

"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.