

"Kom FRIT frem!"



Introduktion

Introduktion

Legepakken ”Kom FRIT frem!” er udviklet med det formål at sætte fokus på bevægelseslegen som pædagogisk redskab til at styrke børns forudsætninger for skoleparathed.

Materialet er udarbejdet til pædagogisk personale og kan anvendes som inspirationskilde i det pædagogiske arbejde.

Legene retter sig mod børn i børnehave/indskolingsalderen – og særligt Fritidsinstitutionernes skolestartere i foråret.

Med ”forudsætninger for skoleparathed” menes her en buket af funktioner og færdigheder, som er væsentlige, når en seksårig skal lære at udføre den ekstreme præstation det er at sidde stille og være stille.

Mange pædagoger i Københavns Kommune har de seneste år været igennem et kompetenceløft i forbindelse med projektet Børn og Bevægelseskultur (BOB). Her har omdrejningspunktet været

pædagogisk idræt, hvorfor det har været nærliggende at gøre brug af terminologien herfra i følgende materiale.

Når der arbejdes med pædagogisk idræt, bliver idræt, leg og bevægelse rammen om udviklings- og læringsperspektivet. På den vis bliver børnenes udvikling sat i fokus med udgangspunkt i barnets erkendelsesmæssige tilgang, som også er via kroppen.

I pædagogisk idræt arbejdes der med, at det pædagogiske personale udvikler didaktisk kompetence til at skabe inkluderende lærings- og udviklingsaktiviteter, hvor alle børn har forudsætninger for at deltage.

Pædagogisk idræt er mere end fysisk aktivitet i en biologisk-, sundheds- eller præstationsorienteret forståelses ramme. Det er en metode til at arbejde holistisk med hele barnets dannelse og altså også med pædagogiske mål, der ligger ud over det fysiske.

Den pædagogiske idræts hovedtanke omkring bevægelsesleg i et inkluderende fællesskab bidrager blandt andet med begreberne ”pædagogisk bagdør” og ”perifer legitim deltagelse”.

Disse to begreber præsenteres her for at lægge op til, at de indgår i den voksnes planlægning forud for en bevægelsesleg.

• Pædagogisk bagdør

Før: At den voksne inden start har reflekteret over, hvilke udsatte positioner aktiviteten kan skabe for deltagerne i den pågældende børnegruppe og har forsøgt at ændre på aktiviteten, så den passer til børnene.

Under: Hvis der i aktiviteten opstår udsatte positioner, giver den voksne eller aktiviteten barnet andre deltagelsesmuligheder.

Efter: At de voksne er kritiske på hvilke udsatte positioner, de fik skabt og ændrer det til næste gang.

• Perifer legitim deltagelse

En forståelse for at barnet kan have brug for at iagttage aktiviteten inden fuld deltagelse. Den voksne sikrer, at det altid er muligt at træde ind i aktiviteten, når det ønskes.

Legene er præsenteret i en simpel form med en konkret aktivitetsbeskrivelse, som må anskues som et oplæg.

Der er på forhånd formuleret et par justeringsforslag til hver enkelt leg. Brug forslagene til at tilpasse sværhedsgraden til børnegruppen, men også gerne som et redskab til at lade lege udvikle sig og derigennem få længere levetid.

Gevinsterne ved bevægelsesleg i et inkluderende fællesskab er mange. I dette materiale fokuseres særligt på skoleparathed og et udpluk af de dertilhørende funktioner og færdigheder:

- Styrke og stabilitet
- Arbejdshukommelse
- Mental fleksibilitet
- Øje-hånd koordination
- Hæmme impulser og stimuli
- Finmotorik

For at pointere legenes bagvedliggende fokus findes der på hver leg følgende illustration, som indikerer hvilke af de foranstående funktioner og færdigheder, der udfordres i den pågældende leg:

En leg med fokus på ...



For yderligere begrebsafklaring henvises til plakaten ”Derfor leger vi – en kropslig tilgang til skoleparathed.” (Se plakaten på [www.bedstsammen.kk.dk/dagtilbud/krop, sanser og bevægelse](http://www.bedstsammen.kk.dk/dagtilbud/krop,sanser%20og%20bevægelse))

Enhver børnegruppe og enhver igangsætter har sit eget særpræg, som der må tages højde for. Derfor må der tilpasses, stjæles, kasseres og improviseres det bedste, man kan.

De fire fokuspunkter er essentielle i pædagogisk idræt, hvilket betyder, at den voksne altid skal have formålet med aktiviteten for øje.

Hvad skal børnene have ud af at deltage i aktiviteten udover at lære aktiviteten?

(Se evt. plakaten om læringsmuligheder på: [www.bedstsammen.kk.dk/dagtilbud/krop, sanser og bevægelse](http://www.bedstsammen.kk.dk/dagtilbud/krop,sanser%20og%20bevægelse))



Fysiske fokuspunkt



Psykiske fokuspunkt



Kognitive fokuspunkt

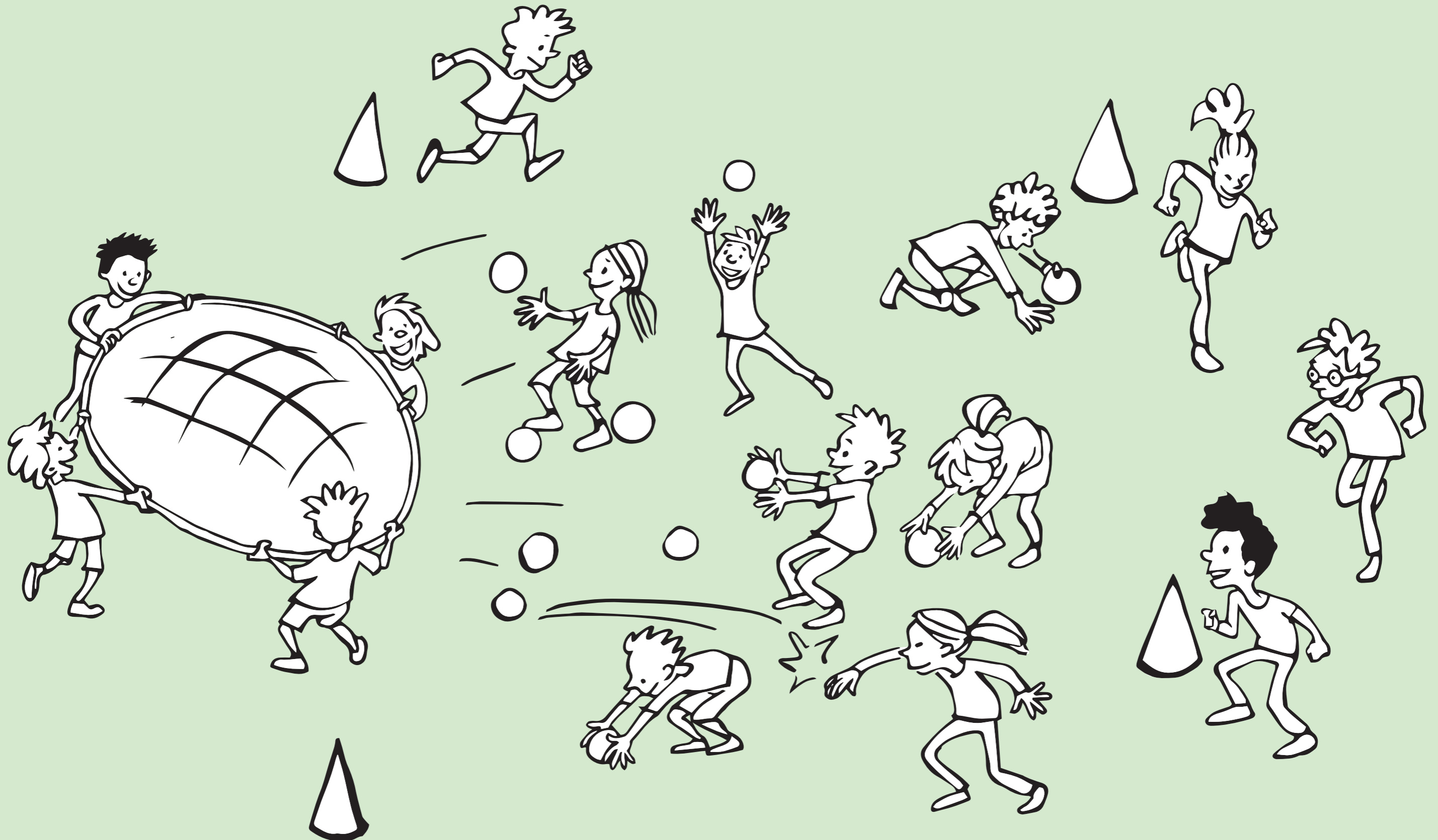


Sociale fokuspunkt

Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

"Kom FRIT frem!"

Alternativ rundbold



Alternativ rundbold

En leg med fokus på styrke, stabilitet, øje-hånd koordination, hæmning af impulser samt arbejdshukommelse



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Denne leg kræver god plads. En gymnastiksal eller en boldbane vil være at foretrække.

Udstyr

En masse bolde
Et lagen eller en faldskærm
4 kegler til at markere banen

Aktivitetsbeskrivelse

Denne leg er en forsimplet udgave af klassikeren **"rundbold"**. I denne leg øver børnene sig i at kaste, at få pulsen op, at samarbejde og i at håndtere konkurrenceelementet i legen.

Der laves en rundboldbane med fire baser. Deltagerne bliver delt i to hold – et **"indehold"** og et **"udehold"**.

"Udeholdet" står i marken.

"Indeholdet" står inde og kaster en masse bolde ud i marken. Evt. ved hjælp af en faldskærm eller et lagen. Se illustration.

Indeholdets deltagere forsøger nu at nå så mange gange rundt om banen som muligt indtil, der bliver meldt "stop".

"STOP" er, når udeholdet har lagt alle boldene "ind" igen. Dvs. når alle bolde igen ligger på faldskærmet/lagnet, eller i et afmærket område.

Herefter bytter holdene.

Voksenrolle

Den voksne instruerer aktiviteten gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne hepper på dem, der løber samtidig med, at han/hun er opmærksom på, at alle bolde bliver samlet, inden der råbes "stop".

Forslag til justeringer

(Op) Forhindringer mellem baserne. F.eks. tæppefliser, et felt hvor man skal kravle, hinke, hoppe eller lignende, en bænk man skal over osv.

(Ned) "Indeholdet" kaster eller triller alle bolde ud i stedet for at bruge en faldskærm eller lagen.

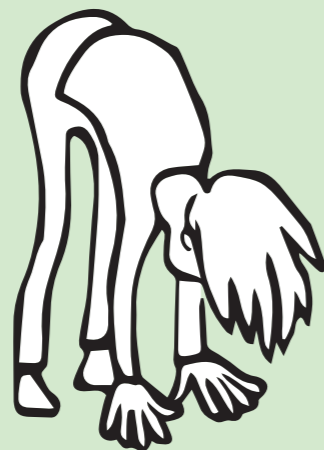
(Ned) Brug aviskugler i stedet for bolde.

(Op) For at øge konkurrenceelementet kan der indføres point til **"indeholdet"**. Ét point for hver base, der passerer eller ét point for hver runde hver enkelt deltager når at løbe, inden der råbes "stop".

Gummiged



STRÆK OP
BØJ NED



BEVÆG DIG
SOM EN
GUMMIGED



DREJ RUNDT OG RUNDT
OG RUNDT OG RUNDT
FOR DET ER SUNDT

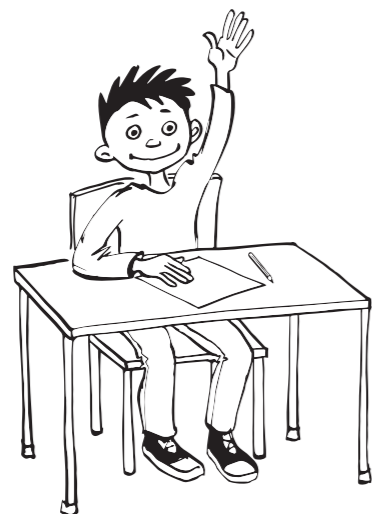


OG VIS DIG SOM
ET MUSKELBUNDT



Gummiged

En leg
med fokus på
styrke, stabilitet,
arbejdshukommelse
og mental
fleksibilitet



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen er en remse med fagter til, som kan leges overalt. Bevægelserne tilpasses de fysiske rammer.

Aktivitetsbeskrivelse

Børnene står i en rundkreds. Remsen og bevægelserne vises af den voksne, mens børnene følger med.

Stræk op - bøj ned

(Armene strækkes først op i vejret og dernæst helt ned til fødderne)

Bevæg dig som en gummiged

(Stå oprejst igen. Stræk armene ud til siden. Lav bølgebevægelser som en "gummiged der bevæger sig")

Drej rundt og rundt og rundt og rundt

(Snurre rundt på stedet)

For det er sundt

(Fortsat snurre rundt. Drej evt. den modsatte vej).

Og vis dig som et muskelbundet

(Stå stille og vise stærke overarme - spænd i musklerne.) Den voksne kan gå rundt og mærke på de spændte overarme og skubbe let til børnene, som skal spænde op og holde stillingen.

Når børnene er trygge ved remsen, kan den udvikles ved at sætte følelser eller miljøer på.

For eksempel:

"Nu prøver vi at gøre, som vi var helt vildt sure/ glade/overraskede/bange" osv.

Eller:

"Nu prøver vi at gøre som om vi var på nordpolen/ var robotter/var kæmper" osv.

Få evt. børnene til at byde ind med idéer.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne er en del af af rundkredsen og gør bevægelserne sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i legen og overdrive bevægelserne, kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Børnene står vilkårligt spredt og placerer sig der, hvor de befinder sig trygge i forhold til den voksne. Man kan føle sig mindre til skue på denne måde fremfor i en rundkreds.

(Op) Ændre i tempoet

(Op) Bed børnene om at komme med forslag til hvordan bevægelserne skal udføres.

"Kom FRIT frem!"

Isbjørne og sæler



Isbjørne og sæler

En leg
med fokus på
styrke og stabilitet,
mental fleksibilitet
samt arbejds-
hukommelse



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Leges kan leges på forskellige størrelser arealer – både ude og inde. Det kan være en fordel at markere det område, hvor legen foregår, med kegler eller lignende.

Instruktion

Denne leg er en ase-mase fangeleg, hvor en flok krybende sæler forsøger at komme fra den ene ende af banen til den anden uden at blive vendt om på ryggen af en kravlende isbjørn.

To børn udpeges til at være isbjørne. Deres mission er at vende sælerne om på ryggen. Når en sæl bliver vendt om på ryggen, bliver den forvandlet til en isbjørn.

Der bliver således hele tiden flere og flere fangere.

På signal fra den voksne begynder sælerne at krybe ned mod den anden ende, hvor et mål er markeret – en snor, en bagvæg eller lignende.

Isbjørnene "angriber" **altid alene** og forsøger at vende sælen om. Sælen bestemmer selv, hvor meget modstand den vil gøre for ikke at blive vendt om.

Lykkes det sælen at komme i mål, må den tage sig en pustepause og derefter forsøge at komme hjem igen.

Legen er fysisk krævende og det kan være nødvendigt at holde pauser undervejs.

Legen slutter, når der ikke er flere sæler tilbage eller på tid alt efter, hvad der fungerer for børnegruppen.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

I starten af legen deltager den voksne, så børnene har mulighed for at spejle den voksnes bevægelser.

Herefter holder den voksne øje med, at ingen kommer galt afsted og kalder til en pause, når dette vurderes nødvendigt.

En pause kan f.eks. være, at alle tæller i kor langsomt ned fra 10.

Forslag til justeringer

(Ned) Sælerne går krabbegang eller kravler i stedet for at krybe.

(Ned) Sælerne ligger i en cirkel på maven og holder fast i hinanden i armkrog. Isbjørnen forsøger at trække en sæl ud af cirkelformationen ved at trække i fødderne. Når en sæl bliver trukket ud, bliver den til en isbjørn.

(Op) Isbjørnen må ikke røre jorden med knæene, når den kravler.

Kaptajnen kommer



Kaptajnen kommer

En leg
med fokus på
arbejdshukommelse
styrke, hæmning
af impulser og
stabilitet



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen kan leges overalt. Bevægelserne tilpasses de fysiske rammer.

Aktivetsbeskrivelse

Børn og voksne står i en rundkreds med god afstand til hinanden. En voksen giver kommandoer, som børnene skal følge.

Kommandoerne repræsenterer bevægelser, som alle deltagere udfører på samme tid.

Kommandoer:

"Kaptajnen kommer!"
(Gør honnør og stå ret)

"Op i masterne!"
(Klatre opad i luften)

"Vi letter anker!"
(Gør som om man trækker det tunge anker op)

"Kaptajnens kone kommer!"
(Ti, tar, ti tar.. - Hænderne i siden og vrik med enden)

"Mågen skider!"
(Tag sig til hovedet, bøj ned i knæ og sig "ad!")

"Alle matroser på dæk!"
(Alle stiller sig skulder ved skulder. Ved næste kommando tilbage til rundkreds)

"Bommen kommer!"
(Ned i knæ som om man bukker sig for ikke at få bommen i hovedet)

"Kokken kommer!"
(*"Han er søsyg og slingrer rundt med tallerknerne"*)
Slingre og dreje rundt om sig selv)

"Tønderne ruller!"
(Hop til siden)

"Styrmanden drejer til højre/venstre!"
(Gør som om man drejer et stort ror til højre/venstre)

"Gå planken ud!"
(Gå fremad som på en line - hæl-til-tå)

"Alle mand under dæk!"
(Ned at ligge fladt på maven)

"Vind i sejlene!"
(Bredstående, armene over hovedet som føres fra side til side. Vægten forskydes fra side til side)

Osv.

Start med at gentage nogle få simple kommandoer en masse gange, så alle børn bliver trygge ved legen.

Kommandoerne kommer i tilfældig rækkefølge, så børnene hele tiden må være opmærksomme på, hvad næste kommando er.

Udvid med flere kommandoer.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion.

Den voksne er en del af rundkredsen og gør bevægelserne sammen med børnene.

Ved at leve sig ind i skibsfortællingen kan børnene hjælpes til at skabe billederne inde i hovedet og med egen krop.

Forslag til justeringer

(Ned) Vælg et udpluk af kommandoer som fungerer med gruppen.

(Op) Den voksne giver verbal kommando uden at vise bevægelsen med egen krop.

(Op) Skru tempoet op efterhånden som børnegruppen har overskud til det.

"Kom FRIT frem!"

Karkludeleg



Karkludeleg

En leg
med fokus på
styrke og stabilitet
samt arbejds-
hukommelse



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen kan leges inden døre på glat gulv.

Udstyr

Engangskarklude – 2 pr. person.

Aktivitetsbeskrivelse

I denne leg har alle deltagere 2 karklude. Deltagerne anvender karkludene til at bevæge sig omkring på så mange forskellige måder som muligt.

Den voksne, som også har to klude, giver verbal instruks og viser, hvad børnene skal gøre.

"Nu skal vi... skøjte, twist, dreje rundt, rutsje på numsen, gå på knæ, holde hænderne på kludene, mens vi går frem på fødderne, osv. osv."

Børnene bevæger sig rundt imellem hinanden på den måde, den voksne anviser. Når børnene er trygge ved aktiviteten, kan der tilføjes forskellige kommandoer.

Den voksne melder en kommando og børnene udfører den dertilhørende opgave.

Eksempelvis:

"RØD!" = Børnene stopper op og står "stiv som en statue"

"GUL!" + en kropsdel, f.eks. **"ALBUE!"** = Børnene stopper op og placerer den nævnte kropsdel på en af sine karklude.

"GRØN!" = Børnene giver den nærmeste kammerat en high five med to hænder.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion og har selv to karklude og viser bevægelserne. Legen sættes i gang hurtigst muligt og den voksne bygger bevægelser og kommandoer på undervejs.

Forslag til justeringer

(Ned) Reducere i antallet af kommandoer.

(Op) Den voksne stiller sig ud til siden og giver farve-kommandoerne uden at vise med egen krop.



Kaste-gribe eksperimentarium



Kaste-gribe eksperimentarium

En leg med fokus på øje-hånd koordination, mental fleksibilitet og finmotorik



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til skoleparathed

Praktisk

Legen kan leges både ude og inde. Dog kræves der god plads – f.eks. en gymnastiksal, en aula eller udenfor.

Udstyr

Bløde bolde, balloner, ærteposer, bamser, avis
Kasser
Fluesmækkere
Store kegler

Aktivitetsbeskrivelse

Som navnet lægger op til, går denne leg ud på at eksperimentere og øve sig i at kaste og gribe.

Alt efter hvad der er muligt for de voksne, deles børnegruppen op i X antal eksperimentariumer/stationer. Hvert eksperimentarium har et tema/overordnet formål. Når børnene er introduceret til dette, slippes de løs i eksperimenterende leg.

Efter behov eller efter 5-7 minutters leg og øvelse, roterer grupperne og man kommer videre til en ny station.

Er der kun ét eksperimentarium i gang ad gangen, sørger den voksne for, at temaet/aktiviteten løbende udskiftes.

Forslag til eksperimentariumer:

Slå til og gribe balloner

Alene eller med makker.

Kaste til måls

Bamser, ærteposer, bolde og lignende.

Kaste med aviskugler

(Børnene laver selv aviskugler ud af de medbragte aviser). Kast efter hinandens fødder/ender/maver/igennem en makkers arme osv.

Øve sig i at gribe bolde/aviskugler, ærteposer mm.

Grib enten med hænderne eller med kasse eller kegler.

Kaste og gribe bløde bolde

Slå med sammenrullet avis/fluesmækker til ballon, hvor ballon ikke må røre jorden

(med eller uden partner)

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne kan evt. vise øvelser med egen krop.

I denne leg er formålet at øve sig. Derfor er den voksnes rolle at sætte rammen og derudover at inspirere/motivere til aktiviteterne.

Da børns udgangspunkter ofte er meget forskellige i kaste/gribe aktiviteter, kan det være et godt virkemiddel, at den voksne viser, at han/hun også kan have svært ved at ramme eller gribe.

Den voksne sørger for at "tage temperaturen" på børnegruppens motivation og beslutter, hvornår det er tid til en ny aktivitet.

Klemmefange



Klemmefange

En leg
med fokus på
finmotorik,
øje-hånd koordination
samt
styrke og stabilitet



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

En fangeleg som kan leges på alle større arealer
– ude og inde.

Udstyr

En masse klemmer. Flere end tre pr. deltager i
legen.
En snor på ca. 4 meter.

Aktivitetsbeskrivelse

I denne leg øver børnene sig i – og styrker –
pincetgrebet. Den voksne lægger ud med at vise
og instruere grebet (tommel og pegefinger) og
forklare, at alle klemmer i legen skal
håndteres på denne måde.

Alle klemmer spredes ud på jorden og børnene
får til opgave – ved hjælp af pincetgrebet – at hjælpe
hinanden med at hænge alle klemmerne op på
snoren, som hænger ca. i børnenes ansigtshøjde.

Når alle klemmerne er hængt op, må børnene tage
hver én klemme og sætte den fast i blusens/jakkens
nederste kant ude i siden.

Fangelegen er en alle-mod-alle leg, hvor det går
ud på at stjæle klemmer fra sine kammerater. Når
man snupper en klemme fra en kammerat, må
man holde på den, som man vil, men når klemmen
derefter placeres på egen trøje, anvendes pincet-
grebet.

Der er helle, imens man sætter klemmen på sit tøj.

Har man fået stjålet alle sine klemmer, løber man til
klemme-snoren og tager en ny – selvfølgelig med
pincetgreb.

Legen kan være slut, når snoren er tom.
Alternativ fortsætter legen, selvom nogle deltager
har flere klemmer.

Voksenrolle

Den voksne instruerer legen gennem tydelig verbal
instruktion.

I starten af legen deltager den voksne, så børnene
får mulighed for at spejle den voksnes bevægelser.

Den voksne minder børnene om, og hjælper om
nødvendigt til, at bruge pincetgreb.

Forslag til justeringer

(Ned) Børnene er sammen to og to.

(Op) To hold som hver har en klemmesnor. Når
man stjæler en klemme, løber man "hjem" og
monterer den på egen snor.

Det hold, som først får fat i alle klemmer, har vundet.
Man er selvfølgelig med i legen, selvom man har
mistet sin klemme.

(Op) Har klemmerne forskellige farver, kan der
indføres regler om, hvem der fanger hvilke farver
el.lign.

Rytmisk serie



HOP



TWIST



SPRELLEMAND



BOKSESLAG



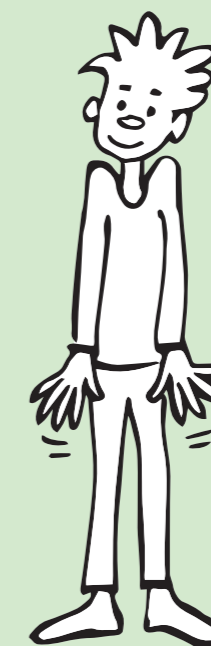
DREJ HØJRE OM,
DREJ VENSTRE OM



STRÆK PÅ TÆER



BREDSTÅENDE SQUAT



SKULDERLØFT

Rytmisk serie

En leg med fokus på arbejdshukommelse, mental fleksibilitet, styrke og stabilitet og hæmning af impulser



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til skoleparathed

Rytme & bevægelse

Materialet henvender sig til pædagogisk personale og kan anvendes som inspiration eller som opvarmning til "Kom FRIT frem!" - legepakken.

Den rytmiske serie er udarbejdet med henblik på at få mere fokus på rytters og bevægelses betydning i forhold til barnets sansemotoriske udvikling.

Musik og rytme indbyder intuitivt til bevægelse og derved sker der en erfaring og forståelse igennem kroppen. Sanserne stimuleres igennem elementer som for eksempel kraft (en let eller tung rytme), rum/retning (opad eller nedad), tid (langsom eller hurtig rytme).

Den gode rytmeforståelse, som dans, bevægelse og musik giver, er gavnlig i forhold til både den sproglige udvikling og læsefærdigheder. Når vi taler og læser, sker det automatisk i en rytme.

Musikken understøtter ligeledes den gode sociale udvikling, da dans og musik ofte sker i samspil med andre aktører, som man skal lytte til, kigge på eller gøre noget sammen med.

Dans, bevægelse og musik er også med til at understøtte læring ved blandt andet at forbedre vores arbejdshukommelse og mentale fleksibilitet.

For eksempel trænes arbejdshukommelse, når en melodi genkendes og den mentale fleksibilitet trænes for eksempel, når nye bevægelser og rytmer kombineres.

Praktisk

Rytmeserien kan udføres, hvor der er plads. Det kan både være indendørs og udendørs.

Aktivitetsbeskrivelse

På billederne vises forslag til bevægelser. Brug musik med den rytme, du gerne vil have. Sørg for at musikken følger rytmen (1-2-3-4, 1-2-3-4 osv.)

Følg musikkens rytme og tæl til otte, mens du:
Hopper otte hop

Laver otte twist

Hopper fire sprællemænd

(tæl hver gang benene spredes og samles. Dvs. du når at samle arme og ben fire gange og sprede fire gange = otte slag)

Laver otte boksleslag i luften

(du kan stå stille og lave boksleslag eller hoppe samtidigt med, at du laver boksleslag)

Drej højre om og gå fire små skridt - drej venstre om og gå fire små skridt

(i alt otte slag)

Stå på tæer og stræk armene mod himlen otte gange - skiftevis højre og venstre

(fire gange med hver arm)

Stå med bredstående ben og bøj ned i lårene (squat) og stræk benene ud fire gange

(dvs. bøj benene fire gange og stræk benene fire gange = otte slag)

Stå med samlede ben og løft skuldrene til ørerne og sænk dem ned igen

(dvs. løft skuldrene op fire gange og sænk ned fire gange = otte slag)

Voksenrolle

Den voksne instruerer aktiviteten gennem tydelig verbal instruktion. Den voksne udfører alle bevægelser tydeligt.

Forslag til justeringer

(Ned) Lav få øvelser. Skift f.eks. mellem hop og twist.

(Op) Tilføj flere bevægelser til serien.

(Op) Lad børnene komme med forslag til deres egen serie.

"Kom FRIT frem!"

Aerterposetagfat



Ærteposetagfat

En leg
med fokus på
styrke, stabilitet,
mental fleksibilitet,
hæmning af impulser
og finmotorik



Derfor leger vi
— en kropslig tilgang til
skoleparathed

Praktisk

Legen er en fangeleg, som kan leges over alt
– både ude og inde.

Udstyr

Ærteposer. Én ærtepose pr. deltager.
2-3 overtrækstrøjer.

Aktivitetsbeskrivelse

Børn og voksne står i en rundkreds med god
afstand. Hvert barn får en ærtepose, som placeres
oven på hovedet.

To eller tre af børnene udnævnes til fangere og
ifører sig – udover ærteposen på hovedet – hver
en overtrækstrøje.

Alle løber rundt imellem hinanden. Ingen rører
ved eller holder på sin ærtepose.

Fangerne forsøger at skubbe ærteposen ned fra
hovedet på de andre deltagere.

Mister man sin ærtepose, må man stille sig dér,
hvor ærteposen faldt ned, med hænderne i vejret
og vente på hjælp fra en kammerat.

Man bliver reddet og er med igen, når en kammerat
kommer til undsætning og samler ærteposen op
fra jorden og placerer den på hovedet igen.

Taber man sin egen ærtepose under "**rednings-**
aktionen", må man stille sig med hænderne i vejret
og vente på hjælp fra en anden.

Man kan ikke blive fanget, når man er i færd med at
hjælpe en kammerat med at få ærteposen tilbage
på hovedet.

Hvis en fanger mister sin ærtepose, må han/hun
ligeledes stille sig med armene i vejret og vente
på at blive reddet af en anden fanger.

Legen afbrydes med jævne mellemrum og der
udpeges to nye fangere.

Voksenrolle

Den voksne præsenterer legen gennem tydelig
verbal instruktion og viser evt. med egen krop nogle
af aktivitetens elementer.

Når legen er i gang, agerer den voksne opsynsmand
og hjælper til ved eventuelle uoverensstemmelser
og lignende.

Derudover er det den voksne, som styrer, hvornår
der skal udpeges nye fangere.

Hvis legen bliver for vild eller for ensformig, kan
den voksne justere fokus ved f.eks. at give instruk-
tionen:

**"De næste 2 min. gælder det om at redde så mange
som muligt!"**

Forslag til justeringer

(Op) Flere fangere i legen

(Ned) Færre deltagere i legen

(Ned) Deltagerne må kun gå og ikke løbe