

KURSLÆRERKURS BARNEIDRETT TRONDHEIM – 11.-13.9.15 BESKRIVELSE AV AKTIVITETER

“Nordavinden og sønnavinden” – en sistenleik på avgrenset område

En person er **nordavind** og en person er **sønnavind**. Alle løper rundt. Når nordavinden berører en deltaker «fryser» denne til is midt i sin bevegelse. Sønnavinden “tiner” de fryste deltakerne ved sin berøring og roper “Fri”. Da er deltakerne med i leken igjen. Hvis mange deltakere kan man innføre flere nordavinder og sønnavinder.

Crazy-sisten på avgrenset område

En deltaker “har den” – løper rundt og “tar” de andre ved å berøre dem og si “tatt”. Viser dem samtidig en bevegelse som skal gjøres mens de er tatt (varier bevegelsene hele tiden). De som er tatt blir fri ved at en annen deltaker stiller seg foran dem og gjør den samme bevegelsen 5 ganger.



Styrke på alle fire/Atle

Forflytning på ulike måter med både hender og føtter i bakken.

Robotleken

Deltakerne jobber i grupper på 3 og 3. To er roboter, én er roboteier. Roboteierens oppgave og mål for leken er å holde styr på robotene sine og hindre at de støter sammen med andre. Målet kan være å styre de to robotene slik at de til slutt møtes ansikt til ansikt.

Slik gjør du:

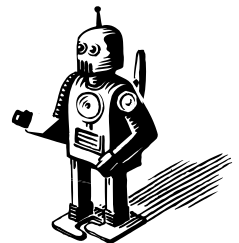
Robotene stiller opp rygg mot rygg. De settes i gang ved at robotføreren gir dem et lite klask i hodet. Robotene begynner så å gå rolig og taktfast **med korte skritt i stiv robotgange** fremover i hver sin retning. Robotene kan kun gå RETT FREM. Dersom roboten støter på et tre eller annen hindring, blir den stående å “stampe” på stedet til eieren kommer og gir den en ny retning på en av følgende måter:

- 1) Ta tak bak på skuldrene til roboten og drei den i ønsket retning
- 2) 1 klapp på høyre skulder fra roboteier betyr at roboten skal dreie 90 grader til høyre, 2 klapp på høyre skulder betyr 180 grader dreining til høyre, dvs helt rundt. Det samme gjelder på venstre side (for de eldste).

Avslutning: De to robotene finner tilbake til hverandre og møtes ansikt til ansikt. Bytt roller, slik at alle får prøvd begge rollene!

Varianter:

- Robotene er blinde
- Robotene må gå i tre sekunder fra starten før eieren begynner å styre dem



Se MULIGHETER i et område – bruk skolegården, løkka, skogen....

Trær på rekke, gjerder, stolper, benker, trapper, balansemuligheter, oppmerking på bakken, små motbakker osv. Hva kan vi gjøre her??? Del opp barna i små grupper og utfordre dem til å lage sin egen “hinderløype”. Etterpå kan alle prøve de enkelte gruppernes løype.

Bytt tre (en variant av stol-leken)



Leder merker antall trær som er med i leiken, det skal være ett tre mindre enn antall deltakere. Alle starter fra samme sted, og når leder roper "Start" skal alle løpe til hvert sitt tre og stille seg der. En blir til overs og skal rope «Bytt Tre» neste gang. Alle er med hele veien, eventuelt så kan den som blir til overs gå ut av leken etter hver runde, til kun én blir igjen (men da må disse ha en annen aktivitet å gå til).

Leiken kan også gjøres ved at to og to løper sammen som par – eller at det kan stå to personer ved hvert tre. Det kan være lurt å innføre en regel om at ingen kan løpe tilbake til samme tre. Heller ikke bare til nabotreet, men litt lenger.

Leiken kan også gjennomføres der det ikke er trær, ved hjelp av kjegler i stedet.

"Vandring i blinde" mellom trær

Lag ei løype av hyssing som spennes opp mellom trær, gjerne i kupert terreng. Deltakerne skal gå løypa med bind for øynene, ved å føle seg fram langs hyssingen. Noen kan ha behov for å holde en venn i hånden, eller at det går en ved siden av og forteller om utfordringer underveis.

Variasjon: Heng opp forskjellige ting langs hyssingen som deltakerne skal kjenne på, finne ut hva er og huske på til de er i mål.

Fotoapparatet

To sammen – en er fotograf, den andre fotoapparat.

"Fotoapparatet" har lukkede øyne og blir ført rundt av fotografen som innstiller "kameraet" (=hodet til den andre) mot ønsket "motiv" som kan være en detalj av et tre, en person, et gulv, et bilde, dørklinka (altså hva som helst!). Fotografen gir kameraet et lett kakk på hodet og da skal kameraet åpne og lukke øynene et kort øyeblikk og huske motivet til øvelsen er ferdig, dvs. etter at 4-5 motiver er fotografert! Det gjelder altså å huske alle motivene og nevne dem til slutt. Bytt roller!

MORSOMME GJEMSELSVARIANTER

Nærgjemsel

En deltaker «står» og teller til 50, gjerne på en haug/litt høyt. De andre gjemmer seg så nært som mulig. Den som står har bare lov å snu seg rundt 360 grader på det stedet han/ hun står. Denne roper ut «jeg ser Ole som står bak treet! Jeg ser Line bak maurtua» osv. Når den som står ikke ser flere fra sitt ståsted roper han "kom frem!" Vinneren er den som har klart å gjemme seg nærmest den som står uten å bli sett. Denne kan få stå neste gang.



På denne måten unngår du at deltakerne stikker langt til skogs og blir umulige å finne...

Sardinmamma

Dette er en slags omvendt gjemmelek. Hele gruppa stiller seg i en tett klynge og teller til 50 høyt i kor. En elev (sardinmamma) løper og gjemmer seg. Husk å avgrense området! Når de andre (sardinene) er ferdige med å telle, går/ løper de



rundt og leter etter den ene. Når en elev finner den som har gjemt seg, skal denne på en diskret måte rusle bort og legge seg tett inntil den som har gjemt seg først. Disse ligger musestille og venter. Etter hvert vil flere og flere finne gjemmestedet, og de legger seg ned tett som sardiner på boks. Den som finner dem sist kan få være sardinmamma neste gang.

Dersom det er små barn, kan det være lurt å la dem lete to og to. Det er også viktig at du som lærer vet hvor mange elever du har med deg slik at dere vet hvor mange som mangler etter hvert som sardinhaugen vokser.

Jeger, hund og hare

Dette er en variant av gjemsel hvor de som gjemmer seg blir kalt hare, og den som står er jeger. Hilde er **jeger** og står med hendene for øynene og teller høyt til f.eks. 10. Samtidig gjemmer de andre deltagerne, **harene**, seg. Hilde lusker rundt i skogen, og når hun finner en hare, blir de **hunder** og hjelper henne med å finne de andre. Hundene hjelper jegeren ved å gi los, dvs. bjeffe når de ser en hare! Haren er ikke tatt før den er sett av jegeren. Jegerens hundeflokk øker etter hvert i antall. Tilslutt er alle harene funnet. Den som ble funnet sist, skal være jeger neste gang. Aktuelle tilpassninger:

- Dersom deltagerne gjemmer seg i par er det flere som kan delta, for eksempel hørselhemmede og blinde/ svaksynte.
- Dersom leken gjennomføres på et mindre område, får alle muligheter til å være med å lete. På denne måten blir det ikke bare de raskeste som kan rekke å lete over store områder.
- De mest mobile kan også forflytte seg kun ved å krabbe eller ake på rumpa.

AKTIVITET MED ENKELT UTSTYR/GJENBRUK

Vanlig papirark (brukte)

1 ark pr. person:

- a) Før arket i håndflata mens en beveger seg fritt rundt i rommet (gjærne rolig musikk til, eks Pan Pipe Moods eller annen "svevende" musikk)
- b) Samme som ovenfor, men prøv å slå bort andres ark, mens man passer på sitt eget
- c) Brett arket så det blir "langt og tynt". Putt det ned i sokken. Lek "nappe hale" ved at deltakerne beveger seg sittende på gulvet ved hjelp av hender og føtter – med magen OPP (styrke for armstrekke med mer).
- d) Som c) men putt arket ned i bukselinninga og stjel andre sine ark mens en løper omkring

Så fremt en har ark i det hele tatt, så skal en alltid først plassere ett som andre kan ta, så blir de andre arkene "bonus"!

1 ark pr. deltaker/lag – alle samtidig eller stafettorganisering – beveger seg fram og tilbake over salen med arket:

- | | | |
|------------------|---------------|---------------------------------------|
| a) i hånda | c) på panna | e) mellom knærne |
| b) mot håndflata | d) på brystet | f) to sammen – ark mellom hofter etc. |

Avispapir, A4-kartong, servietter, plastflasker og lignende

Kan brukes til for eksempel baller, rackertter og annet. Utstyret har usikker levetid, men kan brukes også i andre rom enn gymsal, da det er "skånsomt" for omgivelsene og for barna selv. Det kan dekoreres på ulike vis, mye av dette kan de unge selv være med å lage.

Små baller (tennis-størrelse)

Lages av sammenkrøllet avisepapir/tørkepapir/tjukke servietter/mjukplast med blank teip eller markeringsteip rundt

”Racketter” lages av

- a) sammenbrettet avisepapir (flere lag) ca. 10x30 cm (Adressa fin å bruke)
- b) A4-ark i kartong som teipes sammen til ”kremmerhus”
- c) 1,5 l brusflasker som skjæres over på det bredeste. Enden med toppa brukes som håndtak (0,5 l flasker kan brukes til ping-pong-baller)

Tomme plastflasker kan også brukes til ”bowling” eller som markører/kjegler i forskjellige sammenhenger. (Noen ganger kan det være lurt å fylle dem med vann/sand.)

Aktivitetseksempler:

- Baller og racketter kan brukes alene eller i par – slå/kaste til seg selv eller en partner. En eller to racketter pr. elev
- Stafett: 4 lag, et i hvert hjørne, masse papirballer, erteposer og annet småutstyr ligger i midten. En og en løper fram og henter **en** ”skatt” i gangen – hvem har mest når det er tomt?
- Rydde hagen – to lag på hver sin ”banehalvdel” – del av med benker eller bare bruk midstreken. Kast eller spark papirballer over til motpartens halvdel så fort som mulig – tell opp hvilket lag som har **færrest** baller på sitt område når lederen av leiken roper **Stopp**
- Lagspill – To lag, et kremmerhus pr elev og en ball. Spill mot tomme kopipapirbokser/søppelbøtter som holdes av en spiller på hvert lag (bytt på å være ”mål”)
- Ballene kan brukes til å kaste på blink (lag en blink av ark på veggen, ei tom bøtte osv) eller bowling mot tomflasker
- ”Skiskyterstafett med bane og ”strafferunde” – stående, liggende, sittende skyting med ballene.
- Ballene kan brukes til ”massasje” – rull ballen over kroppen på en med-elev som ligger. Gir en slags massasje-effekt.

Mange andre bruksområder, bruk fantasien, spør barna!!

MED AVISER:

Fruktsalat

Deltakerne sitter på stoler/aviser i en ring. En deltaker står i midten, uten stol.

Alle deltakerne, også personen i midten deles inn i grupper etter ulike fruktsorter, **f.eks epler, pærer, appelsiner, bananer, meloner...**

Den som står i midten, skal forsøke å skaffe seg en plass på i ringen, og det gjøres ved at han/hun roper navnet på et fruktslag. Deltakerne som tilhører denne fruktsorten, skal da **bytte plass**, mens den i midten prøver å ta en ledig plass. Lykkes dette, havner en ny person i midten. Den i midten kan også rope flere fruktslag samtidig, eventuelt rope **fruktsalat**. Da skal alle deltakerne ut på gulvet og bytte plass samtidig.

Kan gjøres med kjegler som markører/man står ved hver sin kjegle i stedet for å sitte.

Over havet

2 deltakere sammen/to aviser.

Deltakerne skal samarbeide om å krysse «det store havet» og det er kun lov å gå på avisene. Kan gjøres som konkurranse.

Tilpasning: Flere deltakere på to aviser, evt. at avisene brettes sammen til mindre deler.

”RG-bånd av aviser, teip og kreppapir

Rull sammen en avis og teip den sammen til en ”stang”. Teip fast ei remse krepp-papir, ca 5 cm bredt og 1,5-2 m langt, og du har et flott RG-bånd! Kan brukes til å løpe/hoppe med, lage forskjellige bevegelsesmønstre med, med og uten musikk og trinn. Jobb gjerne to sammen, hvor den ene speiler bevegelsene til den andre, bytt roller. Kan koreograferes i gruppe – la barna bruke fantasien selv!

RUMPELDUNK FOR BARN



Utstyr:

- Ringer (rocke-ringer)
- Sopelimer (av avispapirrull, kosteskaft av tre.. osv som kan «pyntes» bakpå)
- En stor ball (størrelse volleyball/softball, poseball)
- Gullsnopp («ball» e.l.)

Oppvarmingsaktiviteter

Sisten

Alle har hver sin sopelime. En eller flere «har'n» og er utstyrt med en stor, myk ball, evt. hjemmelaget. Disse skal kaste på de andre og overgi sisten på den måten. Den/de som blir truffet har den.

Hermegåsa – grupper på 3-5

Alle har hver sin sopelime. Én i gruppa løper og foran legger inn hinder/bevegelser som de andre hermer. Bytt på å lede.

Finn «snoppen» (kan være papirballer)

Flere snopper gjømmes innenfor et område som kan være ganske stort.

Flere lag flyr på sopelimer og leiter, samler snopper på hver sin anviste plass.

Hvem finner flest på f.eks 5 minutter?

Stafett

Alle har hver sin sopelime – lag på 3-4 personer. Opphengte ringer.

Deltakerne løper en etter en med sopelime og ball og prøver å score gjennom en ring. Kan legge inn hindre i løypa. Løper tilbake og veksler.

Kan også gjennomføres uten ball, bare med sopelime og evt. hinder.

«Målsanking»

To sammen/én ball – løper rundt og sentrer til hverandre (maks 3 skritt med ballen) og kaster gjennom ringer som er hengt opp rundt omkring. Ikke to ganger mot samme ring etter hverandre. Tell mål.

Alternativt: 1 ball pr person – løper rundt og scorer mål på ringene, kan ikke score på samme ring to ganger etter hverandre.

Spillet

2 lag: 3- 6 personer (+ 1 speider på hvert lag – valgfritt)

Spillflate: I et avgrenset område ute/inne hvor det finnes trær, basketkurver e.l. hvor rockeringer kan henges opp

2-5 ringer i ulik høyde – treff gjennom ring gir 1 poeng (evt. høyere ring/flere poeng)

1 leder/dommer som holder rede på poeng og spillet forøvrig

Enkel variant:

Alle har sopelime som må holdes på plass hele tida.

Ballen kastes/trilles mellom spillerne, og hensikten er å score mål gjennom ringene, som er spredt utover området. Maks 3 skritt med ballen før man må kaste den videre.

De to lagene kjemper om ballen som skal kastes gjennom en av ringene for å gi poeng, og det kan kastes fra begge sider. Laget som ikke har ballen prøver å hindre scoring, men uten å berøre motstanderne med kropp el sopelime. Man kan ikke score på samme ring etter hverandre, men flytte seg til en ny. Man kan f.eks spille 2 omganger på f.eks 10 minutter.

Mer avansert, med speider:

Speiderne (én fra hvert lag) har ikke sopelime. Disse drar ut på leting etter «gullsnoppen» som leder av spillet har gjømt på forhånd i et område større enn selve spillområdet, men likevel avgrenset. Man kan evt. gjemme flere snopper med annen farge, med lavere verdi. Speiderne kan evt. sendes ut etter 5 minutters spill.

Den som finner gullsnoppen løper tilbake til spillområdet og får 30 poeng hvis han klarer å kaste den gjennom den høyeste ringen. Hvis bom får den andre speideren ta returen og forsøke å kaste. Den som treffer får de 30 poengene og alle poeng summeres og spillet avsluttes. Hvis uavgjort spiller man til første scoring på ring.

Oppvarmingsaktiviteter med og uten «sopelime»

Erfaring med 8-9-åring viste at det ferdige spillet ble litt vanskelig, da det ble mye å holde rede på, dvs. på kosteskaft og ball, samtidig. Spillet fungerte bedre uten kosteskaftene. Mange av oppvarmingsaktivitetene fungerte svært godt, både med og uten kosteskaft – her er det bare å prøve seg fram.

«BONUSMATERIALE» – ikke gjennomgått på kurset

Skattejakt og tyveri

Stafettorganisering: 4 lag/3-5 deltakere pr lag, ett i hvert hjørne av området/salen. Elevene leter opp kongler, steiner, kvister etc, som brukes som skatter. Eller man kan bruke papirballer, erteposer og annet småutstyr som legges i midten. En og en løper fram og henter **en** "skatt" og veksler med nestemann – hvem har flest skatter når det er tomt? Leken kan fortsettes ved at alle lagene løper og stjeler skatter fra de andres hauger. Alle kan løpe samtidig eller kun en ad gangen. Når leder stopper leiken, er det om å gjøre å ha flest. Variasjon: Lag hinder i løpebanen til lagene, evt. innfører ulike måter å forflytte seg på.

Seende fører blind

Denne leken blir ekstra morsom i litt ulendt terreng. Deltakerne jobber to og to, den ene foran og den andre bak. Den som går foran har bind for øynene (eller lukker dem bare godt igjen) og den seende går bak og fører rundt i området. Den som fører må holde litt godt i den blinde slik at denne føler seg trygg. Kommer du ut for hindringer som trær, skrenter, stubber osv. må den seende gi beskjed til den blinde slik at tryggheten opprettholdes selv om det er hindringer i veien.

Kan også gjøres som "sisten", ved at et par "har den" og de andre skal unngå å bli tatt.

Kjenn ditt tre



Deltakerne jobber to og to. En får bind for øynene (eller lukker øynene, hvitt tørkepapir kan også brukes som bind) og den seende tar denne med seg til et tre i nærheten. Den blinde skal kjenne godt på treet. Føle barken, kjenne på stammetykkelsen, bladene, utvekster osv. Når den blinde føler at han har kjent nok på treet, leder den seende han tilbake til utgangspunktet og snurrer han noen ganger rundt. Den blinde kan nå åpne øynene og skal prøve å finne igjen treet som han kjente på i blinde.

TRADISJONELLE BALL-LEIKER

Hoppe lus

Oppstilling på rekke bak hverandre, med ansiktene mot en vegg. Den fremste skal stå ca 3-5 meter unna veggen og starter med ballen som kastes mot veggen.

Når ballen kommer tilbake, skal du hoppe over ballen etter at den har vært i bakken en gang, uten å være borti den. Den som står som nummer to, skal ta imot ballen før den treffer bakken igjen.

Den som har hoppet, stiller seg bakerst i rekka. Den som var nummer to, er nå fremst og skal hive ballen og deretter hoppe over den. Hvis man ikke klarer å hoppe over, går man ut av leken, ellers får man ei lus, det vil si ett minuspoeng.

Slik fortsetter leken. Den fremste i rekka kaster ballen og hopper over, og den neste tar imot. Deltakerne blir færre og færre, enten man må ut av spillet etter så og så mange lus, eller med en gang man blir taper. Vinneren er den som er igjen til slutt, eller som har færrest lus.

Veggball – en variant av leiken ovenfor

Samme prinsipp som hoppe lus, men her skal man ikke hoppe over ballen. Førstemann i rekka kaster ballen og stiller seg bak, og nummer to i rekka tar imot. Klarer man ikke å ta imot, går man ut med en gang, eller man får ei lus (eks. 3 lus før man går ut). Kan kjøres som stafett med flere lag, og da går ingen ut. Vinneren er det laget som først får nr 1 fram igjen.

Høl i hatten

Deltakerne stiller seg opp ved siden av hverandre, inntil en vegg. Den som starter med ballen, skal stå 3-5 meter unna med ansiktet vendt mot de andre. Den som **står**, tenker på et navn, og sier f.eks. «jentenavn på B», mens ballen kastes til den som står ytterst i rekka. Den som tar i mot ballen har noen sekunder på seg til å komme med et forslag til jentenavn på B. Navnet sies samtidig som ballen kastes tilbake. Hvis navnet er feil, sier den som står «Høl i hatten» og kaster ballen til nestemann. Hvis ingen gjetter riktig i første runde, må den som står, si neste bokstav i navnet, f.eks. E. Ballen kastes så videre fra deltaker til deltaker med samme beskjed, hvis navnet er feil.

Når **riktig navn** gjettes, spretter den som står ballen i marka, for deretter å løpe avgårde. Den som gjettet riktig, løpet etter ballen, fanger den og roper **STOPP**. Den som løp må da stoppe, snu seg rundt og forme armene til en stor ring. Den som har ballen går f.eks 3 skritt mot den som løp og skal deretter kaste ballen ned i åpningen mellom armene. Hvis ballen treffer, må den som sto stille seg ved veggen med de andre, og den som kastet blir ny leder av leken og starter på nytt igjen Hvis ballen ikke treffer, stiller begge seg opp som før. Starter på nytt igjen med samme leder.

LYKKE TIL MED AKTIVITETENE!

Mvh

Atle og Maj Elin i Sør-Trøndelag