

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.