



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Leg og bevægelse

## ALDERSGRUPPE:

Fra 4 år

## REKVISITTER:

Mikasa perleplader (varenr. 44453 på a-sport.dk)

## ANTAL:

2 el. flere

## VARIGHED:

Fra 10 minutter

## Mikasa - hønseri:

Gavnlig gave til et par aktiviteter, der fremmer både positive emotioner og endorfiner.

Først kan man finde ind i en mindfulness mini aktivitet, mens man pusler hamaperlerne på plads som en flerfarvet Mikasa-bold. De mange finmotoriske gentagne bevægelser viser sig at udvikle positive emotioner i kroppen, der igen kan give en gavnlig virkning på sundhed og trivsel.

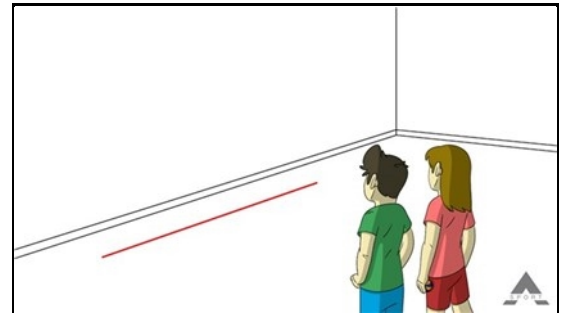
Dernæst kan rekvisitten bruges til en mere fysisk kropslig aktivitet, hvor man måske kan aftvinge kroppen en bunke endorfiner, der giver veltilpashed og tilmed sundhedsfremmende gevinster generelt. Den gamle leg med hønseringe eller marmorkugler kan ligeledes spilles med de små perleplader som en Mikasa-bold. To og to aftaler de to spillere en bane op mod en væg eller mur og opgaven er at komme så tæt som muligt på en optegnet linje eller cirkel. Cirklen kan være lavet af både malertape, gadekridt eller hvad de to spillere aftaler. Pladerne skal ikke kastes ud, men "slides" ud langs det glatte gulv. Gennem en række runder finder de frem til en vinder ved at afgøre, hvem der vinder den enkelte runde. De kan eventuelt spille med henblik på først at nå frem til 10 point.

### SÅDAN GØR DU:



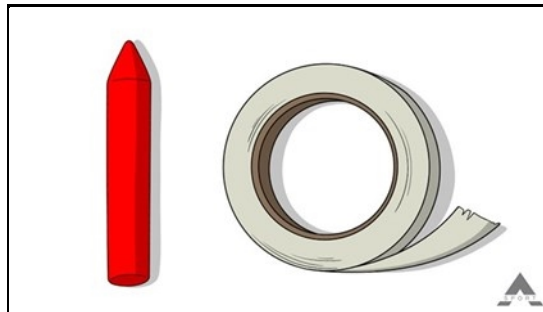
#### Deltagere

Fx to deltagere starter et lille spil.



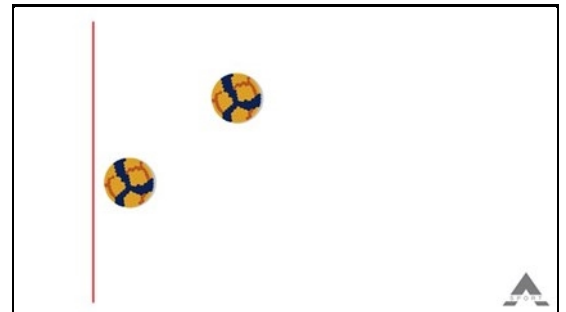
#### Banen

De to spillere aftaler en bane op mod en væg eller en mur.



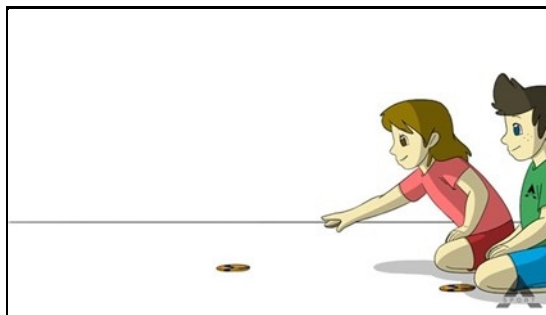
#### Målfelt

Målet, en streg eller fx en cirkel kan være lavet af både malertape, gadekridt eller hvad de to spillere aftaler.



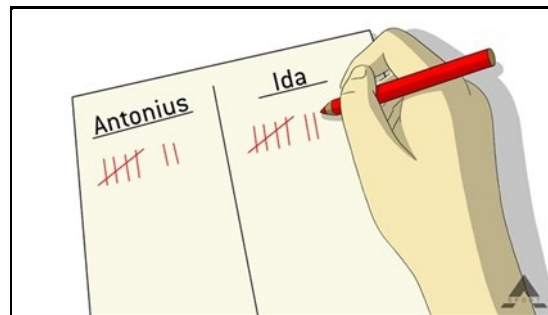
#### Opgaven

Opgaven er at komme så tæt som muligt på en optegnet linje eller ind i cirklen.



### 'Slides ud'

Pladerne skal ikke kastes ud, men "slides" ud langs det glatte gulv.



### Konkurrence

Gennem en række runder finder de frem til en vinder ved at afgøre, hvem der vinder den enkelte runde. De kan eventuelt spille med henblik på først at nå frem til 10 point.