



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Den lille Mikasa perleplade (varenr. 44453 på a-sport.dk).

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Ca. 15 minutter

Stifinder - med Mikasa perleplader:

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.

To konkurrerende grupper starter ud med et grid med 36 felter. Man kan optegne med gadekridt, afmærke med malertape eller finde et grid med 36 felter. Det er oplagt at finde et fliseområde af kvadratiske fliser, og der kan man afmærke 6x6 felter.

Hold 1 lægger minimum tre perleplader ud, og dermed udgør pladerne de sti-knæk på en rute, der skal gå fra indgangshjørnet i højre side til udgangsfeltet i øverste venstre hjørne. Ruten skal indtegnes på et lille grid-kort, man kan printe fra A-sports Idebank. I finder den under aktiviteten.

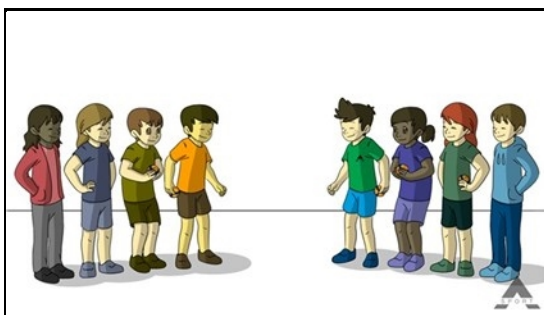
Hold 2 består af én udvalgt stifinder, der har bind for øjnene, evt. mobility-briller, og de andre guider stifinderen gennem stien på banen af de mange felter. Træder han/hun udenfor stien, altså udenfor de markerede felter, er han på mineret område og må sendes tilbage til start.

Det er hold 1's opgave at signalere om hvorvidt stifinderen er på stien eller træder forkert og er på farligt terræn. Det er oplagt at finde en aktivitets-kaptajn, der kan afklare om begge hold overholder aftaler og regler. Aktivitets-kaptajnen har ligeledes til opgave at tage tid på at nå fejlfri gennem ruten og altså nå fra nederste hjørne til øverste hjørne uden at træde ud i mineret terræn.

Når det endelig lykkes at nå igennem ruten, har hold 2 en tid, og dernæst lægger de sti-knæk/perleplader ud, der markerer en ny rute til hold 1's tilsvarende forsøg. Hold 2 signalerer fejlskridt og aktivitets-kaptajnen tager igen tid. Hvor mange stifindere hvert skal have igennem forløbet afhænger af den tid, der er til rådighed for aktiviteten. De registrerede tider afgør, hvilket hold der vinder.

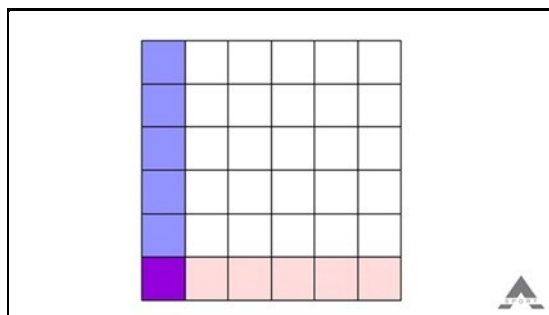
Formål: At skabe både positive emotioner og endorfiner til kroppen :-)

SÅDAN GØR DU:



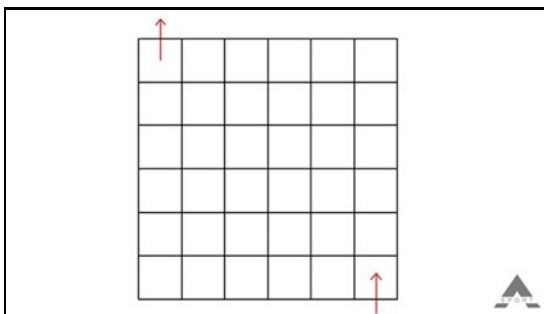
2 hold

I deler jer op i to konkurrerende grupper.



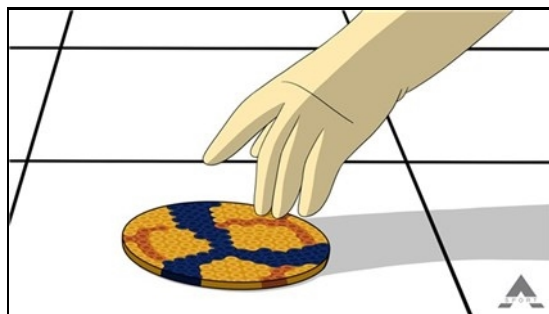
Et grid

Man optegner en bane med gadekridt, afmærker med malertape eller finder et grid med 36 felter. Det er oplagt at finde et fliseområde med kvadratiske fliser, og der kan man let afmærke 6x6 felter.



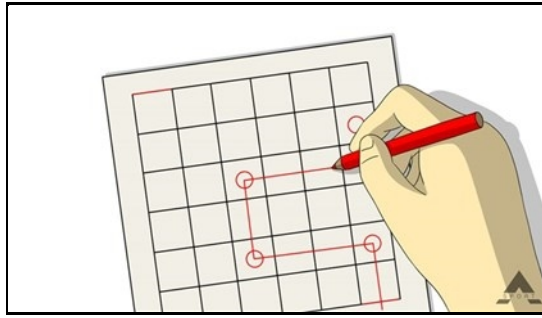
Start sted og slut sted

Start stedet er fra indgangshjørnet i nederste højre hjørne og udgangsfeltet er i øverste venstre hjørne.



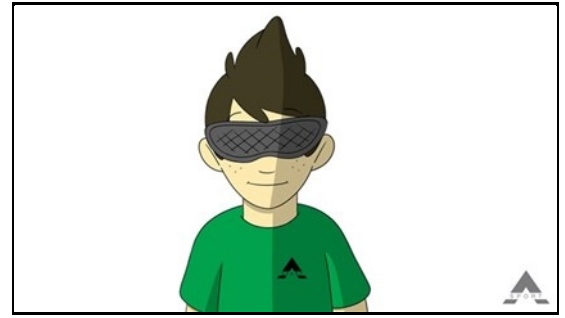
Perleplader

Hold 1 lægger minimum tre perleplader ud, og dermed udgør pladerne de sti-knæk der er på en rute.



Ruten

Hold 1 indtegner på et lille grid-kort en rute. Man kan printe skabelon fra A-sports Idebank. I finder den under aktiviteten.



Stifinder

Hold 2 består bl.a. af én udvalgt stifinder, der har bind for øjnene, evt. mobility-briller.



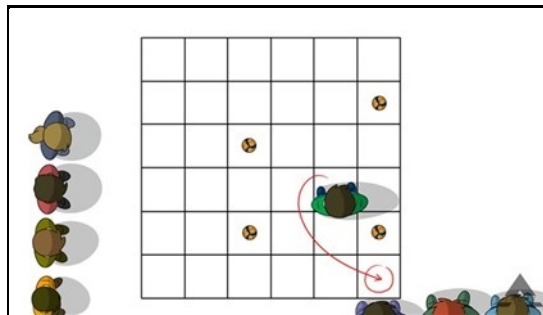
Hold 2

De andre på hold 2 guider stifinderen gennem stien på banen af de mange felter. Det er fx tilladt at sige frem, til højre, til venstre, bagud og stop...



Signalere

Det er hold 1's opgave at signalere om hvorvidt stifinderen er på stien eller træder forkert og er på farligt terræn.



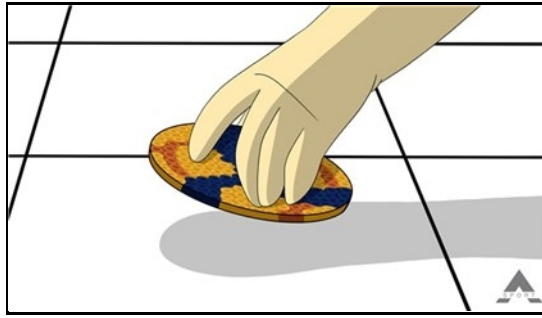
Regler

Træder han/hun udenfor stien, altså udenfor de markerede felter, er han på mineret område og må sendes tilbage til start.



Aktivitets-kaptajn

Det er oplagt at finde en aktivitets-kaptajn, der kan afklare om begge hold overholder aftaler og regler. Aktivitets-kaptajnen har ligeledes til opgave at tage tid.

**Ny rute**

Når det lykkes at nå igennem ruten, har hold 2 en tid, og dernæst lægger de sti-knæk/perleplader ud, der markerer en ny rute til hold 1's tilsvarende forsøg.



