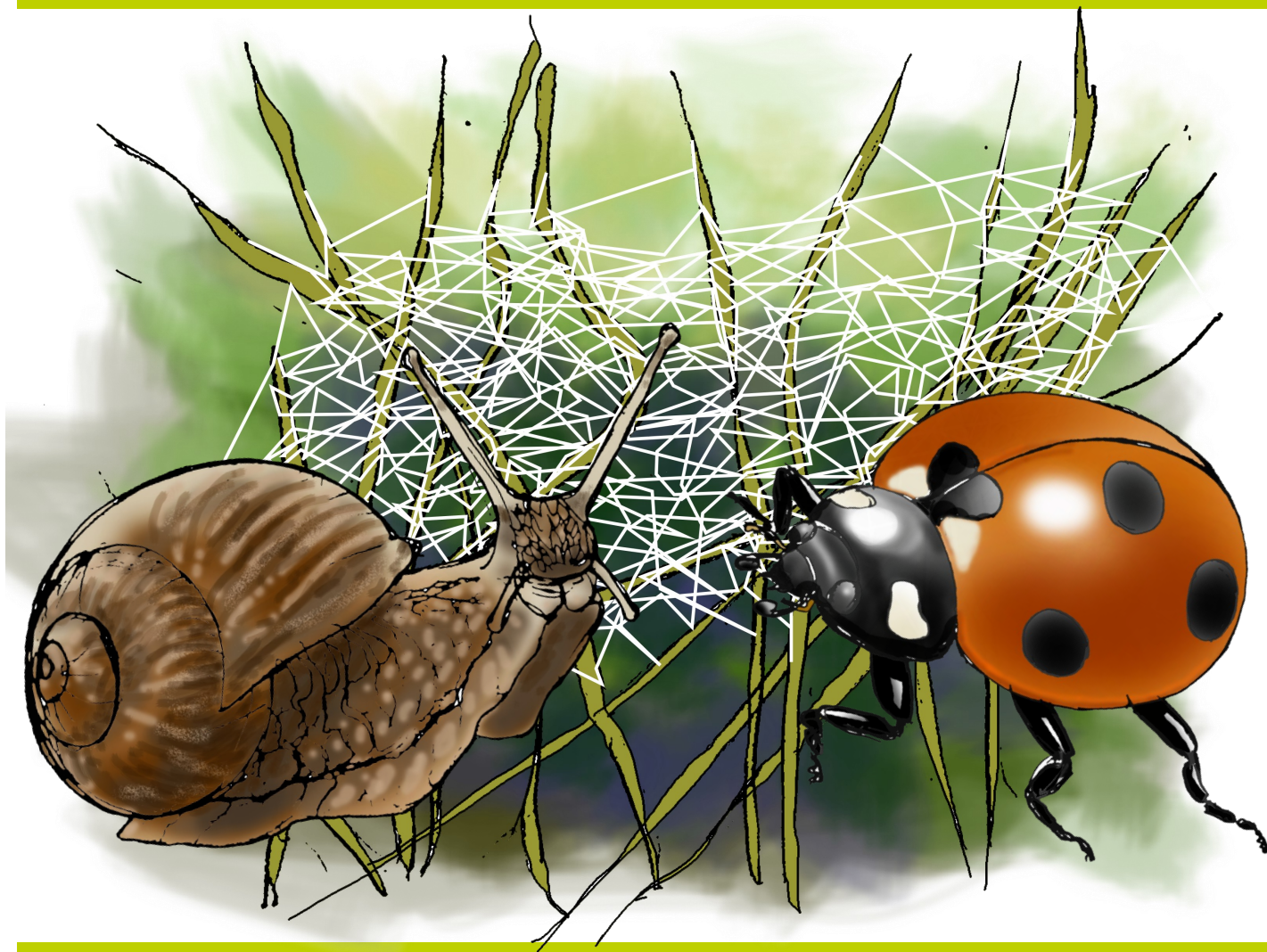


Kom med ud og leg



Inspiration til leg og bevægelse
ved skovbasen i Dageløkke Skov

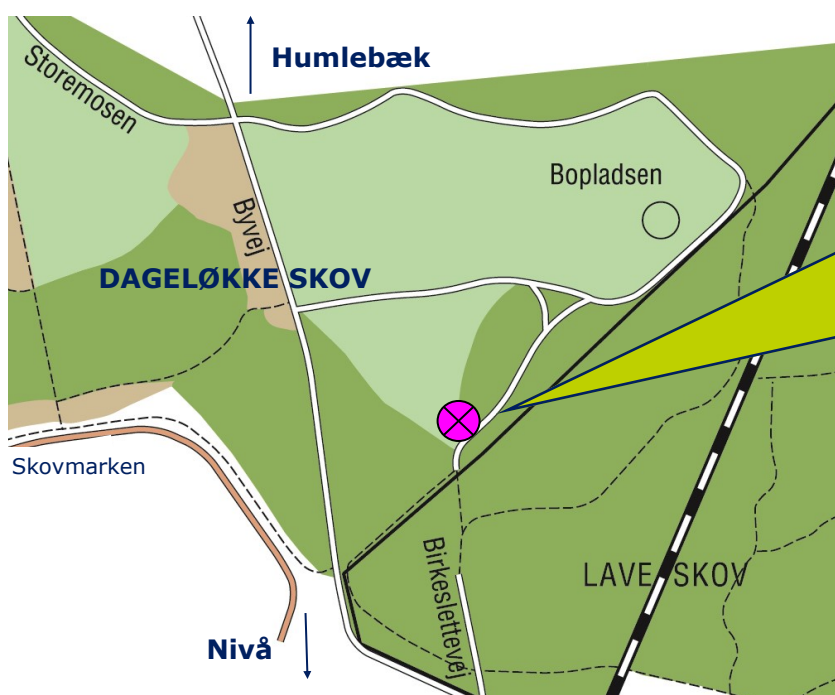
10 på stribe - kom med ud og leg

Leg er sjov for både unge og gamle. Gang i Fredensborg har samlet 10 lege og dy-ste, som inspirerer til bevægelse ved skovbasen i Dageløkke Skov. Udover at være sjo-ve at deltage i er aktiviteterne valgt fordi:

- De ikke kræver meget udstyr
- De er nemme at organisere, sætte op og nemme at sætte i gang.
- De kan benyttes af skoleklasser på alle trin, og passer også for børn og voksne sammen, som for eksempel til familieudflugten mv.
- Der kræves ikke særlige forudsætninger for at kunne deltage

Skovbasens faste holdepunkt er en bålhytte, som danner rammen for en række aktivi-teter i krydsfeltet mellem natur, kulturhistorie, leg og bevægelse. Bålhytten er marke-ret med en pink prik på kortet. Du finder inspiration til flere aktiviteter i temakassen på din skole, eller på hjemmesiden www.fredensborg.dk/aktivitetertillaans

God fornøjelse!



I bålhytten er der et bål-sted med grill, så HUSK BRÆNDE hvis I vil tænde bål eller grille.



UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Tre på stribe

Udstyr

Medbringes i sækken: • 8 markeringsbrikker i to farver • evt. 2 bolde - se under variationer.

Derudover skal der bruges: • 9 hulahopringe/rebringe.

Hulahopringe kan lånes af Gang i Fredensborg fra Fredensborg rådhus i Kokkedal. Send en mail til alhh@fredensborg.dk eller ring 41 21 81 90 for en låneaftale.

Organisering:

- 9 hulahopringe lægges i et kvadrat à 3 x 3 stk. Dette er spillepladen.
- Deltagerne inddeles i to hold med 3-4 deltagere pr. hold
- Hvert hold får udleveret 3 markeringsbrikker i deres holdfarve.
- Holdene står med samme afstand til spillepladen*.
- Startstedet markeres med de to sidste markeringsbrikker. Holdene stiller sig bag brikken med deres farve.

* Hvor stor afstanden til spillepladen skal være besluttet af aktivitetslederen og afhænger bl.a. af deltagernes alder. Men 5-10 meter er et godt udgangspunkt.

Spillets gang

Det gælder om at være det første hold til at få tre på stribe.

På aktivitetslederens signal løber første deltager fra hvert hold over til spillepladen og lægger en markeringsbrik i et af felterne.

Når deltageren har lagt sin markeringsbrik løbes der tilbage til holdet, og næste deltager fra holdet gør det samme osv.

Når tredje deltager har lagt den sidste markeringsbrik og holdet endnu ikke har fået tre på stribe, fortsætter stafetten ved at der flyttes rundt på de lagte markeringsbrikker indtil et af holdene får tre på stribe.

Det er kun tilladt at flytte rundt på sit eget holds markeringsbrikker og altid kun én ad gangen.

Spillets afslutning

Når et af holdene har fået tre på stribe

Variationer

Samme som ovenfor, men i stedet for kun at løbe frem og tilbage til spillepladen skal deltagerne dribble en bold på vejen.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 6 år

Kategori:

Stafet

Hvad:

Det gamle kendte spil *Tre på stribe* i stafetudgave der både udfordrer på hurtighed, samarbejde og overblik.

Antal deltagere:

6 - 8 pr. omgang

Varighed: 5 - 15 min.

Sted: Skovbasen i
Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året

Materialet er udviklet af:

MOTIVATION ApS v/Jesper
Grothe Pedersen

Illustreret af:

Christian Stephensen

I samarbejde med og på foranledning af:

Partnerskabet Gang i
Fredensborg v/Anne-Lene
Haarklou Hansen

© Gang i Fredensborg 2017



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Kortstafetten

Udstyr

Medbringes i sækken: • Et spil kort • 8 markeringsbrikker

Organisering:

- Med en markeringsbrik i hver ende etableres fire baner à ca. 15 meter med ca. 2 meter mellem hver bane.
- Kortspillet blandes godt og kortene fordeles tilfældigt med 13 spillekort under hver af de fire markeringsbrikker i den ene ende af banen.
- Deltagerne inddeles i 4 hold, som får hver deres kortfarve: Klør, Ruder, Hjerter og Spar.
- De 4 hold stiller sig i bag hver deres startbrik

Spillelets gang

Det gælder om at være det første hold til at samle alle kort i holdets kortfarve i rigtig rækkefølge fra 1 (es) til 13 (konge).

På aktivitetslederens signal løber første deltager fra hvert hold frem til den markeringsbrik, der ligger lige ud for holdets startbrik og kigger de 13 kort igennem efter esset.

Ligger esset ikke der, må deltageren tilbage til holdet, hvorefter næste deltager løber af sted. Denne deltager samt de efterfølgende må selv bestemme under hvilken markeringsbrik, de vil lede.

Der må kun løbe én deltager ad gangen fra hvert hold, og kun kigges under én markeringsbrik pr. løbetur.

Når holdet har fundet esset, gælder det om at finde 2eren i samme "kortfarve", derefter 3eren osv. helt op til kongen.

Holdet må ikke kommunikere med den, der løber, men de deltagere, der står ved basen/start, må gerne diskutere, hvor kortene er placeret og derfra planlægge næste træk.

Selv om man i starten måske ikke finder de rigtige kort, er det en fordel at huske, i hvilken bunke man har set andre kort i egen kortfarve, så holdet løber det rigtige sted hen, når disse kort skal findes.

Spillelets afslutning

Det hold, som først når til 13, har vundet stafetten.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Stafet

Hvad:

Kort og godt et spil, som handler om hurtighed, samarbejde og videndeling.

Antal deltagere:

8 - 24

Varighed: ca. 15 min.

Sted: Skovbasen i

Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Minerydderne

Udstyr

Medbringes i sækken: • 3 elastiksnore inkl. pløkker til banemarkering • 2-4 gange så mange markeringsbrikker (miner) som der er deltagere, max. 120 stk.

Derudover skal der bruges: • 2 hulahopringe el. basemarkering.

Organisering

- En bane på 20 x 40 m etableres med de tre elastiksnore, hvoraf den ene fungerer som midterlinje. Se tegning nedenfor.
- En hulahopring placeres på hver side af midterlinjen.
- Minerne/markeringsbrikkerne deles i to lige store dele og placeres i en stak ved siden af hulahopringene.
- Deltagerne inddeles i 2 hold, som tager opstilling på hver side af midterlinjen med ryggen mod modstanderne.

Spillets gang

Når aktiviteten sættes i gang skal hvert hold først placere samtlige af deres egne miner på egen banehalvdel. De må selv afgøre hvor langt fra midterlinjen de vil placere minerne.

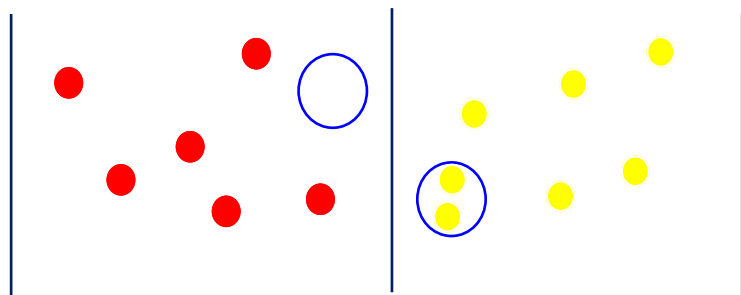
Så snart holdet har placeret alle sine egne miner, løber de over på modstandernes banehalvdel hvor de begynder at indsamle de miner det andet hold har placeret på deres side af midterlinjen.

De miner der indsamles, placeres i den hulahopring, som er placeret på banehalvdelen.

Bemærk: Hver person må kun placere eller indsamle én mine ad gangen. Dvs. det er ikke tilladt at tage en hel stak.

Spillets afslutning

Når et af holdene har fået indsamlet alle de miner modstanderne har lagt ud, har holdet vundet æren af at være de hurtigste mineryddere.



Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 6 år

Kategori:

Stafet

Hvad:

Det hold der hurtigst formår at rydde et minebefængt område, kan trække sig sejrrigt ud af denne intense aktivitet.

Antal deltagere:

4 - 28

Varighed: ca. 5-10 min.

Sted: Skovbasen i
Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Blindefangeleg

Udstyr

Medbringes i sækken: • 1-2 par blindebriller afhængig af antal deltagere (et tørklæde kan også bruges)

Organisering

- Vælg et område med et forholdsvis jævnt underlag og god plads omkring.
- En af deltagerne udvælges til blind fanger og får et par blindebriller på.
- De øvrige deltagere tager hinanden i hænderne og danner en cirkel rundt om den blinde.
- Ved mere end 20 deltagere etableres to grupper med god afstand til hinanden.

Spillets gang

Det gælder nu om for den blinde at forsøge at røre/fange en af de andre deltagere.

Deltagerne må ikke bryde cirklen og skal samarbejde for at undgå berøring.

Bliver man rørt, eller slipper man taget, så cirklen brydes, overtager man rollen, som blind fanger.

Spillets afslutning

Man bestemmer selv hvor længe man vil fortsætte legen. Man kan vælge at afslutte efter en aftalt tid, efter at alle har prøvet at være fanger, eller til man ikke orker længere.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Fangeleg

Hvad:

Kan deltagerne i cirklen samarbejde og undgå at blive rørt?

Antal deltagere:

10 - 15

Varighed: 10 - 20 min.

Sted: Skovbasen i
Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Pas på fangerne

Udstyr

Medbringes i sækken: • 4 markeringsbrikker til banemarkering

Organisering

- En bane på 10 x 20 meter bane markeres med de fire markeringsbrikker.
- Der udpeges en fangeleder
- Alle andre deltagere stiller sig i en rundkreds og lukker øjnene. Fangelederen går derefter bag om deltagerens ryg og udvælger 3 fangere:
Fanger nr. 1 udvælges, ved at fangelederen prikker én gang på en deltagers ryg. Fanger nr. 2 udvælges ved at fangelederen prikker to gange og fanger nr. 3 udvælges ved at fangelederen prikker tre gange på en deltagers ryg.

Spillets gang

Når fangelederen har udvalgt de tre fangere må alle deltagere igen åbne øjnene.

Fangelederen bestemmer, hvem der må fange ved at råbe: *"Fanger 1"*, eller *2 eller 3*, eller *"Fanger 1 og 3"* eller *"Alle fangere"* osv. Hvis der råbes: *"Alle fangere"* må både fanger 1, 2 og 3 fange på samme tid.

Det må ikke afsløres hvem der er fangere.

Skiftene i hvem af fangerne, som må fange gør, at der hele tiden opstår overraskelser og uventede situationer i fangelegen.

Når fangelederen råber, skal alle deltagere, som ikke er fangere løbe væk for at undgå at blive fanget. Men man må ikke løbe udenfor banemarkeringen.

De deltagere, der bliver fanget eller træder udenfor banemarkeringen, udgår af legen, indtil alle er fanget

Den deltager, der fanges til sidst, bliver den nye fangeleder

Spillets afslutning

Når alle fangere er fanget

Variationer

Der kan vælges flere eller færre fangere alt efter, hvordan aktiviteten forløber. Dette kan gøres fra start eller justeres undervejs.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Fangeleg

Hvad:

Pas på! – Det er ikke til at vide, hvem der fanger dig.

Antal deltagere:

Minimum 10

Varighed: 10 - 20 min.

Sted: Skovbasen i
Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Sten, saks, papir

Udstyr

Medbringes i sækken: • 3 elastiksnore inkl. pløkker til banemarkering

Organisering

- Banen med to baglinjer og en midterlinje sættes op, jf. tegning s. 5
- Deltagerne deles i 2 lige store hold
- De 2 hold går ned til deres egen baglinje og holder taktikmøde, hvor de beslutter, om de skal vælge sten, papir eller saks.

Spillets gang

Når begge hold har besluttet, hvad de vil være, dvs. sten, saks eller papir, går de frem og stiller sig på række ved siden af hinanden 1½-2 meter fra midterlinjen, med ansigterne mod modstanderholdet.

På signal fra aktivitetslederen råber begge hold i kor; "STEN, SAKS, PAPIR", hvorpå alle deltagere umiddelbart viser tegnet for den genstand, dvs. sten, saks eller papir, de har valgt.

Vinderholdet kåres sådan: Saks vinder over papir, sten vinder over saks, papir vinder over sten.

Vinderholdet må løbe over på den anden halvdel for at fange så mange fra taberholdet som muligt. Alle, der bliver fanget, overgår til modstanderholdet.

De deltagere fra taberholdet, der når at passere deres egen baglinje uden at blive rørt, er stadig på det samme hold.

Hvis begge hold siger det samme, skal de gå tilbage og afholde et nyt taktikmøde.

Det gælder om at få alle deltagere over på det ene hold.

Spillets afslutning

Enten når alle deltagere er på ét og samme hold, eller når den aftalte spilletid er udløbet.

Variationer

En mindre bane kan vælges, så de mindre hurtige har større chance for ikke hele tiden at blive fanget.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Fangeleg

Hvad:

Den klassiske leg *Sten, saks, papir* omsat til sjov fangeleg

Antal deltagere:

10 - 40

Varighed: 10 - 15 min.

Sted: Skovbasen i
Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Vinden i sivene

Udstyr

Medbringes i sækken: • 1 - 2 par blindebriller afhængig af antal deltagere (et tørklæde kan også bruges)

Organisering

- Alle på nær én deltager stiller sig i en forholdsvis tæt rundkreds
- Én deltager placeres i midten af rundkredsen med blindebriller på og gør sig stiv som et bræt.
- Ved mange deltagere kan der inddeles i flere grupper.

Spillets gang

Når aktiviteten går i gang, gælder det for deltagerne i rundkredsen om forsigtigt at skubbe personen i midten rundt, sådan at han/hun får fornemmelsen af at være et siv, som vejrer i vinden (vinden i sivene)

For personen i midten gælder det om at have tillid til, at holdkammeraterne sørger for, at han/hun ikke falder til jorden samt at holde sig stiv som et bræt, da det ellers bliver meget svært for "vinden" at kontrollere "sivet".

Spillets afslutning

Når alle, der ønsker det, har prøvet at være sivet

Aktivitetsbeskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Samarbejde

Hvad:

Tør du lade dine kammerater føre dig som et siv i vinden og stole på at de ikke lader dig falde?

Antal deltagere:

5 - 20

Varighed: 10 - 15 min.

Sted: Skovbasen i Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Kan du lide din nabo?

Udstyr
Ingenting

Organisering

- Deltagerne stiller sig i en rundkreds med en passende afstand til hinanden. Det skal hverken være for let eller for svært for en fanger at fange 2 naboer, der bytter plads.
- En person udvælges til at være fanger. Fangeren stiller sig midt i rundkredsen.

Spilleets gang

Fangeren vælger frit én i rundkredsen, går hen til denne og spørger: "Kan du lide din nabo?"

Hvis deltageren svarer: "Nej", skal naboerne, dvs. de to som står på hver side af den der svarer, bytte plads. Fangeren skal så forsøge at tage én af nabopladserne, inden de 2 naboer når at få byttet plads.

Hvis deltageren svarer: "Ja", skal den, der svarer, fortsætte sætningen med: "men jeg kan ikke lide dem, der (f.eks.) har hund", hvorefter alle dem, der har hund skal finde en ny plads, og fangeren skal forsøge at tage en af hundeejernes pladser.

Svaret kunne også være: "Ja, men jeg kan ikke lide dem med brunt hår", hvorefter alle med brunt hår skal finde nye pladser. Fangeren skal igen forsøge at tage en af de frie pladser, der opstår i bytteriet.

Hvis der f.eks. kun er én der har hund, skal fangeren bytte plads med denne person, som bliver ny fanger. Er der ingen, der har hund skal fangeren i stedet spørge en anden, om han/hun kan lide sin nabo.

Spilleets afslutning

Når deltagerne ikke gider mere, eller når alle har prøvet at være fanger.

Variationer

Før at alle så vidt muligt bliver spurgt af en fanger, kan man på forhånd beslutte, at fangeren skal følge en bestemt rækkefølge, f.eks. én ad gangen uret rundt.

Det sker af og til, at pigerne altid vælger en pige, og drengene altid vælger en dreng. I så fald kan aktivitetslederen lave en regel om, at piger og drenge skal spørges hveranden gang eller lignende.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Fangeleg

Hvad:

En fangeleg, som får dig til at lægge mere mærke til dine kammerater.

Antal deltagere:

5 - 30

Varighed: 15 - 20 min. Kortere tid ved færre end 10 deltagere.

Sted: Skovbasen i Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.



Catchball



Udstyr

Medbringes i sækken: • 1 catchball • 12 overtræksveste i 2 farver

Derudover skal der bruges: • hulahopringe

Organisering

- Deltagerne inddeles i 2 hold, som får hver sin farve overtræksveste på
- Målene, der udgøres af hulahopringe, placeres i en cirkelformation med 5–10 meter mellem hvert mål.
- Der skal være et mål mere end der er deltagere på et hold. Dvs. hvis der er 6 deltagere pr. hold, skal der som udgangspunkt være 7 mål.

Spilleets gang

I Catchball kan begge hold score på samtlige mål. Deltagerne må ikke løbe med bolden, hvilket betyder, at de holdkammerater, der ikke har bolden, hele tiden skal løbe i position for at gøre sig spilbare.

Catchballen må ikke slås ud af hænderne på boldholderen, modstanderne skal være mindst én armslængde fra den, der holder bolden.

For at score point skal deltageren gribe catchballen, når han/hun står i et mål, dvs. i en hulahopring. Bolden skal være kastet af en medspiller.

Scoringen udløser det antal point der står for enden af den boldarm, som griberens **højre hånds tommel og pegefinger mødes om**. Det kan være alt fra 0-4 point pr. scoring. Når der scores stoppes der op for at tjekke greb og notere antal point.

Efter en scoring overgår bolden til modstanderholdet og det mål, hvor der lige er scoret, lukkes i ca. 10 sekunder, indtil aktivitetslederen giver tilladelse til nye scoringer på målet.

Bemærk: Det er ikke tilladt at opholde sig permanent i et mål, hverken ved forsvar eller ved forsøg på scoring.

Spilleets afslutning

Catchball spilles som regel på tid, men kan også spilles til en bestemt score, som f.eks. først til 32 point.

Variationer

Prøv med forskellige formationer af måloppstillinger.

Catchball kan også spilles uden mål. I stedet tælles point for hver gang en medspiller griber en catchball kastet af en holdkammerat. I denne variant spilles først til f.eks. 32 point. Der kan også spilles fra 32 og ned til 0.

Aktivitets- beskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 8 år

Kategori:

Boldspil

Hvad:

Øje-hånd koordinationen bliver for alvor udfordret, når der skal scores mange point i catchball.

Antal deltagere:

6 - 12 pr. omgang

Varighed:

15 - 30 min.

Sted:

Skovbasen i
Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året





UDFORSK DE BLÅGRØNNE RUM

Vigebold

Udstyr

Medbringes i sækken: • 1 - 2 skumbolde (Ø: 15 cm.) • 4 markeringsbrikker til banemarkering

Organisering

- En bane på 10 x 10 meter markeres med de fire markeringsbrikker
- Deltagerne fordeles med lige mange personer på hver af banens 4 sider, hvorefter én fra hver side går ind i centrum af banen.

Spillets gang

En skumbold bliver sat i spil. De deltagere der står langs med banesiderne skal forsøge at ramme de 4 i midten. For de 4 i midten gælder det omvendt om at undgå at blive ramt af bolden så længe som muligt.

Bliver en af deltagerne i midten ramt af en bold - bolden må ikke have ramt jorden eller andet først - skal deltageren gå tilbage til sin baneside og være med til at kaste på de tilbageværende.

Når der kun er én af de 4 deltagere tilbage, bliver han/hun udnævnt til Konge eller Dronning og stiller sig tilbage på sin baneside.

Fire nye deltagere stiller sig ind i rundkredsen og samme leg udspiller sig, indtil en ny Konge/Dronning er udnævnt og så fremdeles, indtil alle deltagere har været i midten.

Når alle har prøvet at kæmpe for livet i midten af banen, skal den sidste kamp udkæmpes mellem dem, der er blevet Konger og Dronninger.

Den deltager, som i denne kamp holder sig længst tid i live, bliver udnævnt til Kejser/Kejserinde.

Deltagerne i midten må ikke forlade banen på noget tidspunkt bortset fra, når de bliver ramt med skumbolden.

Hvis en af deltagerne i midten griber en bold, lever han/hun videre og spillet fortsætter.

Hvis skumbolden lander enten udenfor banen eller inde i midten af banen skal deltagerne, der kaster fra siderne hente den, men de må ikke kaste efter deltagerne i midten, før de er tilbage på deres baneside. De, som kaster, må gerne spille sammen på tværs af banesiderne.

Spillets afslutning

Når en Kejser eller Kejserinde er udnævnt, kan spillet begynde forfra.

Aktivitetsbeskrivelse

Hvem, hvad, hvor

Målgruppe:

Børn og voksne fra 6 år

Kategori:

Boldspil

Hvad:

Undgå at blive ramt af bolden og bliv Konge, Dronning eller Kejser for en stund.

Antal deltagere:

12 - 20

Ved flere deltagere kan man beslutte at indsætte en skumbold mere i spillet.

Varighed: 20 - 40 min.

Sted: Skovbasen i Dageløkke Skov

Årstid:

Hele året



Gang i Fredensborg er et partnerskab bestående af Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen. Partnerskabet har til formål at skabe nye og spændende rammer for fysisk aktivitet og naturoplevelser.

