

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Ingen.

ANTAL:

En gruppe

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Gulerødder:

Alle deltagerne i aktiviteten lægger sig på maven i en rundkreds i fx armkrog. De er nu alle "gulerødder". Højest 10 deltager i hver rundkreds. To af deltagerne er "bondemænd", som har til opgave at trække "gulerødder" op af jorden. "Bondemændene" må kun trække i "gulerøddernes" ben. Når "bondemændene" har trukket en "gulerod" op af jorden, er deltageren ude af legen. De resterende "gulerødder" samler cirklen og "bondemændene" begynder igen at trække "gulerødder" op af jorden. Når de to sidste "gulerødder" er trukket op af jorden, er legen slut.

Variation: Når en "gulerod" er blevet hevet op af jorden, kan denne forvandles til "bondemand". På den måde bliver det sværere og sværere for "gulerødderne".

Formål: At børnene/de unge gennem styrke og samarbejde skal hjælpe hinanden til ikke at blive hevet op af jorden.

SÅDAN GØR DU:**Hold**

Del deltagerne ind i små hold af ca. 10 personer.

**Rundkreds**

De aktive lægger sig på maven i en rundkreds, og tager fat i hinanden i fx armkrog eller håndfatning.

**Bondemænd**

To deltager (fra hver gruppe) er "bondemænd", og skal forsøge at trække "gulerødder" op af jorden.

**Træk i benene**

"Bondemændene" må kun trække i "gulerøddernes" ben.

**Trukket fri**

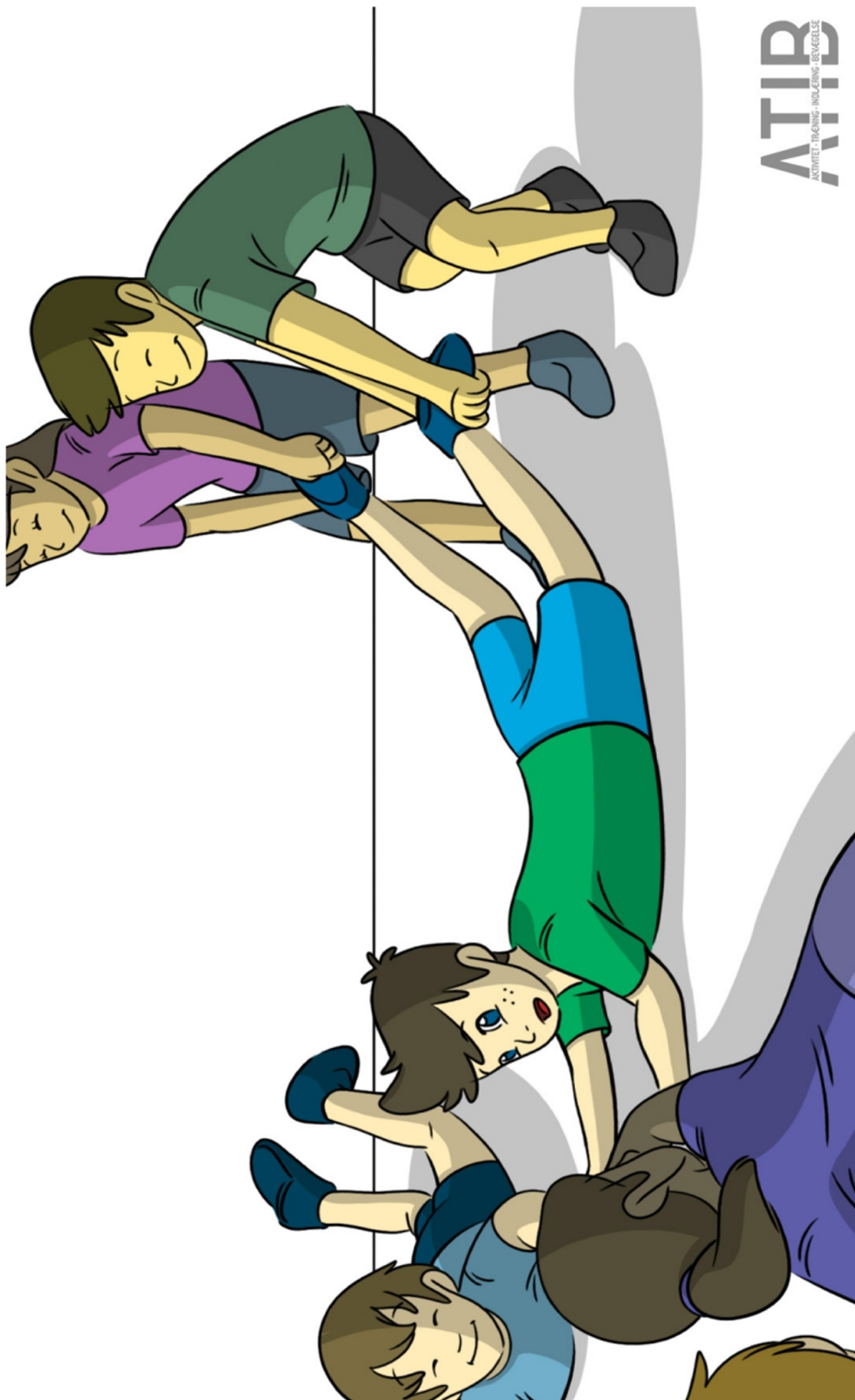
Når en "gulerod" ikke længere kan holde fast i de andre, og deltageren er trukket fri, er han/hun ude af legen.

**Saml cirklen**

De resterende "gulerødder" samler cirklen og "bondemændene" begynder igen at trække en ny "gulerod" fri.

**Færdig**

Når de to sidste "gulerødder" er trukket op af jorden, er legen slut. God aktivitet!



ATIB
AKTIVITET · TRÆNING · INDLÆRING · BEVEGELSE