer til deres høvdings dødszone. Så går spillet i gang. Hvis man bliver ramt, så skal man gå til sin egen høvding i dødszonen. Man kan blive fri idet man griber en bold fra modstanderens dødszone, hvor det dog er den person der har tilbragt mest tid i dødszonen, der kommer i live igen. Hvis alle markspiller er døde, skal høvdingen gå til sit holds banehalvdel. Hvis høvdingen bliver ramt er spillet vundet. Hvis en fra denne høvdings team kommer til live igen, går høvdingen tilbage til egen dødszone. Der spilles x antal runder på et kvarter. Alt efter hvad man kan nå.

### **Odins andet øje - slangeleg**

Eleverne stilles i en lang række, hvor alle (bortset fra den forreste elev i rækken) har bind for øjnene. Eleverne laver en lang kæde, hvor de tager fat på skulderne på personen foran dem. Personen uden bind for øjnene skal være forrest i kæden. Og på den måde skal de igennem en "nem" forhindringsbane. Kun fantasien sætter grænser, for hvordan banen kan se ud.

TIP: Et hold på 24 burde deles op i to hold på 12 personer.

### **Spiderman boldspil**

- Holdet deles i 2
- Stor yoga bold placeres i midten af banen
- Derefter placeres de to hold bag hver deres baglinje
- Når der siges start må man skyde efter bolden og så gælder det om at få den hen over modstandernes baglinje.
- Det er tilladt at sparke til fodbolde
- Man må hente bolde, når de er udenfor banen.
- Når bolden kommer bag ved modstanderens baglinje får holdet et point og legen laves igen.
- TIP: i som ansvarlige for legen, kan muligvis hjælpe til med at få boldene væk fra banen.

### **Superhero training camp**

Alle tests varer cirka 3 min, så der er tid til at komme til den næste post. Når holdet kommer ud til dig præsentere du posten, som træningscamp for superhelte. Der vil være 4 ting de kan komme igennem.

Hurtighedstest: Der stilles 2 kegler op, hvor børnene skal løbe så ofte frem og tilbage. De kan sætte en streg for hver gang de løber (tælles som hold).

Styrke: De selvbyggede vægtstænger skal løftes så ofte som muligt.

Visdom: Der er separate ord, der sammen skal danne en hel sætning. (Brug dine nye kræfter til at fange skurkene)

Skud: Den A3 skive med en skurk på skal rammes så ofte som muligt med en slangebøsse.

Når legen er færdig sendes eleverne videre til næste post og du gør klar til et nyt hold.

Tip: Kan evt. laves som en slags cirkeltræning.

### **Superhelte battle**

Der bliver spillet et antal runder på et kvarter. Holdet der kommer ud til dig opdeles i to lige store hold. Alle børn har to liv, hvilket vil sige, at det hold, med den sidste overlevende vinder. Det gælder om at vinde så mange runder som muligt. Når børnene dør, skal de tilbage til deres egen base.

I giver alle børn en overtrækstrøje som de så tager halvt af, når de dør første gang og helt af når de ikke længere er med. Når spillet er slut sendes eleverne videre til næste post og du gør din aktivitet klar til næste hold.

### **Røgtensyn**

Holdet deles op i fire, hvor de for tildelt hver sin kulør (hjerter, spar, klør og ruder). Der står 13 kegler, hvor der ligger fire kort under hver. Det er nu holdes opgave at finde alle 13 kort i deres egen kulør fra es til konge. Det er kun en fra hvert hold som må løbe af gangen. Samt kun en kegle der må kigges under. Hvis man finder to før es, må dette kort ikke tages med tilbage til holdet. Når holdne har fundet kortene 3,6,9 og dame er der en lille opgave de skal løse, før de må løbe efter næste kort. Når alle kort under en kegle er væk, er det jeres opgave at ligge keglen ned, så de ikke tager kegler, der ikke længere er nogen kort under. Ud over står der to kegler som skal bruges når de finder damen.

Opgaver:

Kort nr. 3: Lav en menneske pyramide med alle fra holdet

Kort nr. 6: Ha' så få fødder på jorden i 15 sekunder som muligt (alt er tilladt)

Kort nr. 9: To fra hvert hold skal op og stå på hænder, det er tilladt at hjælpe hindanden.

Damen: Der skal springes buk over hindanden, mellem de to kegler. Alle fra holdet skal deltage.

### **Stratego**

Holdet bliver delt op i to, hvorefter de går i hver sin halvdel. Der mødes de med deres "headmaster" hvor det hver især får udleveret et tilfældigt kort. Så skal de løbe omkring og "kæmpe" mod hinanden, idet de viser hinanden det "gemte" kort. Kortet med den højere værdi vinder og så den person der tabte kampen skal aflevere kortet til vinderen og hente et nyt kort hos sin "headmaster". Vinderen løber med det kort han har vundet til sin "headmaster" og aflevere det kort der blev vundet og fortsætter spillet med det samme kort.

Det hold der først bekæmper alle modstandere eller får fat i fanen vinder.

Det er "headmasterne" der styrer, hvornår fanerne bliver sat i spil. God ide at aftale et tidspunkt med hinanden, så den bliver sat i spil på samme tid.

Det ene hold er superskurke og det andet er superhelte. De kæmper enten om verdensherredømmet (skurk) eller et gidsel (helt).

### **Rundbold for helte**

- Der deles to hold
- Derefter spilles der næsten almindelig rundbold bortset fra at man skal kravle under Hækken på vej hen til næste base.
- Hvis det bliver for svært for inde-holdet bliver der indført en regel om hvor mange fra udeholdet der skal røre bolden før der må siges stop. Dette tilpasses af dem der står ved posten. (Vær opmærksom på at der kan være forskel på holdene)
- Ved tre døde bytter man (begge hold skal prøve at være inde så måske skal der byttes på et tidspunkt hvis det ene hold ikke kan komme ind)
- Kun personen som bliver grebet dør
- Hvis bolden først rammer jorden uden for banen uden at komme over baglinjen er man også død
- Der spilles uden befriere

### **Mutantfootball (Fodbold)**

- Holdet deles i 2
- Derefter skal de være sammen to og to med en cykelslanger, rundt om livet.
- Resten er almindelig fodbold
- Undervejs bliver der sat flere bolde ind

### **Supermand vs. Thor (Partibold)**

- Hvert hold bliver delt i 2
- Der scores ved at lægge bolden i en af ringene
- Man må ikke bevæge sig med bolden
- Fysisk kontakt er ikke tilladt
- Bolden bliver skiftet ud undervejs
- Hvis bolden er ude, skifter bolden hånd