

POWERPAUSER 3

INSPIRATION TIL SMÅ, AKTIVE PAUSER



AKTIV RUNDT
I DANMARK

KOM I SelvSVING

AKTIV RUNDT
I DANMARK

INDHOLD

I SVING med kroppen

De fire styrkeprøver
Terningen bestemmer
Dirigenten
Kan du åbne muslingen
Vend søstjernen
Tour de France
Fra top til tå
Gulvkluden
Pas på - du bliver smittet

1 Stiv som et bræt 10
2 Grib mig 11
3 Vaskehallen 12
4 Styr bilen 13
5 Hold hovedet koldt 14
6 Send et ansigt rundt 15
7 Dit navn dræber 16
8 Georg Gearløs 17
9 Jagt et andet par 18
Mord på åben gade 19
James Bond 20

I SVING med teaterlege

Spejlet
På slap line
Brug stemmen
Professor med én mund
Den andens stemme
Storytellers
Øhh...
Lad kroppene tale
Mim på livet løs
Scenen må ikke være tom
Turbo teater
De fem steder
Det levende foto
Hold et foredrag

21 Gå i selvSVING med sjiplingen 35
22 Løb og sving 36
23 Sjip med en makker 37
24 Et skørt sjiippeunivers 38
25 Vægtstangen 39
26 Bind en knude 40
27 Det store spejl 41
28 Kravl over snoren 42
29 Limbo-dans 43
30 Sjiippe-stafet 44
31 Tovtrækning 45
32 Linen ud med en makker 46
33 Hop i bue 47
34 Sjip happens 48

POWERPAUSER

Aktiv rundt i Danmark ønsker med denne tredje lommebog i powerpause-serien at give ny inspiration til mere bevægelse i løbet af skoledagen.

'Powerpauser 3' indeholder mange flere idéer til sjove aktiviteter og aktive pauser, så muligheden har aldrig været større for at få alle elever i SVING med bevægelse.

Bogens præmis er, at alle aktiviteterne kan gennemføres med få eller ingen rekvisitter, således aktiviteterne nemt kan indgå som små, aktive pauser i den almindelige undervisning.

Bogen er opdelt i fire kategorier:

1. I SVING MED KROPPEN
2. I SVING MED SOCIALE LEGE
3. I SVING MED TEATERLEGE
4. I SVING MED SJIP OG SJOV

Dette materiale er udarbejdet af Claus Løgstrup Ottesen, Udvikling og forskning, Videncenter for Sundhedsfremme, UC Syddanmark.

For yderligere information, kontakt projektleder for Aktiv rundt i Danmark Anders Flaskager på mail afla@ucsyd.dk. Udvikling og forskning, Videncenter for Sundhedsfremme, UC Syddanmark.

Den første kategori, 'I SVING med kroppen', giver en masse bud på forskellige øvelser, hvor formålet er at få kroppen i SVING med fokus på puls, motorik og styrke.

Den anden kategori, 'I SVING med sociale lege', har fokus på lege og aktiviteter, hvor tillid, samarbejde og konkurrence er i højsædet.

Den tredje kategori, 'I SVING med teaterlege', giver ny inspiration til mange måder at arbejde med bl.a. teatersport på, hvor elevernes kropsudtryk, fantasi og improvisation får frit lejde i de forskellige teaterlege.

Den fjerde og sidste kategori, 'I SVING med sjip og sjov', giver nye idéer til at inddrage sjippetove og langreb i de aktive pauser, hvor eleverne får rig mulighed for at komme i SVING med sjipningen på både traditionelle og helt nye måder.

Forhåbentlig kan bogens brede vifte af aktiviteter være med til at bidrage til en varieret og alsidig inddragelse af bevægelse i løbet af skoledagen, hvor alle elever oplever glæden ved at komme i selvSVING og ikke mindst i SVING sammen med andre.

Rigtig god fornøjelse!

I SVING

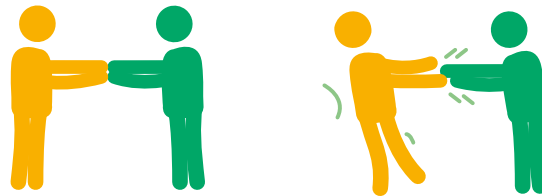
med kroppen

1 DE FIRE STYRKEPRØVER

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og dyster i fire forskellige styrkeprøver.

- 1) Eleverne står over for hinanden med samlede fødder, strakte arme og håndfladerne mod hinanden. Her gælder det om at skubbe den anden ud af balance, så denne løfter et af sine ben og dermed taber.
- 2) Eleverne sidder med ryggen til hinanden og skal nu forsøge at skubbe den anden baglæns.
- 3) Eleverne står over for hinanden og skal 'lægge arm' med hinanden i oprejst stilling.
- 4) Eleverne står over for hinanden og giver hinanden hånden, så kun tommelfingeren er fri. Nu gælder det om at have den stærkeste tommelfinger, og den, der først får den andens tommelfinger nederst og 'låst', har vundet.



2 TERNINGEN BESTEMMER

MATERIALER: En terning

INSTRUKTION: Læreren slår med en terning, og til hvert tal på terningen er der knyttet en bestemt øvelse. Øvelserne kan fx være englehop, sprællemænd, armstrækninger, dreje rundt om sig selv etc. Når øvelsen er fundet, slår man med terningen igen for at se, hvor mange gentagelser man skal lave. Man kan fint aftale, at man ganger med to. Slår man fx en 4'er, skal man lave øvelsen otte gange.

VARIATION: Man kan også lave aktiviteten uden en terning, hvor læreren blot siger et tal mellem et og ti. Antallet af forskellige øvelser øges her til ti, og eleverne kan være med til at bestemme de forskellige øvelser, der eventuelt skrives op på tavlen, så de bedre kan huskes.



3 DIRIGENTEN



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds og er nu et samlet orkester. I midten står en af eleverne, dirigenten, på en stol eller skammel. Dirigenten vælger, om hans 'orkester' fx skal klappe på lårene, trampe, fløjte, synge, klappe i hænderne eller andre udgaver af 'kropsinstrumenter'. Dernæst styrer dirigenten lydstyrken ved at bevæge sin arm op og ned. Jo højere armen er oppe, jo højere er lydstyrken. Dirigenten må gerne skifte kropsinstrumenter undervejs.

VARIATION: Man kan dele orkestret op i to halvdele, så dirigenten styrer den ene halvdel med den ene arm og den anden halvdel med den anden. Man kan også vælge at have to dirigenter samtidig, der styrer hver sin halvdel af orkestret. Eller man kan have fire grupper, som spiller på hver sit kropsinstrument.

4 KAN DU ÅBNE MUSLINGEN?

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis. Den ene elev ligger helt sammenrullet som en musling på gulvet, mens den anden elev skal forsøge at åbne muslingen.



5 VEND SØSTJERNEN

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i grupper á tre. Den ene elev ligger som en søstjerne fladt på gulvet i et stort X. Nu gælder det om for de andre elever at vende søstjernen rundt. Anden gang må søstjernen gerne klistre til gulvet og stritte imod, så det bliver sværere at vende den rundt.



6 TOUR DE FRANCE

MATERIALER: Ingen (evt. to stole)

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og sidder over for hinanden på gulvet eller på to stole. Eleverne sætter fødderne sammen og skal nu cykle derudaf. Læreren kan fx bestemme, om det skal være langsomt tråd op ad Alpe d'Huez eller hurtig sprint inden målstregen i Paris. Øvelsen kan også laves med armene, hvor eleverne står over for hinanden, tager hinanden i hænderne og dernæst cykler afsted med armene.

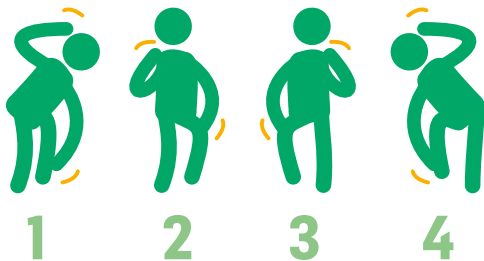


7

FRA TOP TIL TÅ

MATERIALER: Ingen (evt. en stol)

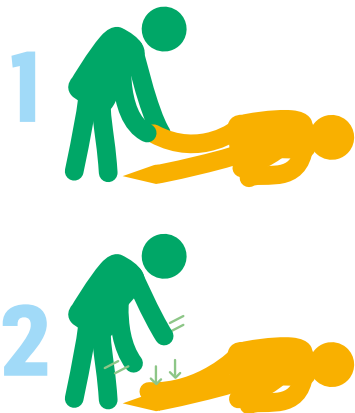
INSTRUKTION: Øvelsen laves individuelt, enten stående eller siddende på en stol. Med højre hånd rører man skiftevis hoved, skulder, knæ og fod – og fortsætter således opad igen med fod, knæ, skulder, hoved og så fremdeles. Nu kommer udfordringen, når venstre hånd skal køre modsat højre hånd, dvs. fod, knæ, skulder, hoved osv.



Definition:

Power pauser er små, korte bevægelsesaktiviteter, der kan inddrages i undervisningen, men som ikke omhandler et fagligt indhold

8 GULVKLUDEN



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis. Den ene er en gulvklud, som er klasket sammen på gulvet. Opgaven for makkeren er nu at kontrollere, om gulvkluden er fuld af vand, ved fx at løfte en arm eller et ben, som skal falde tungt ned igen, når der slippes.

Bagefter skal vandet vrides ud af gulvkluden ved, at makkeren forsigtigt 'vrider' tæer, ankler, ben, ryg, arme, skuldre, nakke og hoved.

9 PAS PÅ – DU BLIVER SMITTET

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Alle eleverne går rundt imellem hinanden på et afgrænset område inde eller ude. Hver elev laver en bevægelse, fx høje knæløft, twist-hop eller mavebøjninger. Når man prikker en anden elev på skulderen, så smitter man denne med sin bevægelse. Omvendt kan man også blive smittet af de andres bevægelser, hvis man bliver prikket.

VARIATION: Bevægelserne kan fx være forskellige sportsgrene, udsagnsord eller typer af job.



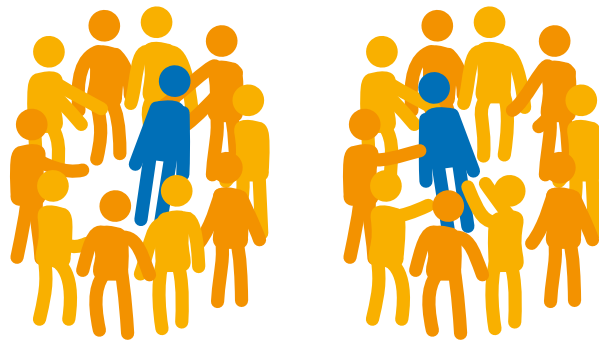
I SVING

med sociale lege

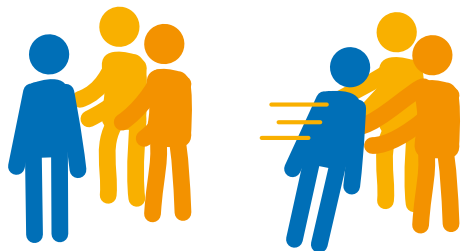
10 STIV SOM ET BRÆT

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står i en gruppe tæt sammen skulder ved skulder. En af eleverne står i midten med armene ned langs siden, fødderne skal være som limet til gulvet og kroppen skal være helt spændt og 'stiv som et bræt'. Eleven skubbes nu forsigtigt rundt i kredsen. Eleven i midten kan prøve at have lukkede øjne.



11 GRIB MIG



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i mindre grupper på tre elever, hvor en af eleverne stiller sig med ryggen til de to andre. Når de siger 'nu', lader han/hun sig falde bagover og gribes af de to andre. Den, der falder, kan også prøve med lukkede øjne.

12 VASKEHALLEN



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står på to rækker med en halv meters tafstand skulder ved skulder. Det første par er dem, som først får en tur i vaskehallen. De går en og en ned igennem vaskehallen, hvor de i første omgang 'vaskes' med små, rolige klap på kroppen af de andre elever. På vejen tilbage bliver de 'tørret' med rolige, cirkulære bevægelser af de andre elever. På den sidste tur bliver de 'vokset' af de andre, som masserer dem roligt. Når det første par er blevet vasket, tørret og vokset, stiller de sig nederst i rækken, og dernæst er det næste par tur.

VARIATION: Aktiviteten kan udvikles, så vaskehallen bliver skiftet ud med 'en tur i skoven' (regn, blæst, sol) eller 'en tur i zoo' (aber, pingviner, elefanter), der ud over at klappe og massere måske nu også kilder og napper let.

13 STYR BILEN



MATERIALER: Eventuelt bind for øjnene

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis inden for et afgrænset inde- eller udeområde. Den ene bliver 'bil' og lukker øjnene/får bind for øjnene. Den anden elev, føreren, stiller sig bag ved sin bil. Føreren styrer sin bil ved at trykke den anden på ryggen/skuldrene. Hvis der trykkes på højre skulder, drejes der til højre, og modsat til venstre. Hvis der trykkes midt på ryggen, skal man 'køre' forlæns, og bliver der trykket dobbelt på ryggen, skal der køres baglæns.

Som tilvænning til aktiviteten kan man starte med, at parrene holder i hånd, eller at den blinde holder en finger i den andens håndflade.

VARIATION:

- 1) Bilerne styres verbalt af makkerne uden for det afgrænsede område med signaler såsom frem, tilbage, højre, venstre.
- 2) Der kan stilles krav om, at bilerne kun må styres verbalt med forskellige aftalte koder for hvert makkerpar, fx øst/vest, styrbord/bagbord eller forskellige tal.
- 3) Aktiviteten kan udvikles til en nervepirrende fangeleg, hvor den ene bil udvælges som fanger. Herefter gælder det for denne bil om at fange de andre, som enten kører ud af legen, hvis de bliver fanget, eller skal køre en omgang, før de er med i legen igen.
- 4) Aktiviteten kan også udvikles til 'bil-bold', hvor bilerne spiller i to hold mod hinanden med en skumbold, og hvor det gælder om at score ved at kaste eller trille bolden ind i modstanderens mål.



14 HOLD HOVEDET KOLDT



MATERIALER: Et viskelæder, et stykke papir eller andet, som kan balancere på hovedet

INSTRUKTION: Hver elev lægger fx et viskelæder oven på sit hoved. Det gælder herefter om at få de andre elever til at tabe deres viskelæder. Man må kun gå rundt, men man må gerne kilde eller skubbe let til hinanden. Når man har tabt sit viskelæder, er man ude af legen.

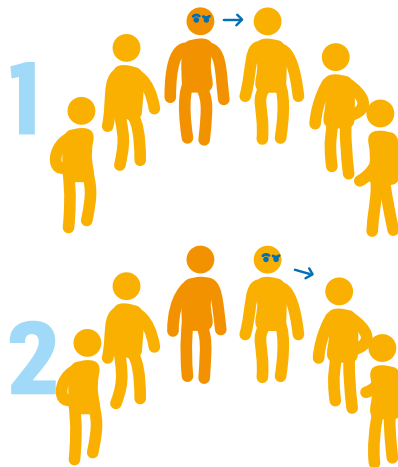
VARIATION: Man kan aftale, at man har tre liv, inden man er ude af legen, eller at man bliver levende igen, når man fx har lavet 15 sprællemænd.

15 SEND ET ANSIGT RUNDT

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds. En af eleverne 'skærer ansigt' til sidemanden på en sjov måde, og sidemanden sender nu dette ansigt videre rundt i kredsen. Dernæst er det sidemanden til den, der startede, som finder på et nyt skægt ansigt, som skal efterlignes af hans/hendes sidemand og sendes rundt i kredsen. Således fortsætter det, til alle har sendt et ansigt rundt i kredsen.

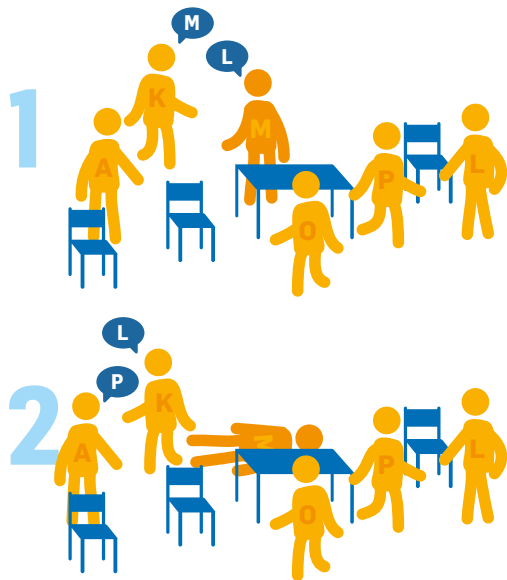
VARIATION: I stedet for et ansigt kan man også sende en dansebevægelse eller en sportsgren rundt.



16 DIT NAVN DRÆBER

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne går rundt i lokalet. Når man møder en anden, siger man sit eget navn. Det navn, den anden siger, er nu det navn, som man går videre med. Når man møder en ny, siger man sit nye navn, men får nu igen et nyt navn, man går videre med. Sådan fortsætter legen. Når man på et tidspunkt møder sit eget navn på sin vej, dør man og går ud af legen.



17 GEORG GEARLØS

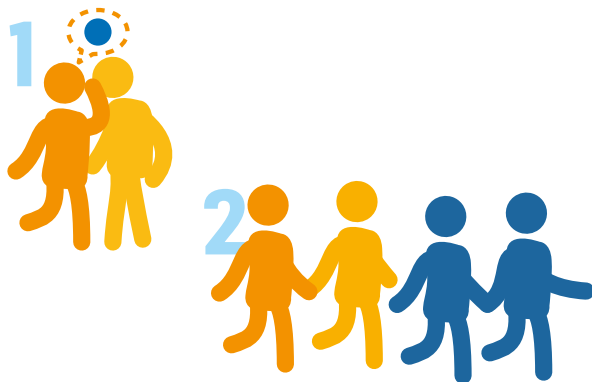


MATERIALER: Valgfrit

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i små grupper og skal nu selv opfinde små, aktive lege. Her er nogle spørgsmål, der kan sætte tankerne i gang: Hvad skal legen hedde? Hvilke materialer skal bruges? Hvor skal legen foregå? Hvordan skal 'banen' se ud? Hvor mange deltagere kan være med? Hvilke regler skal der være?

VARIATION: Læreren kan placere diverse materialer ved seks forskellige kegler. Hver gruppe slår med terningen og udfordres til at bruge de materialer, der er ved keglen, i deres nye leg.

18 JAGT ET ANDET PAR



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og holder hinanden i hænderne. Hvert par får nu til at opgave at udvælge sig et andet hemmeligt par, som de skal gå lige i halen af, når læreren råber 'nu'. Udfordringen kommer, når der er flere par, som måske jager de samme, og der bliver kaos.

VARIATION: Eleverne kan blive bedt om at udvælge sig tre par, som de giver numrene 1, 2 og 3. Når læreren råber et tal, skal man løbe i halen på dem, som man har givet det nummer. Læreren kan dermed løbende skifte mellem tallene, fx 1-2-1-3-2 etc. og gøre udfordringen større for parrene.

19 MORD PÅ ÅBEN GADE

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står på gulvet. Der udvælges en elev, som skal være politibetjent, og eleven går uden for døren.

Alle de andre elever holder sig nu for øjnene, mens læreren prikker én på ryggen. Vedkommende bliver morderen. Det er altså kun morderen selv, der ved, at han/hun er morder. Politibetjenten bliver kaldt ind i lokalet, og eleverne går nu rundt mellem hinanden og hilser med håndtryk. De ikke-skyldige giver hånd som normalt, mens morderen trykker to gange ved håndtrykket. Bliver man trykket i hånden af morderen, er man død og falder om på gulvet.

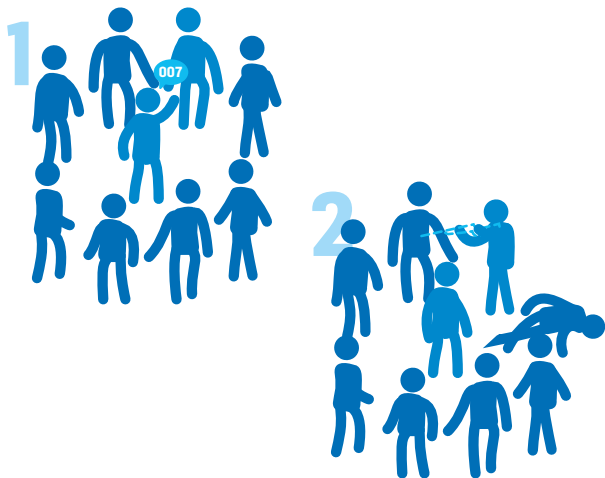
Politibetjenten går rundt og giver hånd som de andre, og legen er slut, når politibetjenten har gættet morderen og trykket hånd med vedkommende.



20 JAMES BOND

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds, og der er en i midten. Eleven i midten peger på en tilfældig elev i rundkredsen og kan nu give forskellige ordrer til denne, som involverer hans/hendes to sidemænd. Når ordren er givet, gælder det for de tre elever om at løse ordren, inden der er gået ti sekunder. Hvis en af de tre ikke når det, skal denne i midten.



Ordreerne kan fx være:

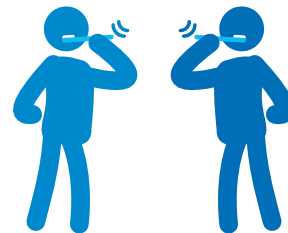
- 1) 'James Bond' – hvor eleven, der peges på, skal 'skyde' sine to sidemænd med en usynlig pistol, så de falder om på gulvet.
- 2) 'Elefant' – hvor eleven, der peges på, skal lave en snabel med armene, mens de to sidemænd illustrerer store ører til elefanten.
- 3) 'Farmand ved gryderne' – hvor eleven, der peges på, skal forestille en far, som laver mad ved at stå og røre i en gryde, mens de to sidemænd skal forestille to babyer, der kaster sig ned og holder om farens ankler, mens de sutter tommelfingre.
- 4) 'Hotdog' – hvor eleven, der peges på, skal stå med hænderne ned langs siden og agere pølse, mens de to sidemænd illustrerer brødet ved at gå tæt ind til pølsen med hænderne strakt op over hovedet.

VARIATION: Find selv på flere skøre opgaver, der sammen skal løses af tre elever.

I SVING

med teaterlege

21 SPEJLET



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis, hvor den ene er spejl og skal gøre præcis som den anden. Situationen kan fx være morgenrutinen på toilettet med tandbørstning, frisering af hår m.m. eller forskellige sportsgrene, fx bordtennis, floorball eller bueskydning.

Der må ikke siges noget, og bevægelserne skal være så langsomme, at spejlet kan nå at følge med.



22 PÅ SLAP LINE

MATERIALER: Eleverne skriver hver en sætning ned på en seddel

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i små grupper og opfører på skift og uden at sige noget en sætning, som de andre i gruppen skal gætte, ligesom den velkendte 'Gæt og grimasser'. Man kan enten lave aktiviteten i små grupper, hvor eleverne skal gætte så mange sedler som muligt på tid, eller man kan lave aktiviteten på klassen, hvor grupperne er hold, der dyster mod hinanden. Hvert hold har fx to minutter til at gætte sætningen, og kan de ikke gætte det, får modstanderholdene chancen. Sætningerne kan fx være:

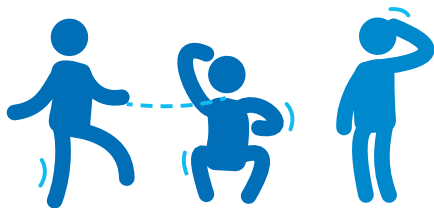
"En gammel mand går langsommere end en snegl"

"Din lærer løber maraton, men rammer muren"

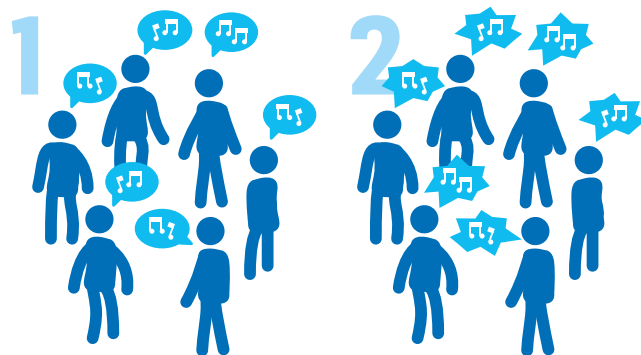
"En kvinde går tur med en abe, der falder i en bananskræl"

VARIATION:

- 1) Aktiviteten kan laves med sedler med kendte personer, som skal gættes, fx Dronning Margrethe, Daniel Agger eller Frank Hvam.
- 2) Aktiviteten kan laves med forskellige sportsgrene, fx ridning, fægtning eller undervands-rugby.
- 3) Aktiviteten kan laves med forskellige tv-programmer, fx 'X-Factor', 'Bonderøven' eller 'Hvem vil være millionær'.



23 BRUG STEMMEN



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds og bliver enige om første vers af en sang, som alle i klassen kender, fx 'Jeg ved en lærkerede' eller 'Joanna'. Først synges verset almindeligt. Dernæst synges sangen på forskellige sjove måder, fx så svagt, kraftigt eller falsk som muligt, som kirke- opera- eller rocksangere, på russisk, italiensk, kinesisk eller volapyk.

24 PROFESSOR MED ÉN MUND



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i grupper på to til fem personer, og de holder hinanden om skuldrene. Gruppen skal nu forestille tilsammen at være en professor med én mund.

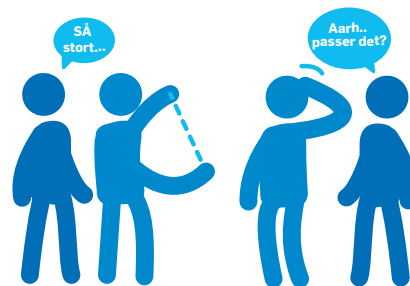
Professoren holder et kort, improviseret oplæg om et emne, som en af de andre elever finder på. Det kan fx være om citrusfrugter, brændeovne, julepynt, twitter eller danske havnebyer. Det gælder om at tale langsomt og lytte til hinanden, uden at der er en, som bestemmer.

VARIATION: Prøv at se om det kan lykkes at gennemføre en samtale mellem to professorer, dvs. to grupper, om et tilfældigt emne.

25 DEN ANDENS STEMME

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og står over for et andet par. En fra hvert par er stum og skal føre en samtale. Makkeren bagved skal være stemme for den stumme, og den stummes mundbevægelser og kropssprog skal passe sammen til det, stemmen siger.

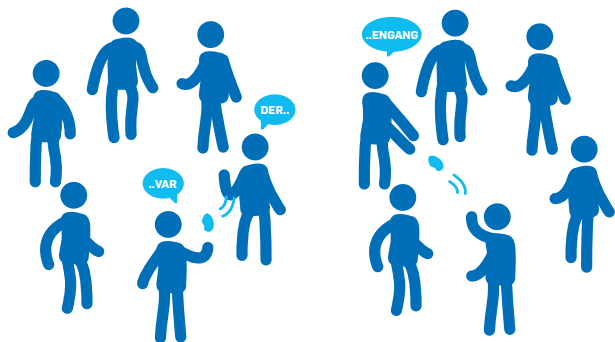


26 STORYTELLERS

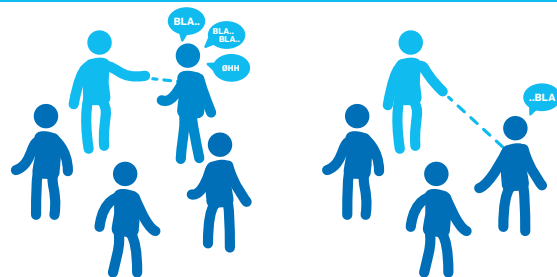
MATERIALER: En ærtepose eller aviskugle

INSTRUKTION: Eleverne sidder eller står i en rundkreds og skal her digte en historie i fællesskab. Udfordringen er, at de kun må sige et ord ad gangen på skift i rundkredsen.

VARIATION: I stedet for at sige et ord på skift i rundkredsen kan man kaste en ærtepose til den, der skal sige det næste ord i historien.



27 ØHH...



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i grupper på fem til otte personer, hvoraf en udnævnes til leder. Dernæst gælder det om at digte en historie ud fra et tema, som lederen har valgt. Lederen peger på den, der skal starte historien, og når der peges på en ny, skal denne fortsætte historien. Således kan lederen pege på de forskellige historiefortællere – og meget gerne på uventede tidspunkter. Hvis man siger 'øhh' eller går i stå, ryger man ud af legen. Til sidst er der kun en vinder tilbage, som kan afslutte historien.

VARIATION: Man kan også lave en udgave af øhh-legen, hvor en elev trækker en seddel med kendte personer eller figurer, som man skal forklare for de andre i gruppen. Eleverne skiftes til at løbe op og trække en seddel, og det gælder om at gætte så mange sedler som muligt på fx to minutter, hvor hvert rigtigt gæt giver et point. Hvis man kommer til at sige 'øhh', når man forklarer, giver det et minuspoint til holdet.

28 LAD KROPPENE TALE



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne går rundt mellem hinanden uden at sige noget. Læreren beder eleverne om at udtrykke forskellige følelser med kroppen, fx glæde, angst, vrede, forvirring, generthed, begejstring, nedtrykthed osv.

VARIATION: Eleverne kan også med kropssproget udtrykke:

- 1) At de er forskellige dyr, fx stork, gorilla eller pindsvin.
- 2) At de går rundt under forskellige vejrforhold, fx snestorm, hedebløge eller haglvejr.
- 3) At de er forskellige steder, fx på månen, på havbunden eller i et dampbad.
- 4) At de er forskelligt legetøj i en legetøjsbutik.
- 5) At de er forskellige figurer/typer, fx en trolde, en tyveknægt eller en fuld mand.

29 MIM PÅ LIVET LØS

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står på to rækker over for hinanden og er på skift enten skuespillere eller tilskuere. Læreren læser en situation op, som den ene række skal mime for den anden række. Efterfølgende skiftes der. Man kan også vælge, at tilskuerne sætter sig ned, når de andre er 'på'. Sætningerne kan fx være:

- 1) Du opdager en rotte i din skoletaske.
- 2) Du læser avis, men en flue irriterer dig.
- 3) Du lugter til en rådden fisk.
- 4) Du smager på en sød appelsin, som viser sig at være en sur grape.
- 5) Du er tilskuer til en bordtenniskamp.
- 6) Du kommer til at træde i en hundelort.
- 7) Du spiser en slikkepind, men knækker en tand.
- 8) Du hører en lyd bag ved dig på en gåtur i en mørk skov.
- 9) Du sætter dig på en nymalet bænke.
- 10) Find selv på flere skøre situationer.



30 SCENEN MÅ IKKE VÆRE TOM



MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne sidder i en stor rundkreds, og i midten er 'scenen'. Læreren eller en elev vælger et sted, hvor historien skal foregå, fx på et bibliotek, i kirken eller ved en swimmingpool. Herefter udvælges en elev, som starter med at spille scenen. Teaterstykket er nu i gang, og når en af eleverne i rundkredsen råber 'frys', skal skuespilleren stivne i den position, han/hun har. Herefter kommer den nye skuespiller, som sagde 'frys', ind og spiller videre på scenen.

Hvis man vil ud af scenen, så må man finde på en undskyldning, fx at man er nødt til at gå på toilettet, eller at politiet har ringet efter én. Når man er kommet ud af scenen, sætter man sig som tilskuer i rundkredsen, måske klar til at komme ind på scenen igen på et senere tidspunkt. Det eneste krav er, at scenen aldrig må være tom for skuespillere.

VARIATION: Man kan lave den variation, at når læreren råber 'frys', må publikum vælge et nyt sted, hvor scenen skal foregå.

31 TURBO TEATER

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne sidder i en stor rundkreds, og i midten er scenen. Nu skal der laves teater med turbo, hvor der på skift kommer to-fire elever på scenen, og teaterstykket må max vare tre minutter. Tilskuerne vælger følgende fokuspunkter, der skal dramatiseres ud fra:

- 1) En hovedperson 2) Et sted 3) Et problem
- 4) En hjælper 5) Eventuelt to andre medspillere

Hovedpersonen kan fx være Jacob Riising, der er på vandretur i Alperne. Han har det problem, at han har fået dårlig mave på grund af noget, han har spist i naturen. Heldigvis møder han Sebastian, som straks giver sig til at kigge i en bog om svampe for at hjælpe sin ven i nød. To nonner, der er faret vild, blander sig i samtalen.

VARIATION: Når eleverne har prøvet ovenstående udgave nogle gange, kan man øge sværhedsgraden ved at sige, at hver scene skal spilles i en ny genre/udgave, fx gyser, komedie, romantik, stumfilm, action, slowmotion etc.



32 DE FEM STEDER

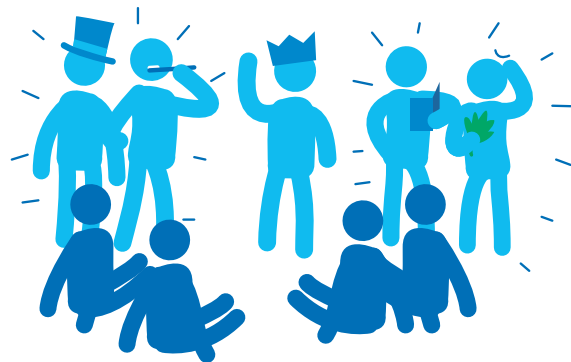
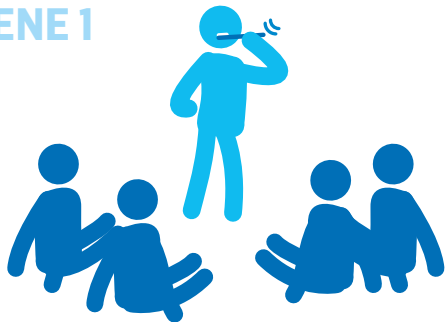
MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne sidder i en stor rundkreds, og i midten er 'scenen'. Eleverne foreslår fem forskellige steder, hvor scenen skal foregå, og læreren skriver disse op på tavlen eller en flipover, så alle kan se det. Stederne kan fx være: 1. badeværelse, 2. biblioteket, 3. cirkus, 4. skov, 5. slot etc.

Læreren vælger en elev, der starter scene 1 på et badeværelse. Når læreren råber 'frys', skal skuespilleren stivne i den position, han/hun har. Dernæst vælger læreren en ny elev, der fortsætter scene 2 på biblioteket sammen med skuespilleren, som står i en frys-position.

Sådan fortsætter skuespillet igennem alle fem scener, og stykket afsluttes altså med fem elever på scenen.

SCENE 1

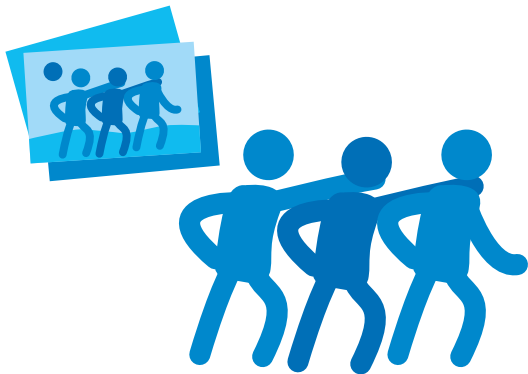


SCENE 5

VARIATION: Når eleverne er blevet fortrolige med aktiviteten, kan man bede dem om én efter én at komme ud af stykket igen ved at give en undskyldning for at skulle gå. Undskyldningen kan fx være, at man har glemt at hente sin lillebror i børnehaven, eller at maden er ved at brænde på derhjemme. Når skuespilleren i scene 5 på slottet er gået ud af scenen, fortsætter teaterstykket for de resterende skuespillere i scene 4 i skoven og så fremdeles, indtil der kun er den første skuespiller tilbage i scene 1, badeværelset.

Som et supplement til forskellige steder kan man vælge begivenheder i stedet, fx fødsel, VM-finale, begravelse, skænderi etc.

33 DET LEVENDE FOTO



MATERIALER: Forskellige fotos af personer (evt. på pc)

INSTRUKTION: Læreren/eleverne har fundet en masse forskellige fotos, enten fysisk eller på internettet. Det kan være fotos af personer fra reklamer, avisbilleder, billeder fra ugeblade, musikblade etc. Et foto bliver vist, og så gælder det om for en gruppe af elever at indtage præcis de samme positioner, som personerne på billedet. Gruppens antal skal naturligvis passe til antal personer på billedet.

VARIATION: Man kan udvikle aktiviteten således, at når eleverne har fundet personernes positioner, så bliver personerne 'levende', og gruppen improviserer et kort teaterstykke ud fra de personer, de er på billedet.

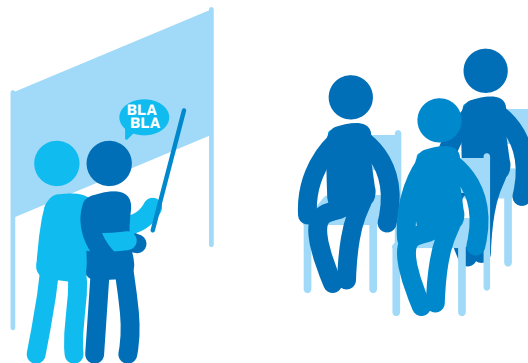
34 HOLD ET FOREDRAG

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis, og parrene skal på skift holde foredrag for hinanden. Tilskuerne bestemmer (de skøre) temaer, som kan omhandle alt lige fra kinesiske vindruer til berømte giraf-kunstværker. Den ene holder foredraget, mens makkeren gemmer sig bagved og bliver personens arme.

VARIATION: Foredragene kan også fremføres på andre interessante måder som fx:

- 1) Tv-nyhederne, hvor publikum undervejs nævner temaer, som nyhedsudsendelsen skal omhandle, for de to tv-værter.
- 2) Med en tolk, hvor den ene holder foredraget på dansk, men løbende får det oversat til den fx rumænske, japanske, iranske eller grønlandske presse blandt tilhørerne.



I SVING

med sjip & sjov

35

GÅ I selvSVING MED SJIPNINGEN



MATERIALER: Et sjippetov til hver elev

INSTRUKTION: Hver elev har et sjippetov og står på et afgrænset område med plads til at sjippe. Fokus er rettet mod at sjippe selv på alle mulige forskellige måder:

- 1) Hop med samlede fødder 2) Hop fra side til side
- 3) Hop skiftevis med samlede og spredte ben
- 4) Sjip i takt til musik 5) Sjip med mellemhop 6) Spark bagi
- 7) Lav skihop 8) Lav høje knæløft 9) Lav twist-hop
- 10) Hop skiftevis på tæer og hæle 11) Sjip baglæns
- 12) Sving tovet to gange rundt for hvert hop
- 13) Kryds armene 14) Løb på stedet 15) Sjip i slowmotion
- 16) Sjip hurtigt 17) Hop så lavt eller højt som muligt
- 18) Hop på ét ben 19) Find selv på flere forskellige sjippeformer

VARIATION:

Køl ned med rolige sidesving ned langs kroppen, skiftevis til højre og venstre.

36 LØB OG SVING



MATERIALER: Et sjippetov til hver elev

INSTRUKTION: Hver elev har et sjippetov og skal have plads til at løbe på forskellige måder, imens der sjippes:

- 1) Løb almindeligt fremad i sjippetovet
- 2) Løb med mellemhop
- 3) Løb gadedrengeløb
- 4) Hop baglæns, imens du svinger forlæns
- 5) Lav sidehop
- 6) Hop forlæns, imens du svinger baglæns
- 7) Løb i slowmotion eller så hurtigt som muligt

VARIATION: Køl ned ved at lave sidesving, skiftevis til højre og venstre, imens du løber almindeligt (uden at sjippe).

37 SJIP MED EN MAKKER

MATERIALER: Sjippetove

INSTRUKTION: Eleverne er sammen med en makker. Prøv skiftevis at efterligne hinandens idéer til forskellige sjippeformer. Prøv at sjippe i takt. Prøv at se, hvem der kan sjippe hurtigst eller i længst tid.

VARIATION:

- 1) Prøv at gå sammen om ét sjippetov og hop 'to i et tov', hvor I står tæt sammen, og begge holder i tovet, imens I sjipper.
- 2) Prøv bagefter at stå front mod hinanden, hvor det kun er den ene, der styrer tovet.
- 3) Eller prøv den lidt sværere udgave, hvor den ene står med ryggen til den, som styrer tovet.



"Sjipping er sjovt,
og man kan gå i selvSVING
alene eller sammen
med andre"

38 ET SKØRT SJIPPEUNIVERS



MATERIALER: Et sjippetov til hver elev

INSTRUKTION: Eleverne sjipper selv og træder nu ind i et skørt sjippeunivers, hvor alt kan ske med sjipningen.

- 1) Sjp som forskellige dyr, fx en elefant, frø eller fugl.
- 2) Sjp som forskellige typer mennesker, fx en baby, en 90-årig eller en, der har brækket det ene ben.
- 3) Sjp i al slags vejr, fx i regnvejr, storm eller haglvejr.
- 4) Sjp i forskellige danse-stilarter, fx hip-hop, ballet eller samba.
- 5) Sjp alverdens skøre steder, fx som om du hopper i en halv meter sne, på gløderne af et bål eller hopper på en trampolin.
- 6) Brug sjippetovet på andre sjove måder; fx som en lasso, fiskestang eller slange på gulvet.
- 7) Find selv på andre skøre måder at sjippe på.

39 VÆGTSTANGEN



MATERIALER: Et sjippetov til hver elev

INSTRUKTION: Hver elev står med spredte ben med 'vægtstangen' (sjippetovet) i hænderne over hovedet (evt. lagt dobbelt sammen). Dernæst løfter de armene op og ned bag nakken, så skulderbladene samles.

VARIATION: Vægtstangen kan også bruges til at træne benene. Eleverne står i samme udgangsstilling med hænderne over hovedet og går nu ned i knæ, imens ryggen holdes rank. En anden variation er sidestræk, hvor de strækte arme føres ud til siden, skiftevis højre og venstre.

40 BIND EN KNUDE

MATERIALER: Et sjippetov

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og holder i hver sin ende af et sjippetov. Opgaven er at binde en knude uden at slippe tovet. Hvem af parrene kan mon få knuden tættest på midten?



41 DET STORE SPEJL

MATERIALER: Et langreb

INSTRUKTION: Langrebet lægges på gulvet midt i lokalet eller i skolegården og repræsenterer et spejl. Fire eller flere elever er placeret på hver side af tovet. Den ene gruppe vender ryggen til, mens den anden gruppe indtager forskellige positioner med kroppen, som den anden gruppe efterfølgende skal spejle korrekt.



42 KRAVL OVER SNOREN



MATERIALER: Et langreb

INSTRUKTION: Langrebet holdes af to elever eller spændes fast cirka i hofteøjde. En gruppe af elever står side om side og holder hinanden i hænderne på den ene side af langrebet. Det gælder nu om, at alle kommer over snoren uden at slippe hinandens hænder, og uden at nogen rører snoren. Sker dette, må man starte forfra igen.

VARIATION: Sværhedsgraden kan varieres ved at hæve eller sænke tovet, ved at ændre antallet af elever i gruppen eller ved at stille krav om fx lukkede øjne. Man kan også tage tid og se, hvor mange gange eleverne kan komme over tovet på to minutter.

Gode råd, når du sjipper:

Armene skal være let bøjede, albuerne skal holdes ind til kroppen, og hænderne skal være ud for hoften.

Sving tovet rundt ved at lave cirkelbevægelser med armene.

Forsøg at lande på forreste del af foden først og fjedre let i knæene.

Det er ikke nødvendigt at hoppe særlig højt.

43

LIMBO-DANS

MATERIALER: Et langreb og evt. musik

INSTRUKTION: To elever holder langrebet i brysthøjde. Herefter gælder det for de andre elever om at komme under snoren uden at røre i 'limbo-stil'. Når alle har prøvet, sænkes langrebet, så det bliver sværere at komme under. Hvis man rører snoren, er man ude af legen indtil næste runde.

VARIATION: Prøv den modsatte udgave "Græsset vokser", hvor det nu gælder om at komme over snoren uden at røre.



44 SJIPPE-STAFET

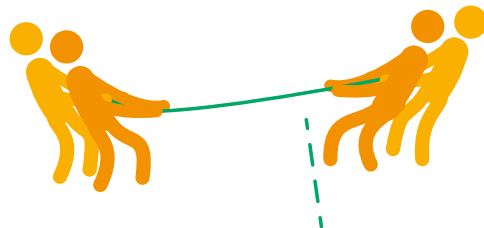


MATERIALER: Sjumpetove og evt. langreb

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i mindre grupper og skal nu dyste i forskellige sjumpe-stafetter:

- 1) Løb almindeligt ud til en kegle, sjum fem hop og løb retur baglæns.
- 2) Løb i sjumpetovet ud til en kegle og hop i sjumpetovet med samlede ben retur.
- 3) Gå sammen om et sjumpetov med en makker og hold begge i tovet. Løb ud til en kegle og hop fem fælles hop i tovet, inden I løber retur og giver tovet til det næste par i rækken.
- 4) Samme som ovenstående, men når I kommer retur, fører I tovet langs gulvet den ene vej, så hele gruppen skal hoppe over det, og dernæst i luften den anden vej, så gruppen skal dukke sig. Efterfølgende gives tovet videre til det næste par i rækken.
- 5) Find selv på flere variationer af sjumpe-stafet.

45 TOVTRÆKNING



MATERIALER: Langreb (eller sjumpetove)

INSTRUKTION: Eleverne placerer sig i to mindre grupper i hver ende af langrebet og skal nu dyste i tovtrækning. Den gruppe, der først får trukket den anden gruppe over midten, har vundet.

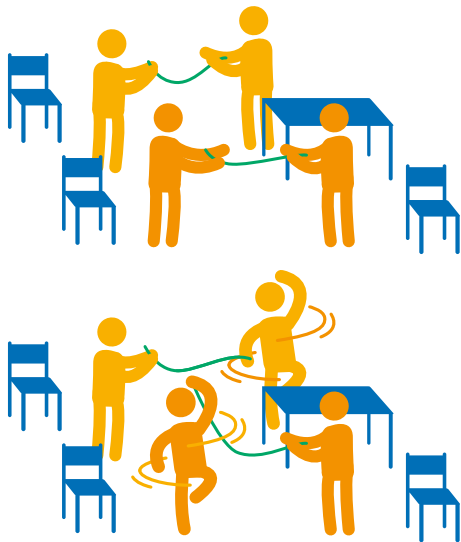
VARIATION: Eleverne kan også dyste en mod en, hvor der i stedet bruges sjumpetove.

"Sjumning forbedrer både
kondition, fedtforbrænding
og koordination"

46 LINEN UD MED EN MAKKER

MATERIALER: Sjippetove

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og holder fast med fingerspidserne i hver sin ende af et sjippetov. På et afgrænset område skal parrene nu bevæge sig rundt imellem hinanden uden at slippe sjippetovene, mens der undervejs kommer forskellige opgaver fra læreren. Opgaverne kan fx være at dreje rundt, gå ned i knæ, stå på tæer, kravle over eller under sjippetovet, i slowmotion, hurtigt, så tæt som muligt etc.



47 HOP I BUE

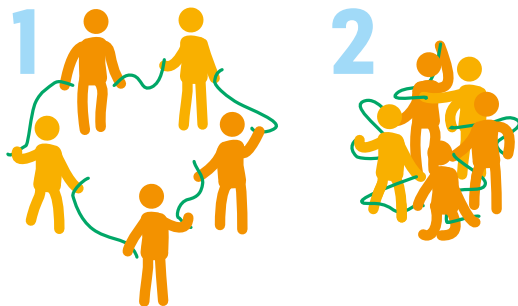


MATERIALER: Et langreb

INSTRUKTION: To af eleverne er 'svingerne' og svinger tovet rundt med store, langsomme sving. De andre elever står på en række og skal nu på skift hoppe skråt ind i tovet.

- 1) Prøv at løbe igennem tovet.
- 2) Prøv at få 'slangen' til at glide, så der hopper en ny igennem tovet ved hvert sving.
- 3) Prøv at se, hvor mange I kan hoppe i buen samtidig, og prøv også at holde hinanden i hænderne imens.
- 4) Prøv at sjippe med et sjippetov, mens du hopper i buen.
- 5) Prøv nogle af øvelserne fra selvSVING (øvelse 35), mens du hopper i buen. Enten med eller uden sjippetov. Det kan fx være skihop, twisthop eller løb på stedet.
- 6) Prøv at se, hvor hurtigt I kan klare 30 vellykkede hop i buen – og prøv at dyste mod en anden gruppe eller klasse.
- 7) Prøv at hoppe i dobbelt-bue, hvor der svinges med to tove samtidig. Prøv at hoppe to sammen samtidig.
- 8) Køl ned med den nemme udgave 'vuggen', hvor tovet ikke svinges rundt, men kun fra side til side. Prøv at hoppe over tovet på så mange forskellige måder som muligt.

48 SJIP HAPPENS



MATERIALER: Sjippetove

INSTRUKTION: Eleverne er sammen i grupper á fx seks og har hver sit sjippetov. Eleverne i gruppen står tæt sammen og holder i enden af deres eget sjippetov plus i enden af et af de andre elevers sjippetove. Når alle har fat i to sjippetove, råber læreren 'Sjip Happens', og eleverne kludrer sig sammen på kryds og tværs, mens de fortsat holder i de to sjippetove. Her efter gælder det om for gruppen at vikle sig ud igen, uden at de slipper sjippetovene.

VARIATION: Øvelsen kan også laves uden sjippetove, hvor eleverne blot tager hinanden i hænderne.

Kom nu selv I SVING med at finde på flere sjove måder at bruge sjippetovene og langrebene på.

Hvem i klassen finder mon på den sjoveste, hippeste eller sjippeste idé?



KOM I *Selv*SVING



**Leg og bevægelse skaber
glæde, motivation
og fællesskab.**



Udarbejdet af:

Claus Løgstrup Ottesen,
Udvikling og forskning,
Videncenter for Sundhedsfremme,
UC Syddanmark.



**For yderligere information,
kontakt projektleder:**

Anders Flaskager
Udvikling og forskning,
Videncenter for Sundhedsfremme,
UC Syddanmark.
afla@ucsyd.dk.

ARRANGØR



PROJEKTET STØTTES AF

