

# GAMLE LEGE

0-99 ÅR

LEG - BEVÆGELSE - TRIVSEL - INTERAKTION - FANTASI

## GAMLE LEGE OG EN NY TID:

*I hæftet finder du 20 gamle lege, hvor  
nydelsen fra barndommen stadig sidder i kroppen.*

*Reglerne er ofte lette at gå til,  
og der kræves kun få eller ingen rekvisitter.*

## AKTIVITETER TIL ALLE ALDRE

*Legen kan sættes i gang lige nu og her.  
Alene, fra to deltagere eller op til en stor  
gruppe... i alle aldre.*

En del af konceptet

DAGLIG DOSIS

S P O R T

®



# GAMLE LEGE OG EN NY TID



Formiddagen er lun og den dufter af blomster, nyslået græs og fuglene kvirrer på højtryk. Men hvor er lyden af børnene, som leger udenfor?

Lyden af børn er næsten forstummet, og det er ulykkelig. Den danske udendørsæson er så kort, og de mange udendørslege ved vi, styrker både motorikken og fællesskabsfølelsen hos barnet. De andre børn på vejen, i institutionen eller i skolegården er det samfund, vi alle vokser op i og med. Det er også der, vi over år træner i at blive med-borgere.

Gør godt, saml børnene, deres venner og leg nogle udendørs lege. De gamle lege kan være sjove, og de fleste af dem giver god motion. Måske har du selv en favorit-leg fra din barndom, som ikke er med i hæftet, og lad endelig glæden og erfaringerne gå videre i ny form og i en ny proces til næste generation af børn.

Imens jeg endnu var barn brugte jeg det meste af min fritid på at lege med naboernes/byens børn udenfor. Frikvartererne i skolen havde samme glæde og træning i selvbestemmelse, selvbeskæftigelse og selvregulering. Sjældent var der nogen, der havde behov for at kontrollere eller overvåge. De voksne havde ikke behov for at spørge: "Har I bare leget i dag?". Hermed er ikke sagt, at alle kun har solskins erfaringer, men jeg tør vove at skrive, at børns tid og rum i mellemtiden i høj grad er eksproprieret. Vi vil gerne slå et slag for at give lege-tid tilbage til børnene.

I dag, har vi også evidens for, hvor mange gode aspekter, der er i spil, når vi leger. Se evt. illustrationen på næste side.

Hinke, spille bold med remser op ad mur, hoppe i elastik eller spille boldspillet Antonius er gode eksempler på gamle udendørslege. Lege hvor sjov, grin og befriende latter sammen med andre er i cen-

trum. Underholdning for alle, gensynsglæde for nogen, men også en kilde til bevægelse og til at hente frisk luft og lys. I udgangspunktet er alle lige. Vinder man ikke i første omgang, gør man det i næste, idet både krop og sind bliver motioneret.

Reglerne er ofte lette at gå til, og der kræves kun få eller ingen rekvizitter. Legen kan sættes i gang lige her og nu, lige udenfor døren, mellem to deltagere og op til "mange". I hæftet fokuserer vi specielt på at finde udendørslege, som har været populære før 1980'erne. Lege som mange modne voksne i dag husker, men ikke genkalder sig tilstrækkeligt til at kunne lege dem igen.

A-Sports håb er at vække den slumrende erindring. Den er en kilde til samvær, sjov og fysisk udfoldelse til glæde for både os, der har leget dem, men vi inviterer så gerne de yngre med.

I hæftet finder du ca. 20 gamle lege, hvor nydelsen fra barndommen stadig sidder i kroppen. Nogle af legene kan leges inden for, nogle kan leges alene eller blot med én ven, men de fleste er bedst egnede til at blive leget udenfor i en gruppe. De fleste af legene kan blive endnu bedre. Disse lege har den kvalitet, at de først og fremmest er dynamiske og meningen er at de skal tilpasse sig den tid, sted og mellem de mennesker, der deltager i situationen. Kun forestillings-kraften og innovations-evnen sætter grænser.

Se de flotte animationerne eller step by step gennemgange og kom godt i gang med de gamle lege. De er alle animeret og illustreret med billede, lyd og video.

**Børn elsker at lege og bruge kroppen. God leg til alle og pleace! Vær sød at lege med.**

# Har I bare leget idag?

FANTASI

GLÆDE

INDLEVELSE

OPMÆRK-  
SOMHED

VENSKAB

REGLER OG  
NORMER

FIN  
MOTORIK

KREATIVITET

**LEGEN**

KROPS-  
OPFATTELSE

HENSYN

PROBLEM-  
LØSNING

GROV-  
MOTORIK

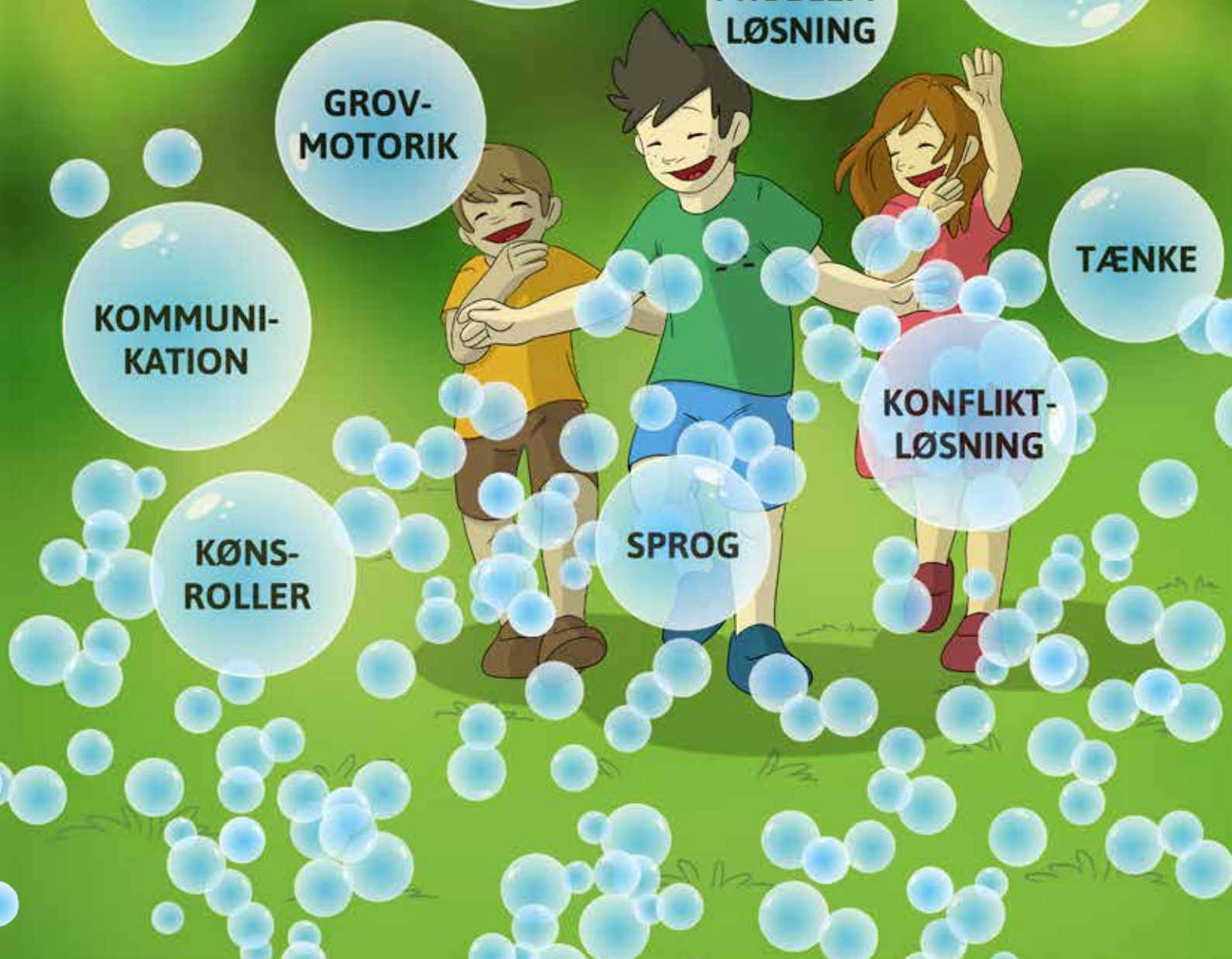
TÆNKE

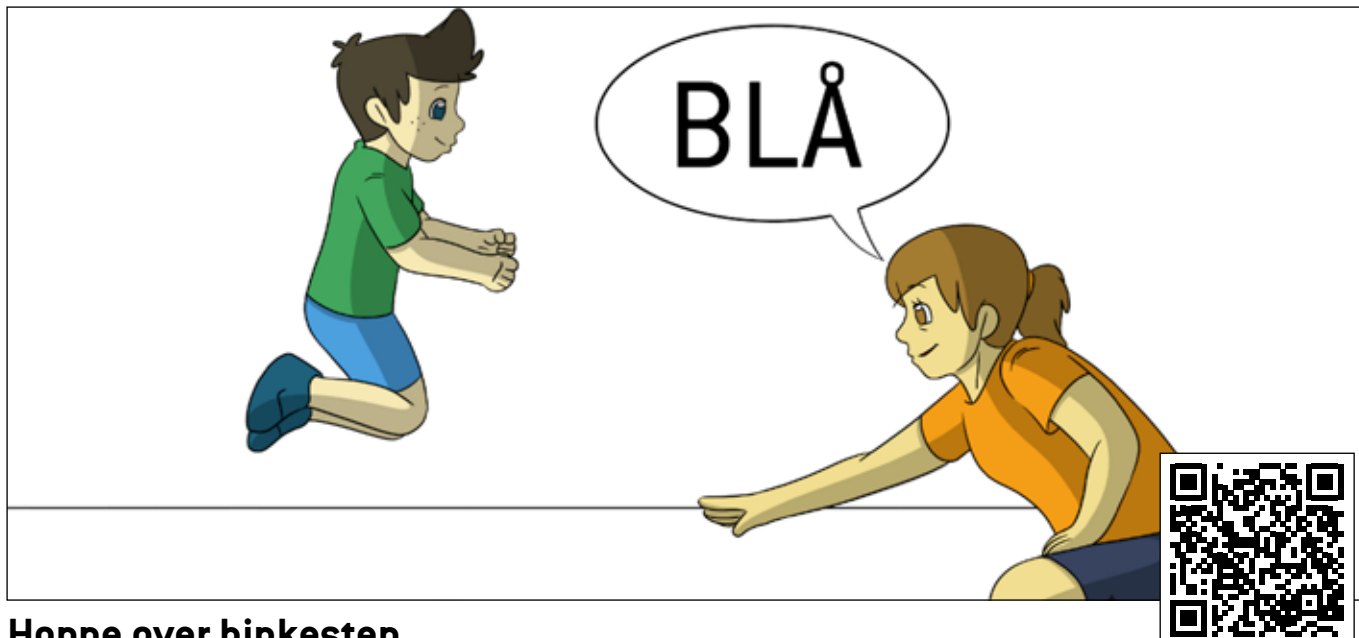
KOMMUNI-  
KATION

KONFLIKT-  
LØSNING

KØNS-  
ROLLER

SPROG





## Hoppe over hinkesten

Formål med legen er at træne afsæt, landing og koordination. Giver også god træning af genkendelse og benævnelse af farver. En god leg med masser af hop. Den voksne sidder på gulvet med hinkesten i forskellige farver. I en god rytme, som passer til barnets tempo og formåen, sender den voksne hinkesten afsted langs gulvet. Hver gang en sten bliver sendt afsted, nævner den voksne farven på stenen.

I kunne sidde to voksne overfor hinanden og skiftes til at sende farvede hinkesten afsted. Derved bliver der et godt flow og de voksne behøver ikke hente sten. På skift hopper børnene over stenene og benævner, hvilken farve stenen har, som barnet hopper over. Legen er uendelig og kan fortsætte indtil børnene siger stop.

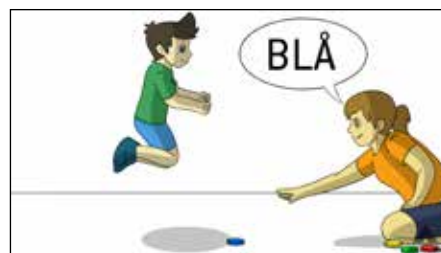
### Sådan gør du:



Den voksne sidder på gulvet med hinkesten i forskellige farver.



I en god rytme, som passer til barnets tempo og formåen, sender den voksne hinkesten afsted langs gulvet. Barnet hopper over hinkestenene.



Hver gang en sten bliver sendt afsted nævner den voksne farven på stenen.

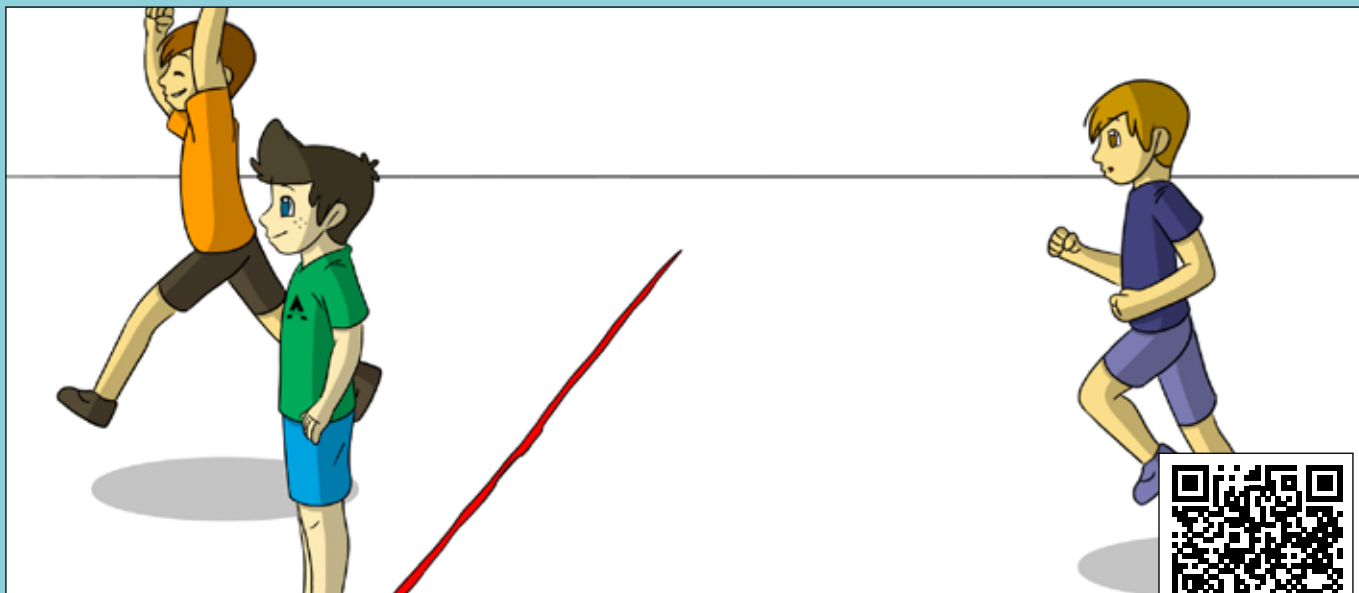


### ELSE KJÆRULFF TORP

Jeg er A-Sports ideudvikler, proces- og fagkonsulent. Hele mit lange liv har jeg spillet, leget og trænet i idrættens og sportens verden. I næsten lige så mange år har jeg været underviser i dansk og andre sproglige udtryk, herunder dans. Gennem årene som idræts- og motorik-underviser, så er legen for mig et bærende element.

Min erfaring er hentet fra undervisning med meget forskellige målgrupper lige fra eliteudøvere til børn med store problemer med at få kroppen til at fungere optimalt. Jeg holder mig opdateret med den nyeste teori. Jeg har dedikeret både energi og tid til at bidrage til at skabe gode læringssituationer både for dem, der faciliterer og underviser, og dem, der skal lære og lege kvalificeret; primært børn og unge. Jeg glæder mig over, at det er lykkedes at sætte mere bevægelse på dagsordenen. Det er ikke min fortjeneste, men jeg føler mig privilegeret over at være med til at brænde igennem for at virkeliggøre parolen; alle har ret til at røre sig – hver dag!

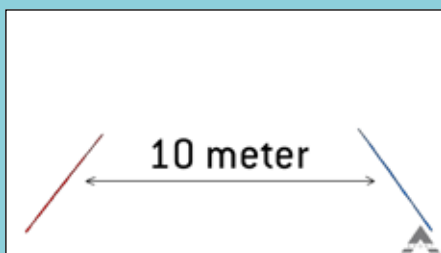




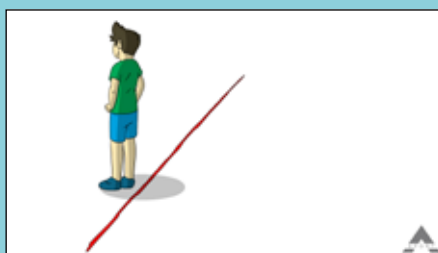
## Rød-gul-grøn STOP

Afmærk to linjer med ca. 10 meter mellem hver. Fx 2 reb/kridtstreger til markering af banen. Den der står stiller sig bag den ene streg, mens de andre deltager stiller sig ved siden af hinanden bag den anden streg. Den der står vender ryggen til de andre. Deltageren med ryggen mod de andre skal sige "rød-gul-grøn" og nu må de andre deltager løbe/gå frem. Når der bliver råbt "Stop" vender den der står, sig hurtigt om. De andre skal stå bomstille, hvis de stadig bevæger sig, skal de tilbage til linjen og starte forfra. Den, som når først frem til den anden linje, har vundet og skal være næste "rød-gul-grøn stop!" person. Det er kun den, der vender sig, der kan dømme nogle til at starte forfra ellers har man hurtigt alt for mange dommere.

### Sådan gør du:



Afmærk to linjer med ca. 10 meter mellem hver. Fx 2 sjippetove/kridtstreger til markering af banen.



En deltager står med ryggen til de andre ved slut-stregen. Han/hun er den der 'står'.



De andre deltager stiller sig ved siden af hinanden bag den anden streg (start-stregen).



Deltageren med ryggen mod de andre skal sige "rød-gul-grøn".



Nu må alle bevæge sig fremad - gående eller løbende.



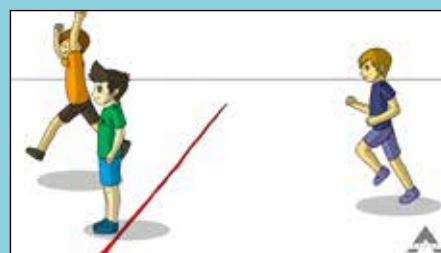
Når der bliver råbt "Stop" vender den der står, sig hurtigt om.



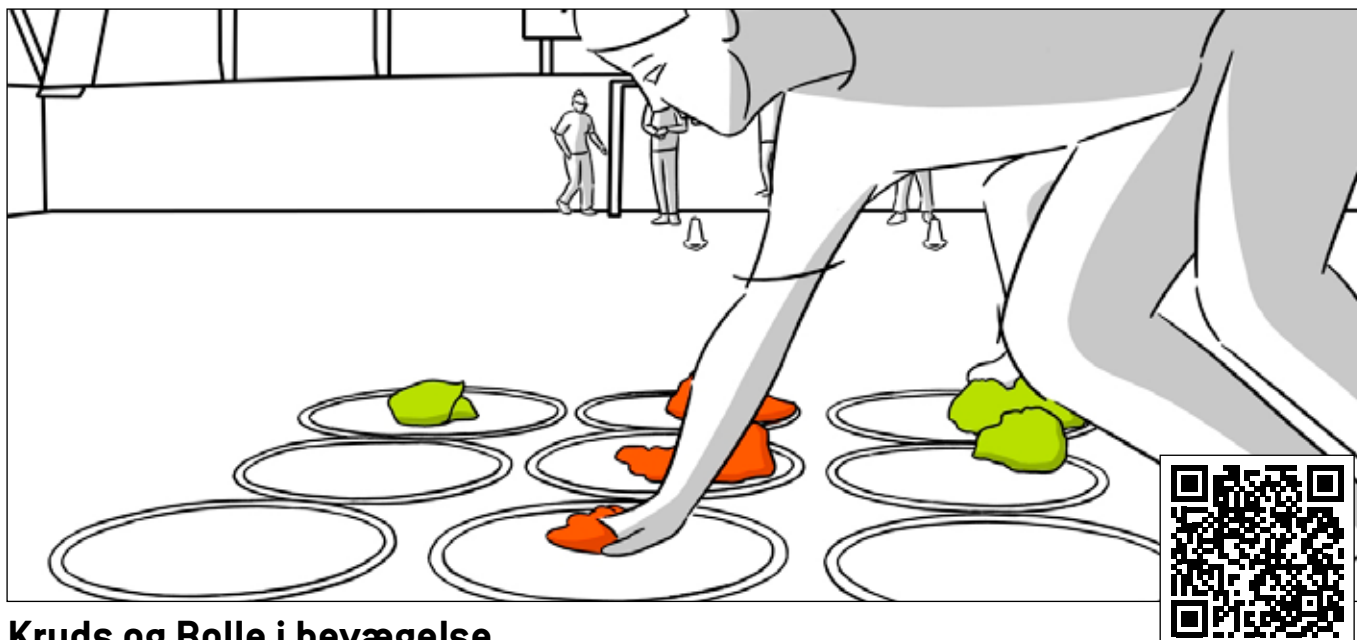
De andre skal stå bomstille, hvis de stadig bevæger sig, skal de tilbage til linjen og starte forfra.



Det er kun den, der vender sig, der kan dømme nogle til at starte forfra ellers har man hurtigt alt for mange dommere.



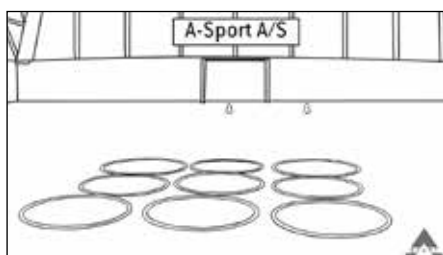
Den, som når først frem til den anden linje, har vundet og skal være næste 'rød-gul-grøn stop!' person. God leg.



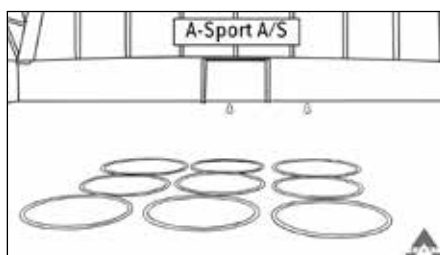
## Kryds og Bolle i bevægelse

Kryds og bolle i fart. 9 felter og altså i dette tilfælde 9 hulhopringe, der udgør spilleområde/ felt til kryds og bolle placeres i en passende løbe-afstand fra den startlinje, som deltagerne løber fra og tilbage til. Ved kryds og bolle feltet må deltagerne en ad gangen flytte en brik for at holdet efterhånden kan vinde point og få tre på stribe. Brikkerne kan være alt fra overtrækstrøjer til ærteposer, så længe det er nemt at se forskel på henholdsvis kryds og boller. Man kan på forhånd aftale om tre på stribe kan være både på langs, tværs og diagonalt. Kampen mellem de to hold kan bølge frem og tilbage uden pause og afbrydelser og de kan spille til bedst ud af ti eller så længe som tid og kondition tillader.

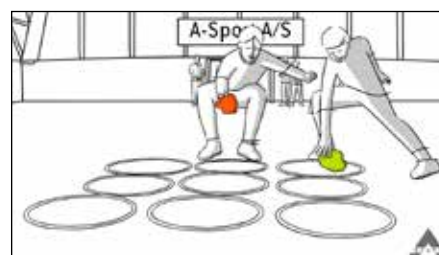
### Sådan gør du:



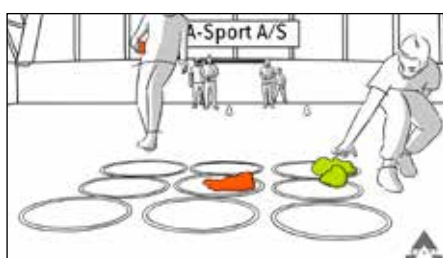
I laver 9 felter med 9 hulhopringe, der udgør spilleområdet til kryds og bolle.



I en passende løbe-afstand fra spilleområdet placerer I startlinjen evt. markeret med en kegle.



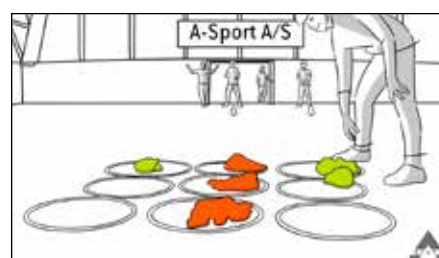
Ved kryds og bolle feltet må deltagerne en ad gangen placere eller flytte en overtrækstrøje (brik).



Det gælder om at få tre på stribe. Tre på stribe kan både være på langs, tværs og diagonalt.



Det første hold, der får 'Tre på stribe' scorer fx 1 point. Kampen mellem de to hold kan bølge frem og tilbage uden pause og afbrydelser.

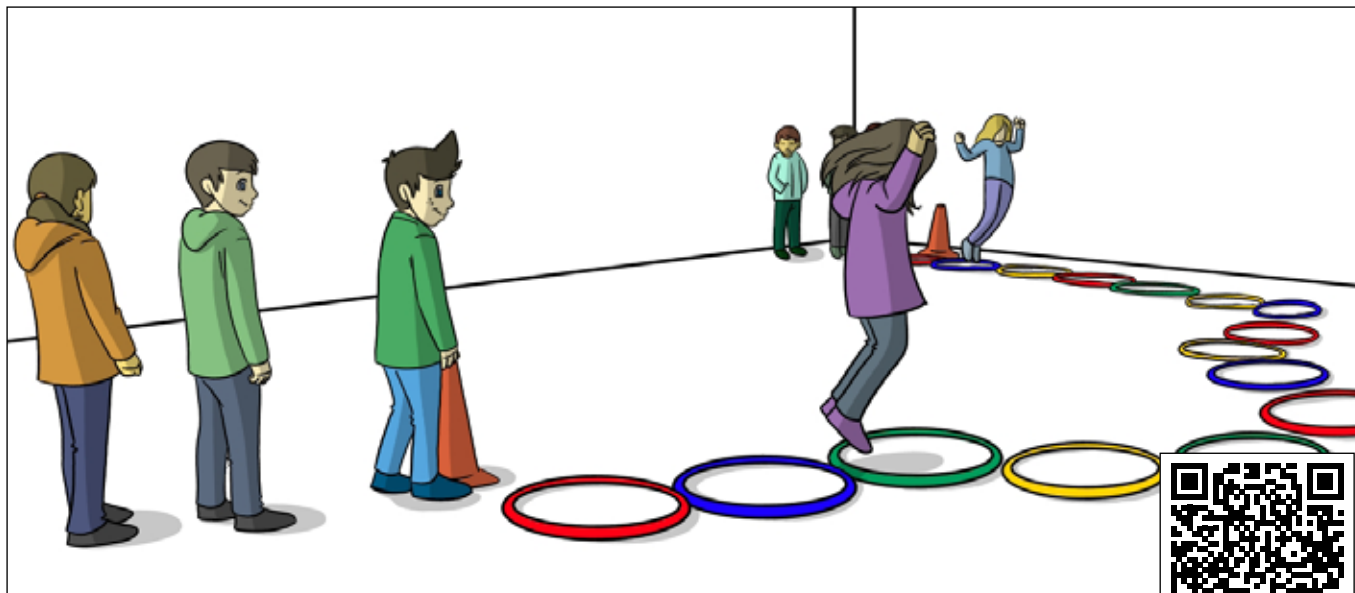


De kan spille til bedst ud af ti eller så længe som tid og kondition tillader.



Udforsk A-Sport Idébank, som er fyldt med gode og afprøvede bevægelsesaktiviteter  
[www.a-sport.dk/idebanken](http://www.a-sport.dk/idebanken)  
 [Fri adgang]

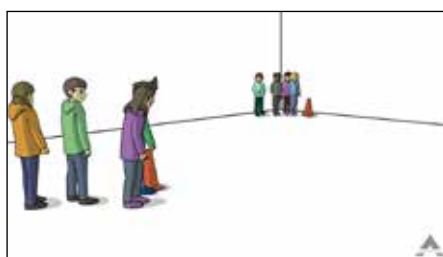




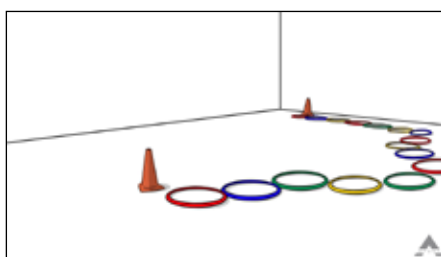
## Sten-Saks-Papir

Hvis du har for mange deltagere, kan du lave flere baner, så de medvirkende ikke kommer til at vente for længe på deres tur. Bliver sten saks papir for kedeligt, kan du lave tre andre bevægelser som virker på samme måde. Eksempelvis bokseshug, dukdig og spark, hvor bokseshug slår spark, spark slår dukdig og dukdig slår bokseshug. Her er det at være kreativ, og i samarbejde med eleverne, finde på 3 øvelser.

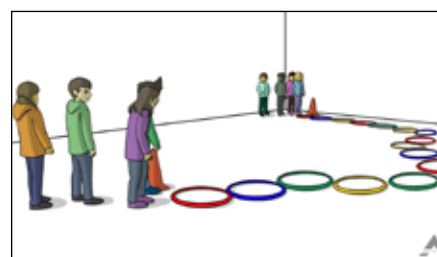
### Sådan gør du:



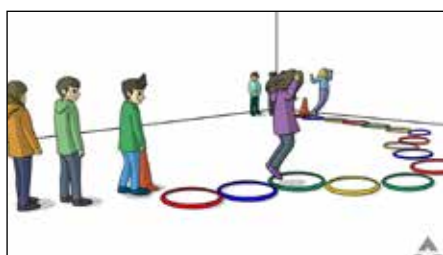
Del deltagerne ind i 2 hold.



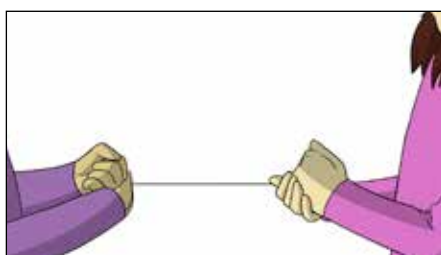
Lav en lang kæde af hulahopringe hen over gulvet.



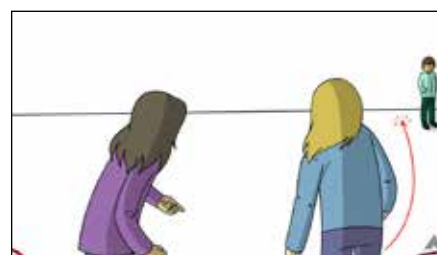
Den første deltager på holdet står i hulahopringen.



Når læreren siger "NU", må første deltager fra hvert hold starte med at hoppe, med samlet afsæt, fra hulahopring til hulahopring.



Når deltagerne møder hinanden, på deres vej frem, skal de slå sten, saks, papir



Deltageren som taber sten, saks, papir, dør og skal stille sig bag sin egen kø.



Den deltager som vinder, sten, saks, papir, forsætter med at hoppe frem i ringene, ned mod modstandernes ende.



Så snart sten, saks, papir er spillet, må den næste deltager, på det hold, som tabte gå i gang med at hoppe. Når deltageren møder den anden deltager slår de sten, saks, papir igen.



Vinderen er det hold, som først når ned til modstandernes kegle og trykker på stopknappen. God kamp!



## Hinkerude

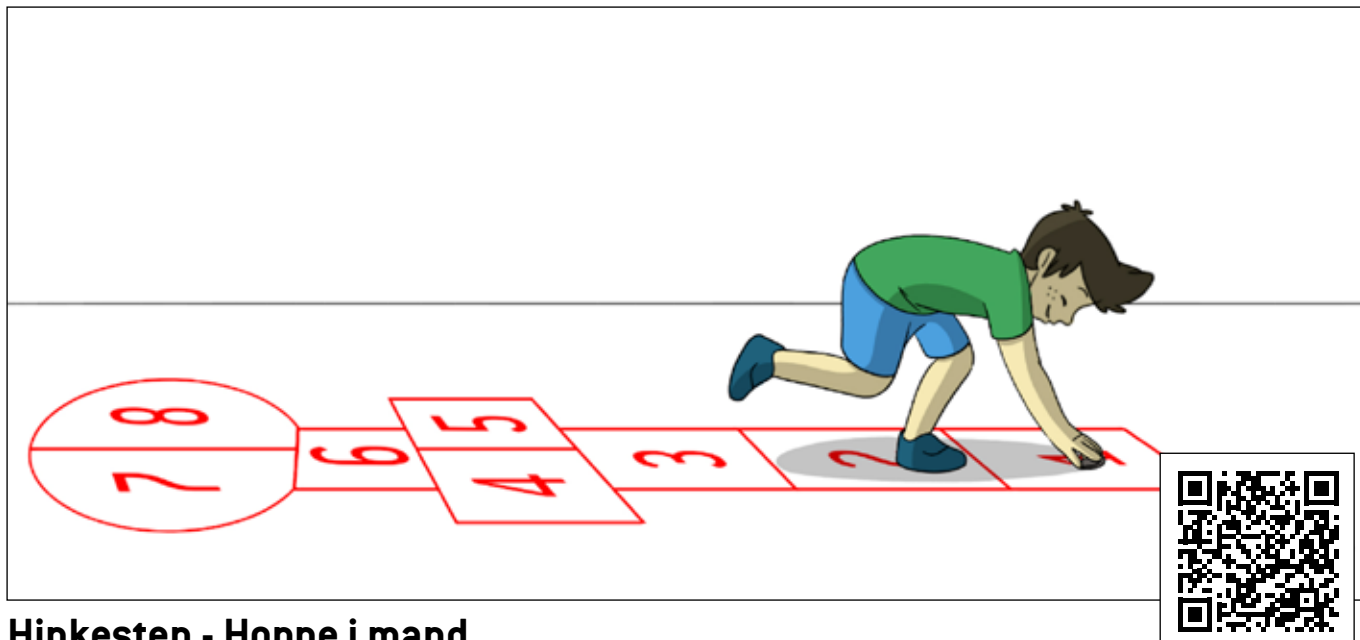
Hinkerude er en leg udbredt i hele verden og varianterne er mange. Princippet med legen er at hinke på ét ben gennem en figur på jorden (fast jævn grund, asfalt eller fliser). Denne figur er ofte kaldt 'hoppe-manden', og den kan tegnes (med kridt) på forskellige måder.

At hoppe i hinkerude kan også involvere en hinkesten. Uanset hvilken 'hoppe-mand', man vælger at hoppe i hinkerude i, skal der først tegnes tre felter lodret. Derefter bliver der tegnet armene som to vandrette felter på tværs. Oven på armene i hinkeruden tegner man et lodret felt. Figuren bliver afsluttet med et hoved. Nogle vælger en halvcirkel, andre tegner en cirkel med en streg i midten, så hovedet bliver delt i to felter. Næste trin er at nummerere felterne i manden fra et og opefter. Ved fx at tilsætte ekstra felter på hoppemanden øger man sværhedsgraden af hinkerude. Dette betyder at man hele tiden kan udfordre sig selv og vennerne.

Hinkningen kan gøres sværere og lettere. For eksempel kan man aftale et hvilefelt på forhånd, et felt hvor man må sætte begge ben på jorden. Man kan også lave om på rækkefølgen af felterne ved en anden nummerering, så den bliver sværere at gennemføre.

SE FLERE ØVELSER OG BEVÆGELSESSKABELONER PÅ

**A-SPORT.DK ELLER  
ATIB.DK**



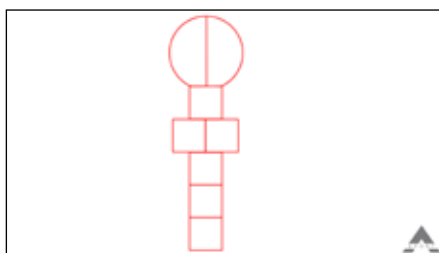
## Hinkesten - Hoppe i mand

Sådan hopper du i hinkerude: På de lodrette felter hinker du på et ben. På armene og hovedet lander du med to ben - ét i hvert felt. På hovedet vender du 180 grader i et hop og hopper så på samme måde tilbage til udgangspunktet. Du skal nu hinke med en hinkestenen og derved øge sværhedsgraden i legen. I første runde puffer eller kaster du hinkestenen til felt 1, i næste runde til felt 2, så i felt 3 og så videre. Rammer hinkestenen ikke i det rigtige felt, er du ude eller må prøve at kaste igen. Du skal hoppe over det felt, hvor hinkestenen ligger, og hoppe videre op til hovedet. På tilbagevejen skal du samle hinkestenen op. Glemmer du at samle hinkestenen op, er du ude. Hinkestenen samles op ved at stå på et ben i feltet før.

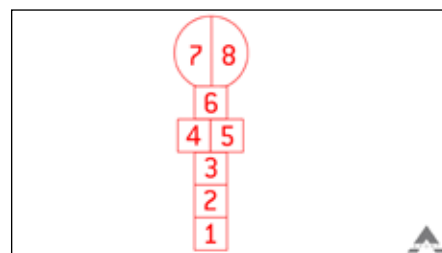
### Sådan gør du:



Du finder stedet, hvor du kan tegne og hinke på ét ben gennem en figur på jorden udenfor eller indenfor på gulvet. Figuren er kaldt 'hoppe-manden'.



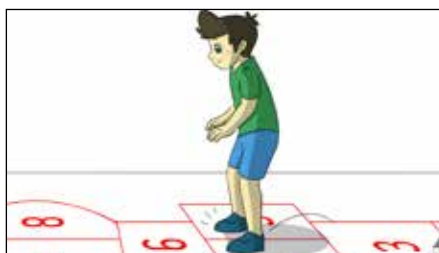
Der skal tegnes 'hoppe-manden' som på billedet.



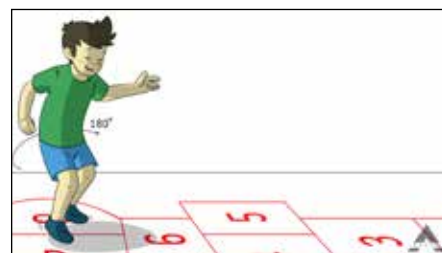
Næste trin er at nummerere felterne i manden fra et og opefter.



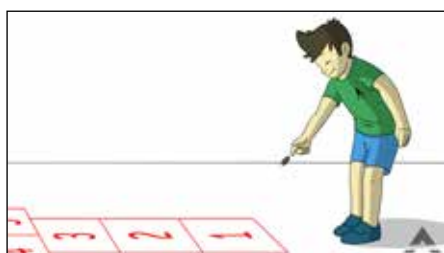
Sådan hopper du i hinkerude. På de lodrette felter hinker du på et ben.



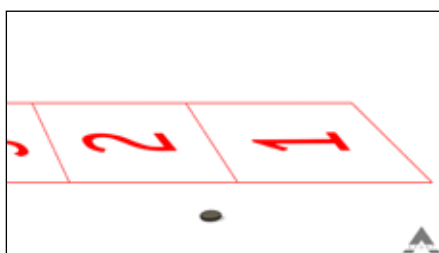
På armene og hovedet lander du med to ben - ét i hvert felt.



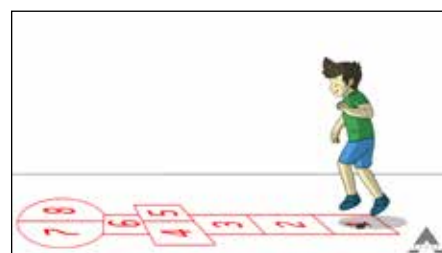
På hovedet vender du 180 grader i et hop og hopper så på samme måde tilbage til udgangspunktet.



Du skal nu hinke med en hinkesten. I første runde puffer eller kaster du hinkestenen til felt 1, i næste runde til felt 2 osv.



Rammer hinkestenen ikke i det rigtige felt, er du ude eller må prøve at kaste igen.



Du skal hoppe over det felt, hvor hinkestenen ligger, og hoppe videre op til hovedet. På tilbagevejen skal du samle hinkestenen op.

# Sjipning er effektiv motion...

Sjipning – er for alle (fra 5 år og op).  
Der kan sjippes med et eller flere tove, med korte og lange. Man kan sjippe alene eller flere sammen.

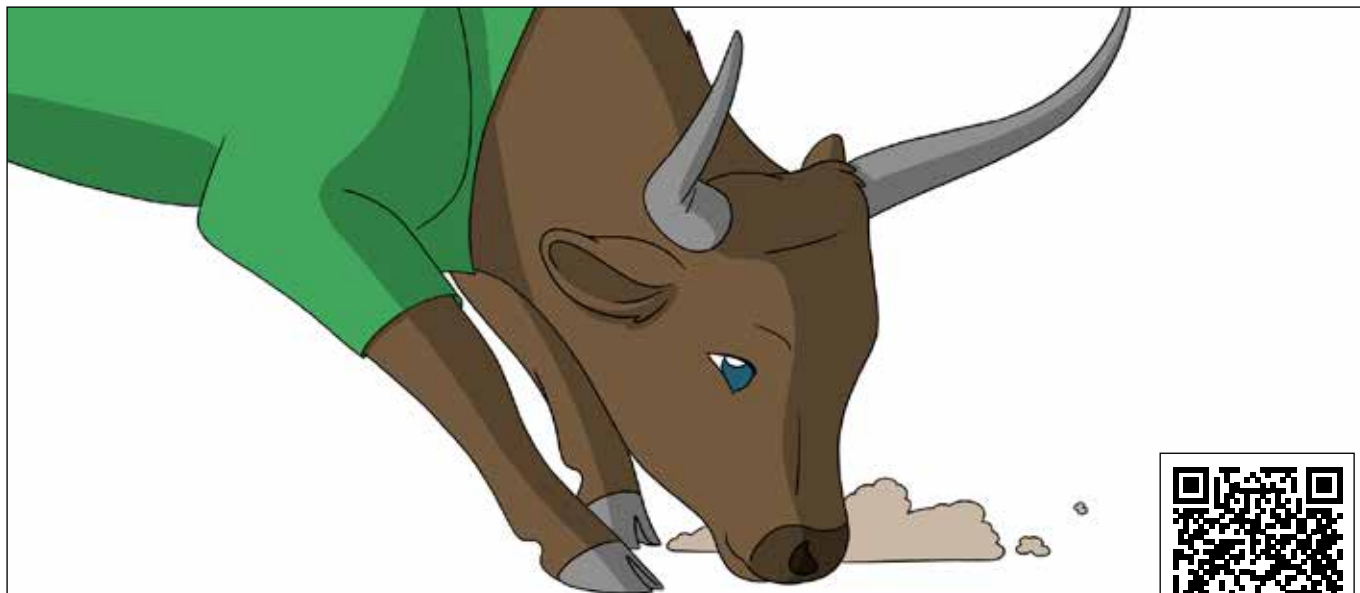


- er en sjov og social aktivitet
- er fremragende konditionstræning
- er alsidig træning, der sikrer mulighed for at alle lykkes
- er en effektiv motionsform
- styrker samarbejde og teambuilding
- er for både drenge og piger, børn og voksne – og gerne et mix
- er god koordinationstræning
- giver mulighed for at arbejde kreativt

Det eneste man skal bruge til sjippelege, er et sjippetov og god plads til at sjippe på. Man kan fx sjippe baglæns, sjippe i kryds, sjippe dobbeltsving eller, hvis man har meget plads, kan man også løbe, mens man sjipper. Hyggeligt bliver det, hvis man er flere, og man kan udfordre hinanden. Der kan laves konkurrencer om, hvem der kan hoppe flest gange, flest kryds eller andre tricks, man finder på.

Et sjippetov er godt for både legende børn, voksne motionister og professionelle boksere.

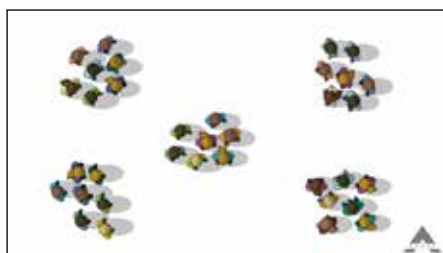
De fleste voksne forbinder sjipning med børns leg, men det er altså en meget effektiv motionsform. For eksempel bruger boksere det i deres træning, ligesom det også er en disciplin i gymnastisk kaldet 'rope skipping'.



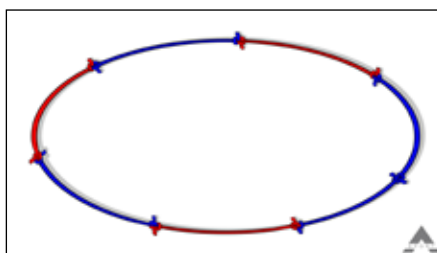
## Tyren i det røde hav

Tyren i det røde hav er en gammel leg. Den leges i en rundkreds. Rundkredsen er tyrens hegn. I skal passe på ikke at blive stanget af den sure tyr. I skal hjælpe hinanden. Det gælder om at være en del af fællesskabet. Men hvis du bliver stanget, er du den nye tyr. Det er sjovt at drille og udfordre tyren. Giv tyren bind for øjnene (mobilitybrille), og så skal de andre undgå at blive fanget uden at slippe rebet. Så skal de i stedet samarbejde om at bevæge sig rundt som en samlet enhed. Tyren må selvfølgelig ikke holde fast i rebet. Når tyren så har fanget en, skal vedkommende gætte, hvem det er, før der skiftes. Så er det nemlig vigtigt, at man er stille, så man ikke afslører sig selv.

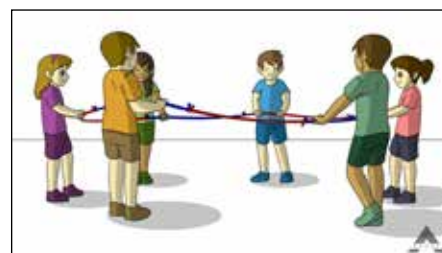
### Sådan gør du:



Se animationen, eller læs legebeskrivelsen trin for trin, før I går i gang med legen. Derefter deler I klassen i to store grupper.



Bind sjippetovene/rebet godt sammen til en ring.



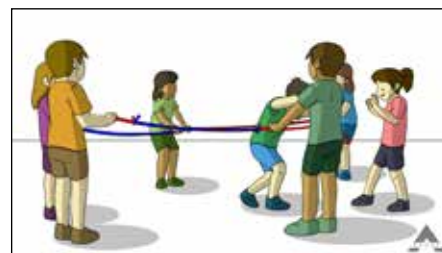
Stil jer i en rundkreds, og hold fast i rebet med begge hænder - se hvordan på tegningen.



Vælg en, som skal være tyr. Tyren står midt i rundkredsen, som er hegnet.



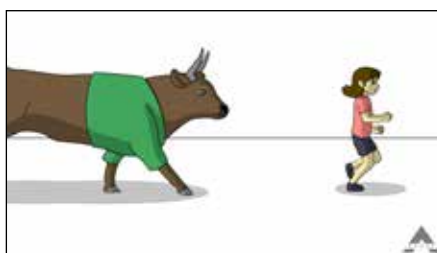
Tyren skal brøle, sparke i jorden og lave horn med sine hænder, før der må fanges.



Tyren forsøger at fange en i kredsen ved at løbe ud mod rebet. Undvig tyren ved at slippe rebet, men få hurtigt fat i rebet igen.



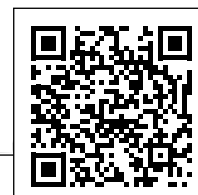
Hvis tyren rører dig, er du den nye tyr.



Hvis rebet rører jorden, er tyren løs. Tyren kan fange alle.



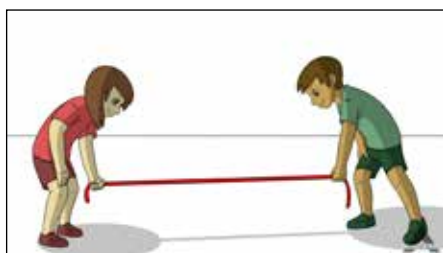
Som ny tyr skal du først brøle, sparke og lave horn. Så må du fange.



## Kravl over hegnet

Hvis bolden er skudt ind i indhegningen til bondemandens tyr, er det vigtigt at kunne kravle over hegnet og hente bolden. Kan du mon kravle over hegnet uden at få stød. Family Sport har fundet på en god leg, hvor vi kan træne i at blive gode til at kravle over hegnet uden at få "stød". I legen starter I med at holde sjippetovet strakt og i lav højde. Øg sværhedsgraden ved at hæve tovet. Når alle deltagere har forsøgt at komme over hegnet, hæves hegnet en smule. Dette gentager sig, indtil vinderen er fundet. Hvem vinder i at kravle over hegnet? Når du ikke længere kan komme over tovet uden at røre det, får du "stød" og er ude af legen indtil næste runde.

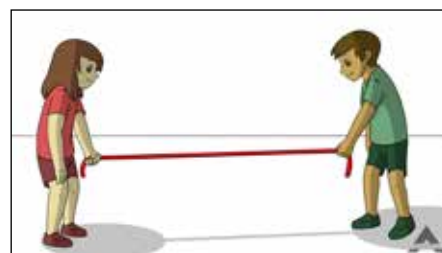
## Sådan gør du:



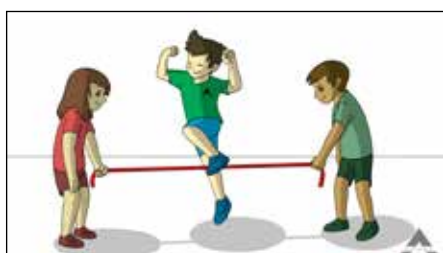
To deltagere holder sjippetovet imellem sig strakt og i lav højde.



Alle deltagere forsøger at komme over hegnet, uden at røre.



Når alle deltagere har forsøgt at komme over hegnet, hæves hegnet en smule for at øge sværhedsgraden.



Dette gentager sig, indtil vinderen er fundet. Hvem vinder i at kravle over hegnet?



Når du ikke længere kan komme over tovet uden at røre det, får du "stød" og er ude af legen indtil næste runde. Øvelse gør mester... god leg.

## BILLIG MOTION

Udstyrmæssigt er sjipling også en meget taknemmelig motionsform, da man meget billigt kan få sjipligtov hos A-Sport... og sjipling kræver ikke specielt tøj, og man kan bare hoppe i sine almindelige løbe- eller sportssko med en stødabsorberende sål, som beskytter fødderne.



## Limbodans med sjippetov

KLAR PARAT START... kom i SVING og lad limbodansen begynde for både store og små. Med disse ord fra Kids Sport er vi klar til at gå i gang. To af jer skal holde sjippetovet strakt og vandret i luften, hvorefter de andre skal under sjippetovet. Du må kun bøje dig bagover og må ikke tage fra med hænderne. Hvis du ikke kommer under sjippetovet uden at falde, er du ude af limbodansen. Når alle har forsøgt at komme under sjippetovet, sænkes sjippetovet en smule. Dette gentager sig, indtil der er fundet en vinder. Hvem vinder i Limbodans? Det er en god idé at have noget godt dansemusik i baggrunden. En af deltagerne, der holder sjippetovet, kan bare have mobilen med musik i lommen.

### Sådan gør du:



To af jer skal holde sjippetovet strakt og vandret i luften.



De andre deltagere skal under sjippetovet. Du må kun bøje dig bagover og må ikke tage fra med hænderne.



Det er en god idé at have noget godt dansemusik i baggrunden. En af deltagerne, der holder sjippetovet, kan bare have mobilen med musik i lommen.



Hvis du ikke kommer under sjippetovet uden at falde, er du ude af limbodansen.



Når alle har forsøgt at komme under sjippetovet, sænkes sjippetovet en smule.

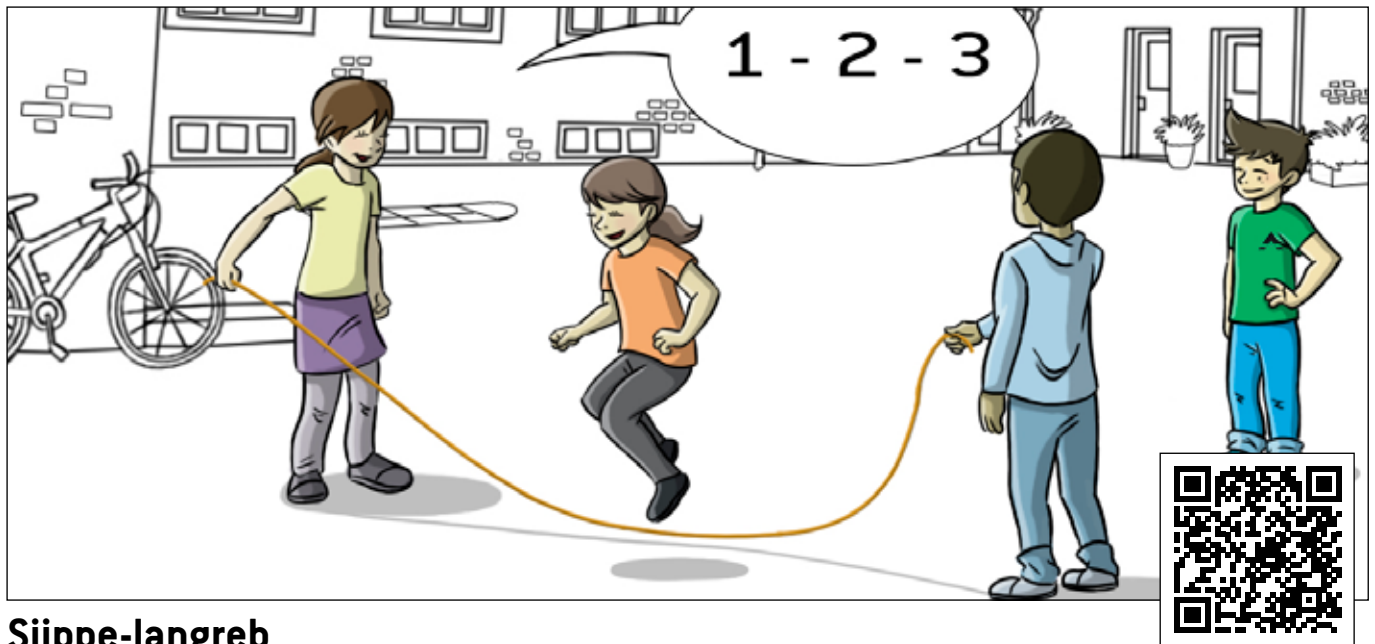


Dette gentager sig, indtil der er fundet en vinder. Hvem vinder i Limbodans?

#### **Hvad man ikke har i hovedet, må man have i benene...**

”Sådan har mange voksne været tilbøjelige til at udtrykke sig, men børn kan med rette omvendt sige, at **Hvad man har i benene, det får man også i hovedet.**

Der er vished for, at børn og unges ubrugte motoriske energi underminerer deres evne til opmærksomhed og koncentration, og dermed også deres indlæringspotentiale. Bevægelsesaktivitet - aktiv læring - har en positiv effekt på indlæring. Den giver kroppen et Brain Break. Det er indlysende for den kinæstetiske læring, men også for den kognitive læring. Som ekstra bonus stimulerer fysisk aktivitet hjertet. Aktiv læring rammer ”triple”; giver berigende puls, parathed og kunnen.



## Sjippe-langreb

Sjippe i bue med et stort sjippetov. To svinger et langt tyndt tov rundt i en bue. De andre stiller sig i kø til højre for den ene som svinger tovet. På skift løber man ind i buen. Man kan aftale, hvor mange hop man skal hoppe i tovbuen, hvorefter man skal ud til den anden side igen. Hvis man bliver ramt af tovet eller træder på tovet, kan man aftale, at man skal afløse en af dem, der svinger tovet. Er man ikke tryk ved at løbe ind i buen kan man også starte ved at stille sig ved midten af sjippetovet, hvorefter de to 'svingere' begynder med at svinge tovet i en bue.

Er man kun to til sjippe bue, kan den ene ende af tovet bindes fast til en stolpe, så kun én svinger tovet og den anden hopper. Er man alene kan man øve sig i at hoppe i et mindre sjippetov. Man holder en ende af rebet i hver hånd, lader rebet hænge ned bag sig og svinger det bagfra op over hovedet. Når rebet er ud for fødderne hopper man over. Man kan fx øve sig i sjippe hurtigere og hurtigere, sjippe baglæns, to og to sammen o.s.v.

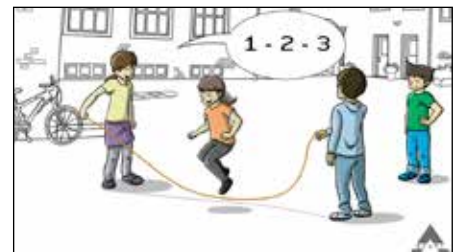
## Sådan gør du:



To deltagere svinger et langt tyndt tov rundt i en bue.



De andre deltagere stiller sig i kø til højre for den ene, som svinger tovet.



På skift løber og hopper man ind i buen. Man kan aftale, hvor mange hop man skal hoppe i tovbuen, hvorefter man skal ud til den anden side igen. Fx start med et hop, næste gang to hop, tre hop o.s.v.



Hvis man bliver ramt af tovet eller træder på tovet, kan man aftale, at man skal afløse en af dem, der svinger tovet.



Er man ikke tryk ved at løbe ind i buen, kan man også starte ved at stille sig ved midten af sjippetovet, hvorefter de to 'svingere' begynder med at svinge tovet i en bue.



Er man kun to til at sjippe bue, kan den ene ende af tovet bindes fast til en stolpe, så kun én svinger tovet og den anden hopper. God energi... Og masser af hop til jer alle!

# GAMLE LEGE I SKOLEGÅRDEN



Se de fem aktiviteter ved at scanne QR-koderne, og dermed møder I gode illustrerede animationer, som hjælper jer nemt i gang. Når I går ud på pladsen, kender alle legene og alle ved, hvad det går ud på. Alle deltagere har dermed allerede en forforståelse for, hvad der skal ske ude i skolegården/på pladsen. Børnene deles i små grupper fra 3 – 6 deltagere. Hver gruppe får at vide, hvor de skal starte, og gruppen har rekvisitten med til deres første aktivitet. Miljøet er nu skabt – organisationen er på plads. De 5 aktiviteter kører på tid – tidsinterval på fx 8 minutter styres af læreren/pædagogen/vikaren. Der fløjtes eller man giver lyd, når der skal rokeres rundt mellem de fem steder. Det er klogt at afsætte 2 minutter til at rykke videre og angive i hvilken retning, fx i urets retning. Alle går straks i gang,

når de er fremme ved næste aktivitet. Bonus er, at alle er blevet præsenteret for 5 gamle lege, og hver og en af deltagerne kan lege videre i frikvarteret/fritiden. Vi vil gerne kreditere de mange mennesker, der gennem tiden har været med til at udvikle og fortolke på de gamle lege. Der er få rekvisitter og meget bevægelse i de fem lege, som vi har valgt ud til klassen eller gruppen i denne omgang. I hæftet, der følger med materialet, findes 15 andre lege, og det er oplagt at udskifte en af legene hen ad vejen. Dermed kan I sikre, at der fortsat er fornyelse og udvikling i aktiviteten.

**Se den aktive skolegård på næste side!**

## HOPPE I MAND:

- kridt
- hinkesten



## SJIPPE-MESTEREN:

- sjippetov



## TRYLLEELASTIK:

- elastik



## RUNDT OM BORDET:

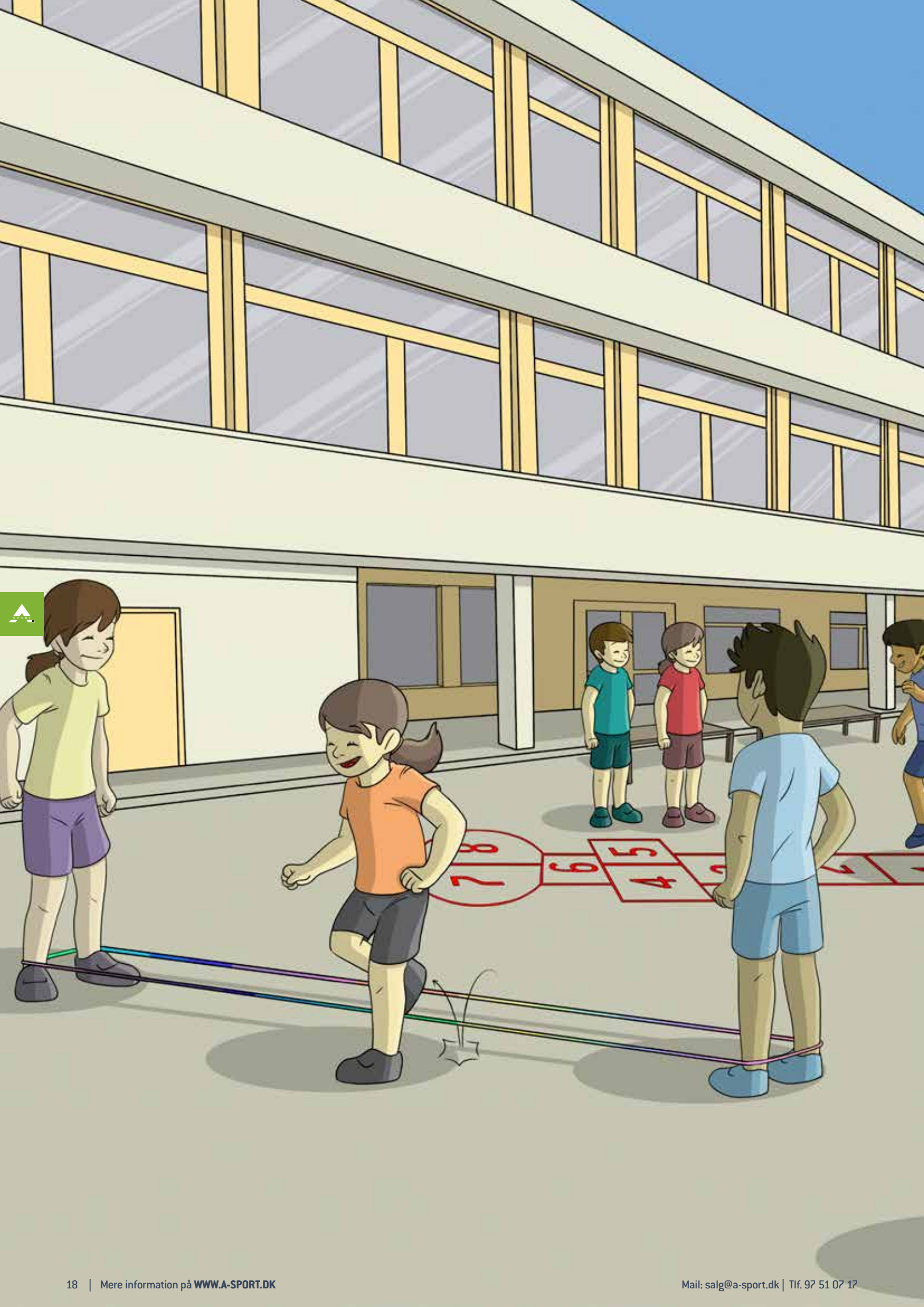
- kridt
- en bold



## RØD - GUL - GRØN STOP:

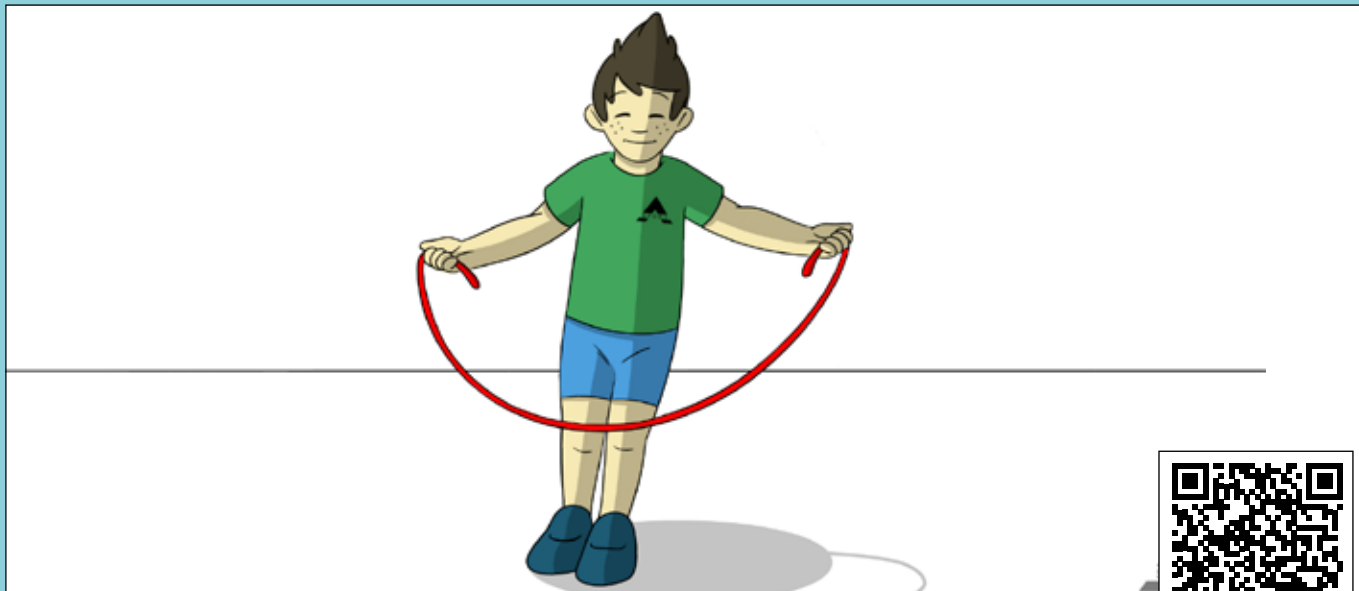
- kridt
- hinkesten





# DEN AKTIVE SKOLEGÅRD





## Kom i sving

Kids Sport kommer med en god aktivitet, hvor du øver dig i at svinge, sjippe og hoppe, som absolut hører ind under GAMLE LEGE. Bedstemor eller mor har garanteret slidt flere sjippetove op, men kan de mon stadig nedenstående sving? Her er fire øvelser at komme i sving med: Sjip med samlede fødder, sjip med mellemhop, sjip hvor du kun hopper på ét ben og sjip fra side til side. Psst... lad din far prøve sjippetovet og få måske et billigt grin... ?

At hoppe i sjippetov kræver ikke mange forklaringer. Brug legen som en tillidsøvelse, hvor sjipperen har bind for øjnene. Deltagerne har på skift et bind for øjnene. De andre deltagere hjælper det blinde holdmedlem med at hoppe i sjip.

## Sådan gør du:



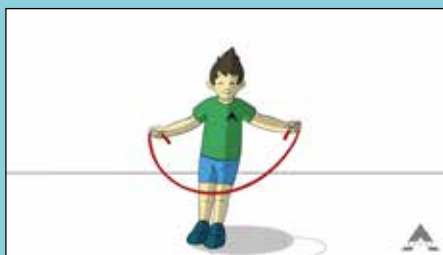
Sjip med samlede fødder.



Sjip med mellemhop.



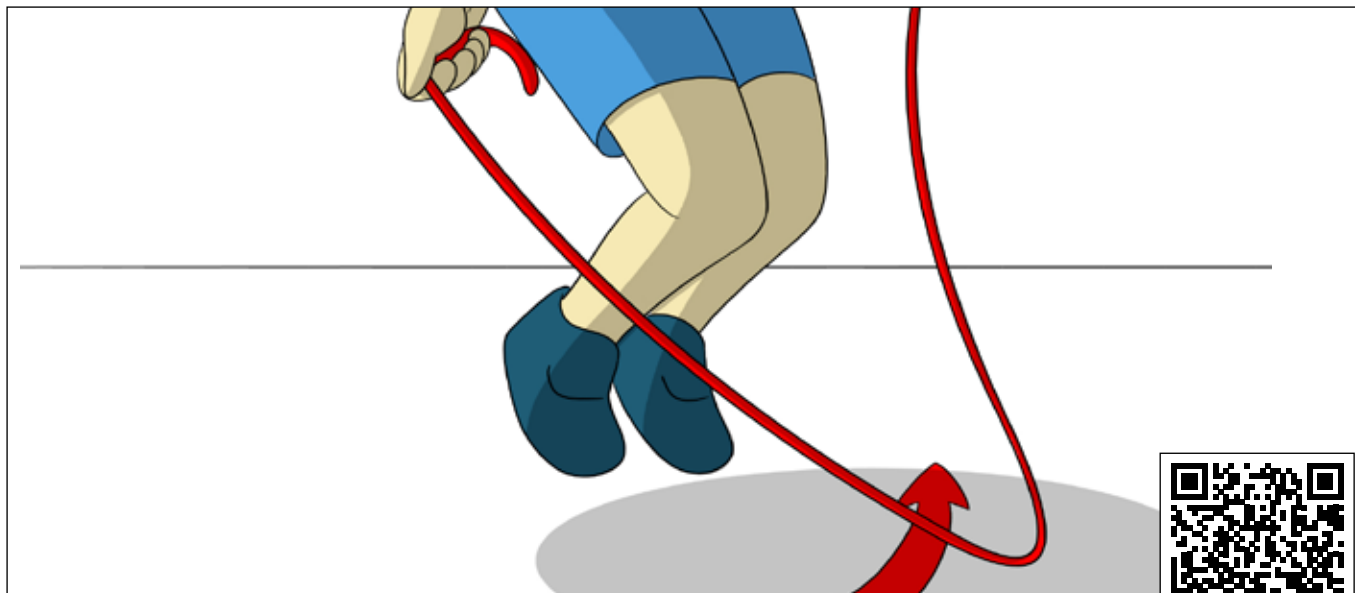
Sjip, hvor du kun hopper på ét ben.



Sjip fra side til side. Masser af god energi til dig!

## FLEKSIBELT, NEMT OG EFFEKTIVT

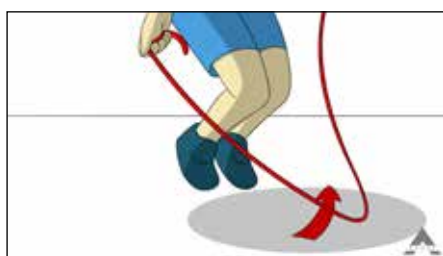
Man forbrænder lige så mange kalorier ved 15 minutters sjipping som ved en halv times joggetur. Det vil sige omkring 150-200 kalorier alt efter vægt, og hvor hurtig man er. Og så er det en meget fleksibel motionsform, som kan laves stort set over alt. Man kan sagtens sjippe inden døre derhjemme. Men man kan også sjippe på fortov, veje eller steder med et fast underlag.



## Sjippemesteren

Øvelse gør mester! Sjip selv på følgende måder og bliv sjippemester: Kan du lave twist-hop uden at blive en snurretop? Kan du lave skihop uden at stå på ski? Kan du sjippe baglæns uden at gå i kluddermutter? Og kan du svinge tovet rundt to gange for hvert hop uden at juble?

### Sådan gør du:



Du prøver at lave twist-hop.



Det er svært at lave skihop uden at stå på ski. Men du prøver lige om du kan...



At sjippe baglæns kræver rigtig meget koncentration.



Du starter med at sjippe almindeligt og prøver efter god rytme at sjippe et par gange med krydsede arme. Øvelse gør mester.



Kan du svinge tovet rundt to gange for hvert hop? Prøv det lige!



# Historien om sjippetovet

Sjippetovet, er et simpelt legeredskab, som forskerne mener stammer tilbage til 1600-tallet før Kristi fødsel. I begyndelsen var det en aktivitet for drenge og mænd, da kvinder og piger ikke måtte være fysisk aktive. Omkring 1800-tallet blev det også populært blandt kvinderne, og man fandt på mange forskellige sjippetovs-aktiviteter.

I 1940'erne og 1950'erne blev det rigtig populært blandt børn i skolegården. Alle kunne være med, og der blev hoppet både i svingtov, hvor der skulle være mindst tre børn, eller i sjippetov hvor man konkurrerede om, hvem der kunne hoppe mest kreativt eller flest dobbelthop. Senere er det blevet en god motionsform, som man blandt andet bruger til opvarmning. I dag er der konkurrencer i sjipling "Rope Skipping"

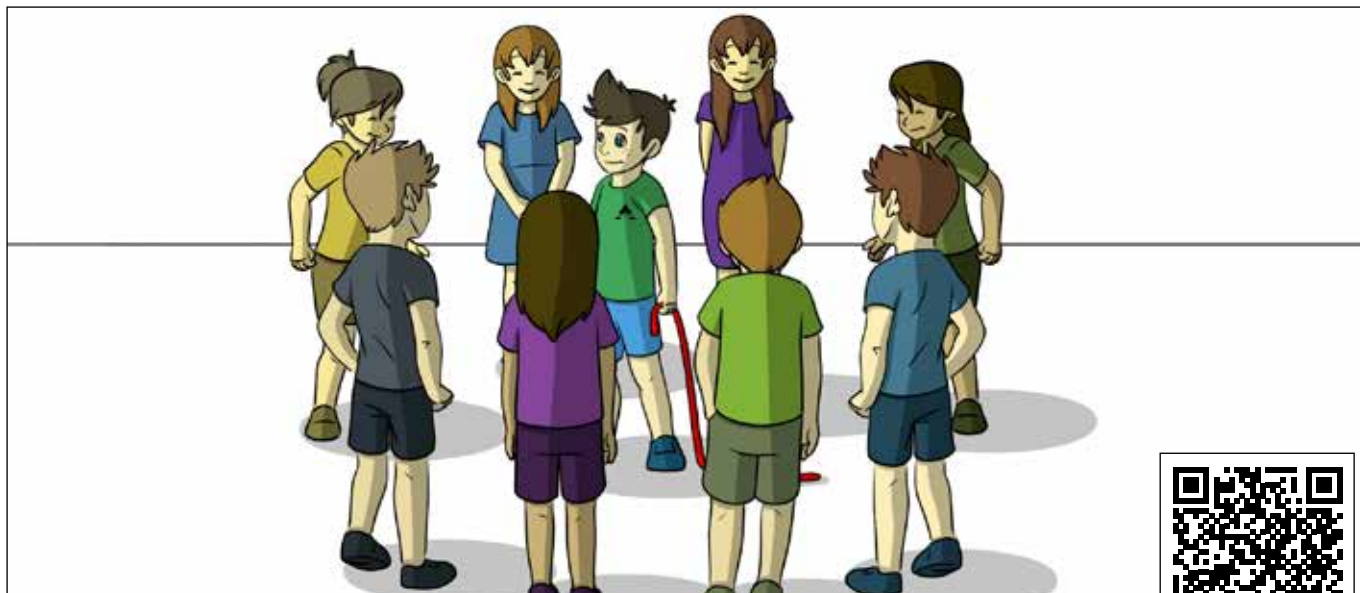
## Pas på knæene i starten

Selv om man ikke har sjippet i årevis, så er det super let at lære. De fleste vil nok opleve, at man lige skal i gang igen og lære at finde rytmen. Men det kommer hurtigt, og så bliver det sjovt at variere træningen med forskellige tricks, spark og knæløft. Som med alt andet træning skal man starte stille og roligt.



Det kan i begyndelsen være hårdt for ben og knæ, fordi sjipling består af mange hop. Hvis man ikke er vant til at løbe, så skal man først vænne benene til at hoppe. Så begynd med at sjipte tre-fem minutter, og øg tiden efterhånden, som du bliver bedre og bedre.



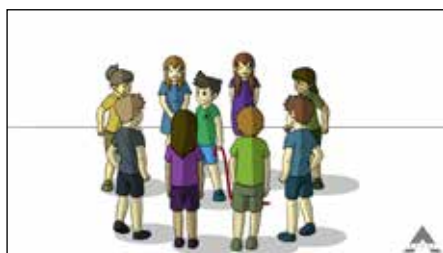


## Karrusellen - (Kaffen er varm)

Legen 'Karrusellen' kommer fra Kids Sport. Vi kender alle karrusellen i Tivoli, hvor vi bliver rundtosset, når vi prøver det længe nok. Men kender du også sjippekarusellen? En af jer drejer sjippetovet rundt og rundt ved jorden, mens de andre skal hoppe over snoren uden at blive ramt. Husk, at hvis Karrusellen bliver rundtosset og går i selvsving, så er det tid til at finde en ny. Pas på med at være for mange rundt om tovet, så er det bedre at dele jer op i mindre grupper med hver jeres sjippetov.

Legen kan nemt blive til en lille konkurrence. Hvis du bliver ramt af sjippetovet, går du ud af legen. Den sidste deltager, der stadig hopper over rebet hver gang, bliver den nye svinger eller Karrusellen.

### Sådan gør du:



I vælger en som skal være 'Karrusellen'. Vedkommende står i midten af kredsen og holder sjippetovet i den ene ende.



Sjippetovet skal ligge på jorden. Ud fra 'Karrusellen'.



Han/hun der er 'Karrusellen', drejer sjippetovet rundt og rundt ved jorden, mens de andre skal hoppe over snoren uden at blive ramt.



Hvis 'Karrusellen' bliver rundtosset og går i selvsving, så er det tid til at finde en ny.





## LANGREB

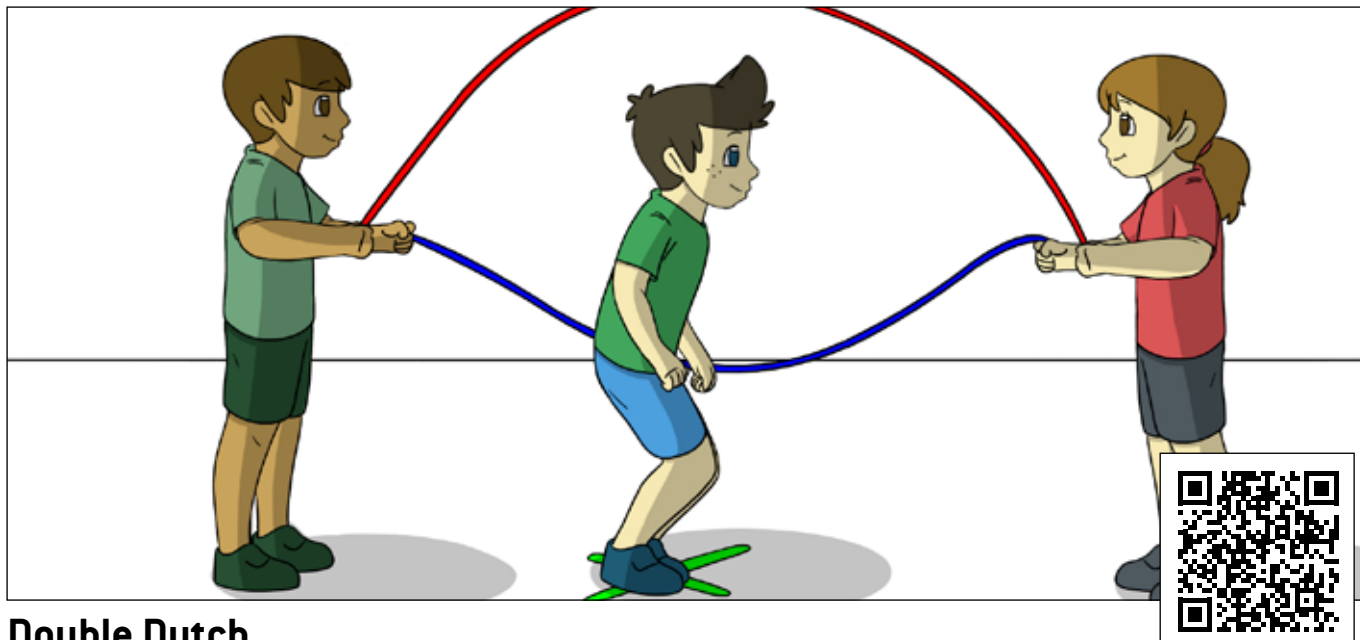
Double Dutch/Sjippning eller Rope Skipping er for alle fra cirka 5 til 7 år og op. Nøjagtig som når der sjippes i frikvarterne handler Double Dutch/Rope Skipping om at være aktiv på en sjov måde. Der kan sjippes med et eller flere tove, med korte og lange og der er både individuelle- og holdøvelser.

I denne video (scan QR-koden på side 25) har vi kun fokus på Double Dutch. Se animationen et par gange, så du fanger de små finesser. Magter børnene ikke at svinge og hoppe på samme tid er det enkelt og nemt at træne og lære mindre komplekse hop og sving som forøvelser. Fx kan man nøjes med at svinge frem og tilbage før der er bue på svingene.

Nogle kender en leg, hvor man bruger elektriker-rør før man bruger tove, det gør det noget nemmere at navigere når fod-øje koordinationen skal rette ind efter tov/rør fra begge sider på samme tid. I double dutch er det oplagt at starte inde i tovene og time hop ved to tove.

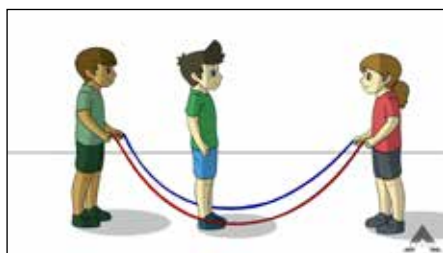
SE FLERE ØVELSER OG BEVÆGELSESSKABELONER PÅ

**A-SPORT.DK ELLER  
ATIB.DK**

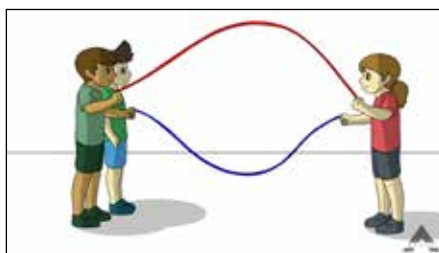


## Double Dutch

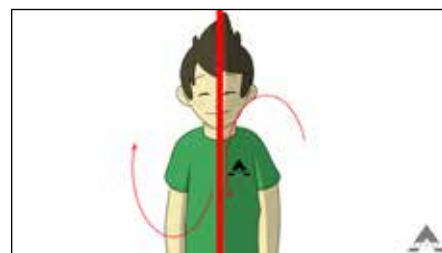
### Sådan gør du:



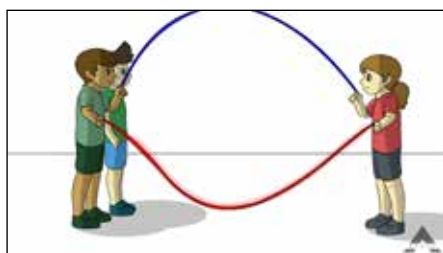
I skal bruge to lange reb og være mindst tre deltagere.



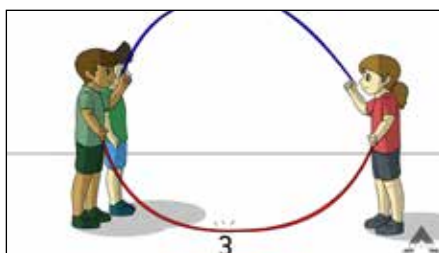
I starter med at svinge rebene uden der er en, der hopper. Tænk på at, der er en væg, der går lodret igennem midten af din krop. Dine hænder må ikke krydse væggen.



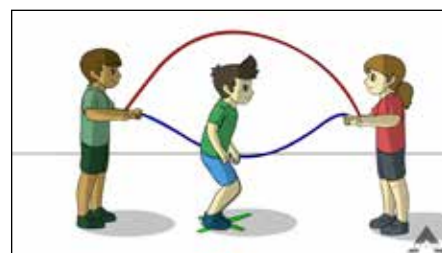
Sving armene imod hinanden, og sørg for at lave en stor cirkel med armene. Højre arm kører mod uret. Venstre arm kører med uret. Sørg for at have en god jævn rytme, så er det nemmere for den, der skal hoppe.



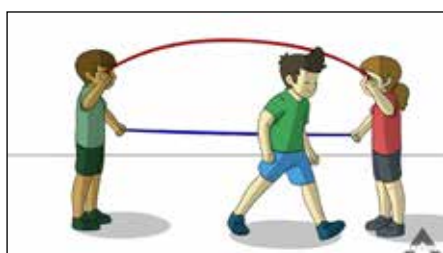
Når man skal hoppe ind ude fra, koordinerer og retter man ind efter det reb, der er længst væk fra en selv.



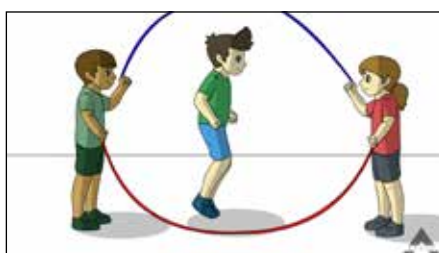
Stå tæt på 'svingerens' skulder. Når netop dette reb er i jorden, hopper man ind. Tæl evt. hver gang det rører jorden.



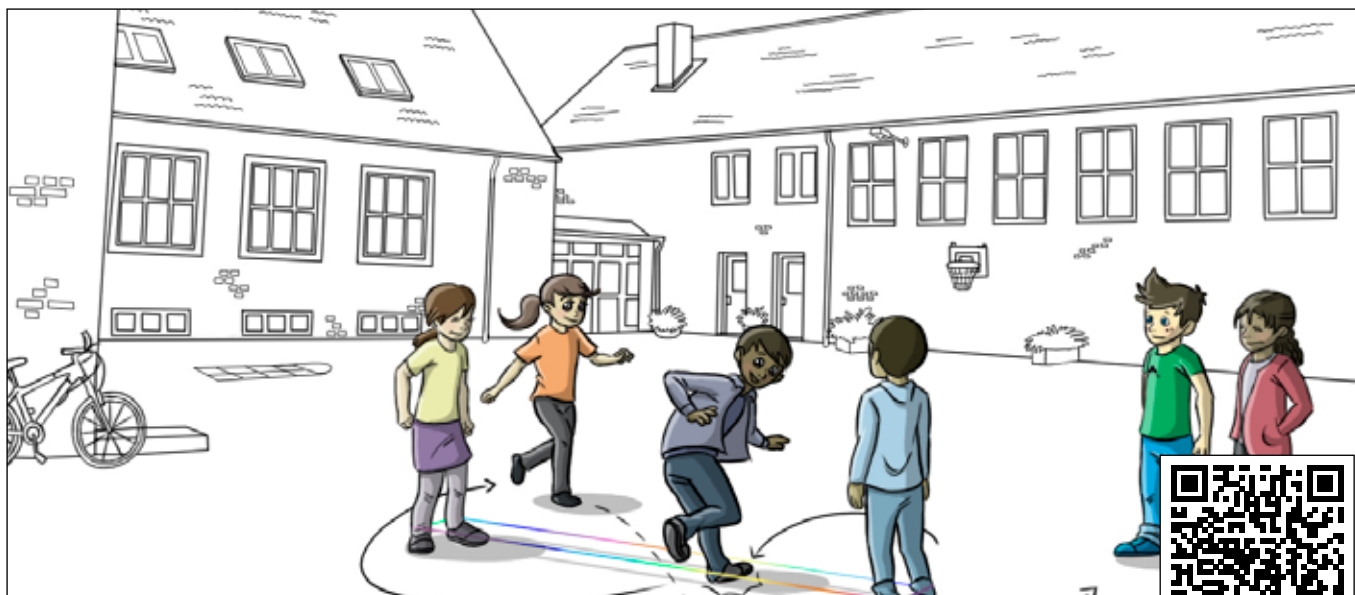
Sørg for at komme helt ind til midten af rebene, når der skal hoppes. Sæt eventuelt et kryds på gulvet. Hopperen tager et stort skridt ind under det reb, der er tættest på og foretager et hop for at komme rigtigt i gang.



Når det reb, på den side man vil hoppe ud, er oppe, kan man løbe ud. Sørg for at løbe tæt på den modsatte 'svingers' skulder igen.



Hvilke slags hop I udfører er afhængig af jeres gode fantasi - fx kan man hoppe med samlede ben, henholdsvis på venstre eller højre ben, skihop, krydsede ben, hoppe rundt o.s.v.



## Trylle-elastikker

To personer står overfor hinanden med elastikken om anklerne. Det er også muligt at sætte elastikken fast rundt om forbenene på to stole. Deltagerne kan nu på skift forsøge at hoppe over den ene snor og derefter den anden - begge snore, hoppe baglæns over, hoppe imellem snorene, hoppe og lande på snorene, hoppe og lande med et ben ude og et ben inde. Trække modsatte elastik under den anden med hælen, hoppe, slippe og lande på den elastik man havde om hælen o.s.v. Elastik-Battle er fx hvor deltagerne kan give hinanden hoppe-udfordringer. Deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne. Aktiviteten kan også udvikles ved at man fx flytter elastikken fra anklerne til knæhaserne.

## Sådan gør du:



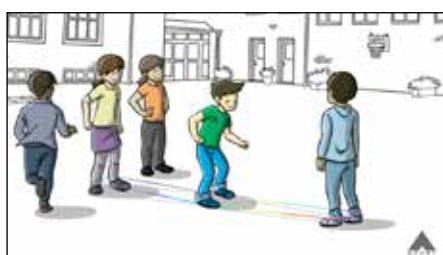
To personer står overfor hinanden med elastikken om anklerne. Det er også muligt at sætte elastikken fast rundt om forbenene på to stole.



Deltagerne kan nu på skift forsøge at hoppe over den ene snor og derefter den anden - altså begge snore.



Hoppe baglæns over og hoppe imellem snorene.



Hoppe og lande på snorene, hoppe og lande med et ben ude og et ben ind o.s.v.



Deltagerne kan give hinanden hoppe-udfordringer. Deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne. God energi til masser af hop... og find på nye, sjove og opfindsomme hop :-)



# Sæt igang - lad nu legen begynde - også med animationer!

Af Inge og Else Kjærulff Torp



Vil du gerne stimulere børnene eller dit eget barn yderligere på vitale områder enten kropslig eller mentalt, så er leg en rigtig god metode og vejen frem. Gamle lege kan bestemt bidrage og finde en plads i den daglige leg. Gamle lege og nye medier kan sagtens forstærke vejen til leg.

Gennem leg får barnet udviklet en række færdigheder, uden at det føles som en sur og intenst pligt. Leg er sjovere for børnene end vedholdende træning, og de kan overgive sig til et flow, der giver skub-kraft til at flytte grænser fysisk og mentalt.

Mennesker har altid leget, og legen udgør et vigtigt element i det at blive til som menneske. I dag er legen fuld af teknologi og digitale

medier. Vi kan med succes tage fat i de gamle lege og sørge for at få dem præsenteret og fortolket igen og igen for vores børn og unge - gøre lege dynamiske, og også gerne med et digitalt input.

I legen lærer vi at tænke kreativt og udvikle os socialt. Og gennem legen oplever vi intenst samvær med andre. Også i forhold til at udvikle det kropslige, er legen vigtig, for i legen bruger børn virkelig deres kroppe. Hvis man ikke leger og gør erfaringer med at være en krop i verden, kan man blive begrænset eller hæmmet senere. Mange eksperter peger på, at det går ud over de sociale og mentale færdigheder. Uden leg bliver vi dårligere i stand til at sanse, vi får sværere ved at udøve dømmekraft og forstå vores følelser.



Vores store ønske: Hav derfor respekt for legen. Skab gode betingelser og rammer for leg – både fysisk og tidsmæssigt. Gå selv i gang med at lege og lad børnene imitere. Inspirér børnene til kreative og udfordrende lege.

Børn helt ned til vuggestuealderen er fascineret af alle de indtryk, der kommer ud fra en smartphone eller en tablet. Og i en digital tid bliver børns liv og leg selvfølgelig påvirket af den digitale verden.

På A-Sports Idébank har vi gjort alt for at gøre det inspirerende for børn, unge og voksne at lære eller få genopfrisket nye lege. Alle vores lege og bevægelsesaktiviteter er med flotte animeret videoer og de er gjort let tilgængelige med trin for trin forklaringer til og om aktiviteten. A-Sports mascot Antonius er altid klar til at bringe jer sikkert ind i den leg, I har valgt at tage fat på.

### NYE MEDIER I LEG

Legen foregår på den mobile medie, som barnet selv har ejerskab over. Som oftest vælger de telefoner eller tablets. Legen sker i samspil med det traditionelle medie – tegnefilm. Sanselig leg kan også optræde i digital form.

Med digitale medier leger børn sådan set bare videre på de samme typer lege, som de altid har leget. De leger fysiske lege, de skaber noget, de interagerer, de bruger fantasien og de eksperimenterer med deres udtryk. Digitale medier tilbyder børnene nogle nye fællesskaber og værktøjer, som understøtter legen.

Hermed et konkret eksempel på, hvordan den fysiske og den digitale leg spiller sammen. I den gamle leg 'Tyren i det røde hav' ligger vi op til at 'tyren' skal brøle, sparke i jorden og lave horn med sine hænder, før der må fanges. I animationen morphe/forvandler vi fra et billede til et andet billede i en flydende overgang. Tyren bliver til Antonius eller omvendt. Det interessante og nye er her, at børnene kobler ting i den fysiske verden med fx animationen, der instruerer dem i, hvordan de skal gøre. Vi oplever og kan se, at når børn ser en animation om, hvordan man leger tyr, så bliver de inspireret til at gøre nogle ting og prøve det selv.

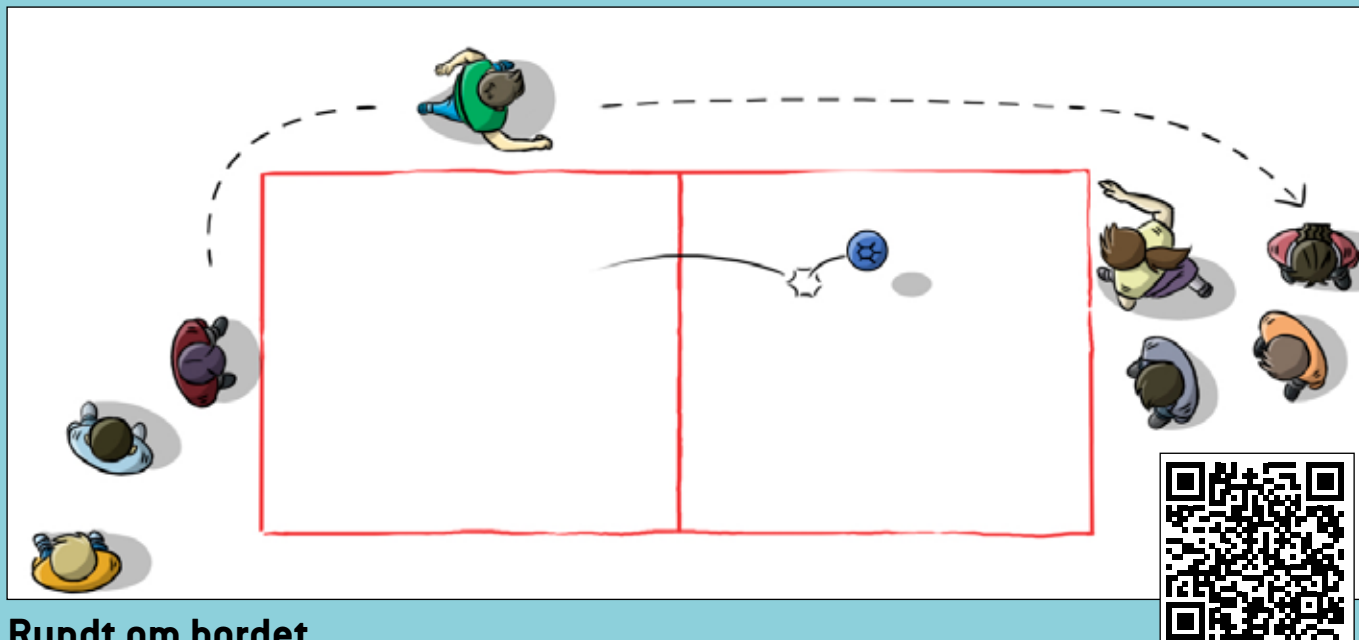
Ved at se animationen fra A-Sports Idébank over netop bevægelseslegen giver vi børnene en forforståelse til, hvad der senere kan foregå udenfor på legepladsen. Tabletten giver mange legemuligheder. Rigtig mange har god fat i, hvordan digitale medier kan understøtte fx børns leg.

Både pædagoger, lærere, forældre og beslutningstager har en stor opgave med at skabe gode betingelser og rammer for leg både fysisk og tidsmæssigt: Vi kan sørge for gode legepladser, indbydende rum og vise vejen til at bruge digitale medier på en legende og bevægende måde.

At inspirere til leg er først og fremmest selv at gå i gang med at lege, at gå forrest og lade børnene imitere eller lege med.



Se flere bevægelsesaktiviteter  
**[www.a-sport.dk/idebank](http://www.a-sport.dk/idebank)**  
(Fri adgang)



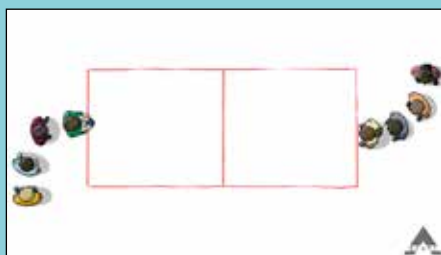
## Rundt om bordet

Tegn med kridt en opstregning på asfalt der svarer til et bordtennisbord. Der spilles med en bold der kan hoppe. Deltagerne fordeles på to lige store hold (eller +/- 1). Hvert hold stiller op i en række for 'bordenden'. Deltagerne aftaler hvilket hold der starter med bolden. Med hænderne som bat kaster den første person i rækken bolden over i modstanderens felt og løber derefter om bag i køen på modsatte side. Modstanderen modtager bolden og gør det samme. Hvis man misser en bold eller rammer ved siden af udgår man af spillet. Når der kun er to deltagere tilbage i spillet, spiller de overfor hinanden uden at løbe rundt om 'bordet' (fx først til tre point). Den der vinder starter det næste spil, hvor alle deltager igen er med. Spillet kan udvikles ved, at man fx skal kaste med én hånd, begge hænder, tegne banen større eller mindre.

### Sådan gør du:



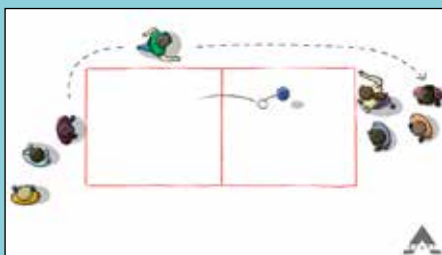
Tegn med kridt en opstregning på asfalt, der svarer til et bordtennisbord. Der spilles med en bold, der kan hoppe.



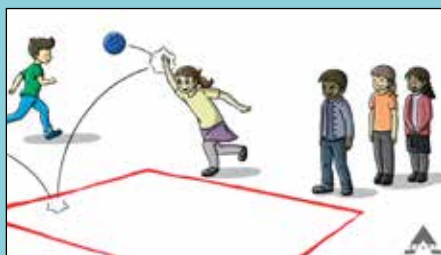
Deltagerne deler sig i to lige store hold. Hvert hold stiller op i en række for 'bordenden'. Deltagerne aftaler hvilket hold, der starter med bolden.



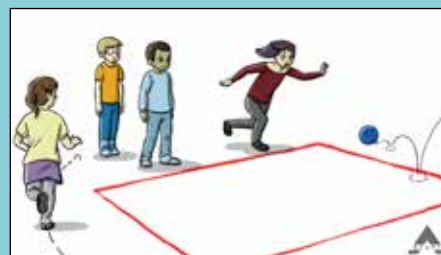
Med hænderne som bat kaster den første person i rækken bolden over i modstanderens felt.



Derefter løbes om bag i køen på modsatte side.



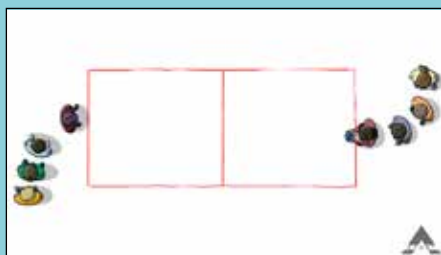
Modstanderen modtager bolden og gør det samme.



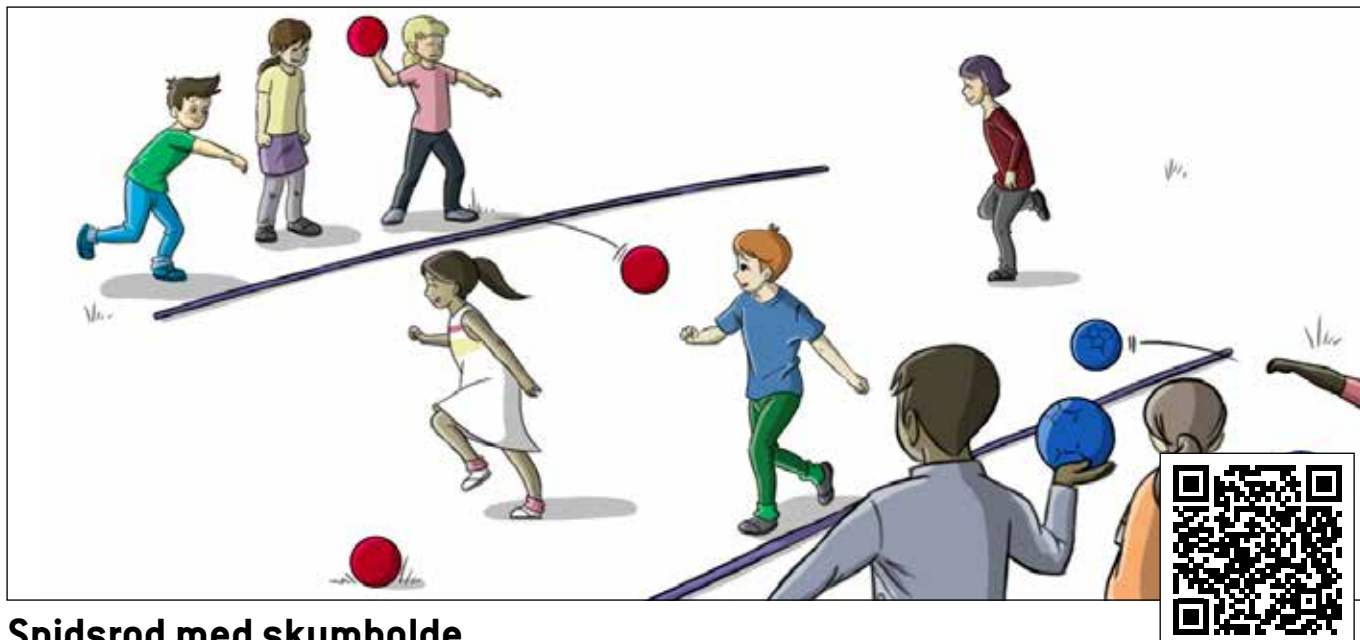
Hvis man misser en bold eller rammer ved siden af, udgår man af spillet.



Når der kun er to deltagere tilbage i spillet, spiller de overfor hinanden uden at løbe rundt om 'bordet' - fx først til tre point.



Den, der vinder, starter det næste spil, hvor alle deltagere igen er med.



## Spidsrod med skumbolde

Legen er ideel og super god, når mange deltagere skal aktiveres på én gang. Spillestedet kan være en gymnastiksal, idrætshal, legepladsen eller på sportspladsen. For igangsætning af legen, skal der bruges mindst 2 skumbolde i forskellige farver (hvert hold får sin egen farve). Derudover sjippetov eller kridt til at markere banen.

### Sådan gør du:



Deltagerne deles op i tre hold.



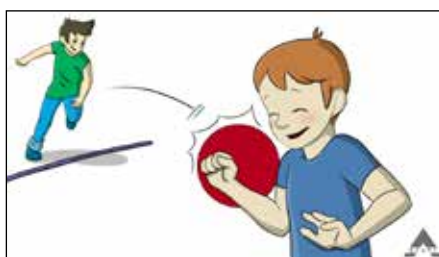
På jorden ligger I to parallelle snore. Det ene hold skal løbe mellem de to linjer, der ligger med 10 - 20 meters mellemrum - marken.



Hold 1 løber fra den ene ende af marken til den anden uden at blive ramt.



Hver gang deltagerne rører ved en ende scorer de et point.



Bliver man ramt overgå man til det hold, der ramte med bolden.



De to andre hold er i hver deres base - bag linjerne.



Det røde hold har røde bolde og det blå hold har blå bolde.



Deres opgave er, at vinde flere holdkammerater ved at ramme de deltager, der løber i marken.



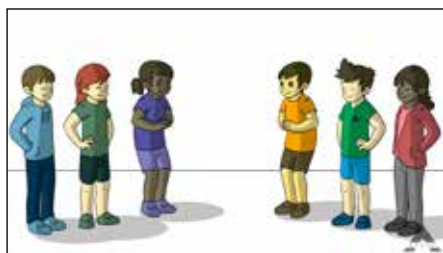
Hver gang hele det løbende hold, minus de ramte, har skiftet fra den ene ende til den anden løbes der igen når signal lyder. Holdene skifter position når alle på det løbende hold er ramt. Det hold, der når at løbe flest gange - scorer flest point.



## Antonius

En sjov udendørs leg, hvor fokus er på at gribe/kaste teknikken. For at komme i gang med legen skal der bruges en bold, evt. en tennisbold eller en soft bold og et hus, en mur eller blot et lagen.

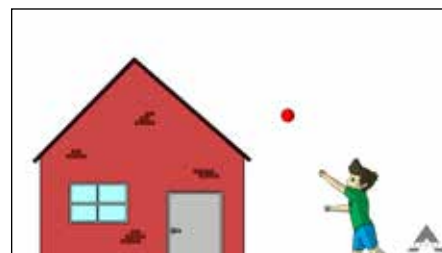
### Sådan gør du:



Inddel deltagerne i 2 hold.



Holdene placerer sig på hver sin side af et hus/skur. Det skal ikke kunne lade sig gøre at se det modsatte hold.



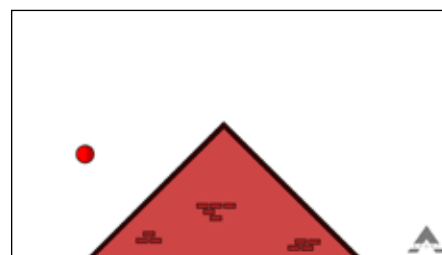
Det hold, der har bolden, kaster den over tager og råber: Antonius.



Holdet på den anden side skal forsøge at gribe bolden, uden den først rammer jorden. Bliver den ikke grebet, sker der ikke noget.



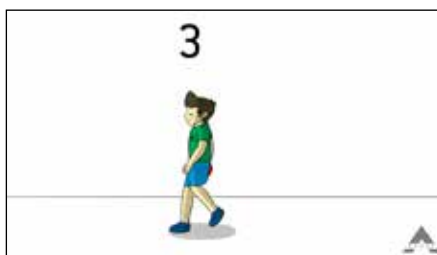
Hold 2 kaster derefter bolden tilbage over huset, og der råbes: Antonius.



Sådan fortsætter holdene med at kaste til hinanden.



Når et hold har grebet bolden 3 gange, skal holdet løbe hen til det modsatte hold og råbe Antonius. Det modsatte hold må derefter ikke flytte sig fra deres plads.



Den person, som har bolden, må tage 3 skridt, en spytklat og skal så forsøge at ramme en på det andet hold.



Når du er kommet tæt på modspilleren skal modspilleren tage hænderne frem og danne en cirkel. Du skal nu kaste bolden igennem cirklen. Hvis det lykkes, så skal personen med over på det andet hold. Lykkes det ikke, så fortsætter legen uden ændringer.



### DEN VELKENDTE ANTONIUS LEG

Antonius er en leg hvor der gælder om at kaste en bold over en bygning og få alle deltager over på det ene af holdene. Det er en god leg, hvis du skal finde på en aktivitet lidt hurtigt, da det ikke kræver så meget og er hurtigt at sætte igang. Legen slutter når der ikke er flere deltagere på et hold.

NB! Bør kun leges ved et hus med et tag, som ikke så let går i stykker.

### VARIATION

Andre regler til Antonius. Griber en fra holdet bolden skal hele holdet løbe omkring huset og forsøge at fange så mange af de andre som muligt. Deltagerne på det andet hold, som forsøges fanget, skal forsøge at løbe over på den anden side af huset hvor fangerne kommer fra, da de har helle her. Holdene har nu skiftet side. De deltagere der blev taget undervejs skifter nu hold, så de er på det hold de blev fanget af. Alle deltagere på holdene skal altid løbe den samme vej

omkring huset. Det er lige meget om det skifter fra gang til gang, bare alle deltagere er enige om hvilken vej de løber. Legen er færdig når alle deltagere er på et hold. Flere regler: Man kan lege med at alle på et hold er fangere, når de løber efter det andet hold. Eller at man kun kan fange en fra det andet hold ved at ramme dem med bolden som de jo lige har grebet. Hvis man leger med at man kun kan fange med bolden, kan man lege med at hvis en deltager griber bolden, når han forsøges fanget, så vender hele spillet, og dem der var fangere pludselig bliver dem der skal fanges og de igen skal løbe tilbage til deres side af huset for at finde helle. Kaster et hold bolden, og kommer den ikke over huset råbes der "grisehale" eller "gris" (engelsk version).



Scan QR-koden og find inspiration til leg og bevægelse

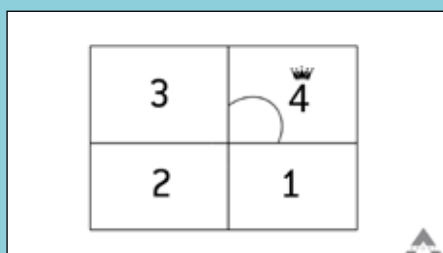




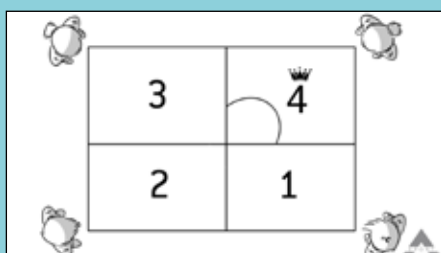
## Ostespil

"OSTESPILLET" spilles i en stor firkant, som er delt op i 4 kvadratiske felter. Der trækkes lod om de fire spillepladser i firkanten. Kongen kan serve fra en position bag hjørnet af sit felt - Kongen rammer ikke osten, men serve direkte til felterne - Man skal altid spille bolden opadgående med begge hænder - Man må godt slå bolden nedad - Det er tilladt at slå til bolden i luften, inden den hopper i feltet - Bolden må spilles med alle dele af kroppen - Det er tilladt at spille bolden to gange i luften, efter den har hoppet i dit felt - Hvis bolden rammer dig direkte, er det tilladt at spille den med hænderne, efter den også har hoppet i feltet. Der foreligger mange variationer af reglerne til ostespillet - vær selv med til at skabe nye foreslag og regler.

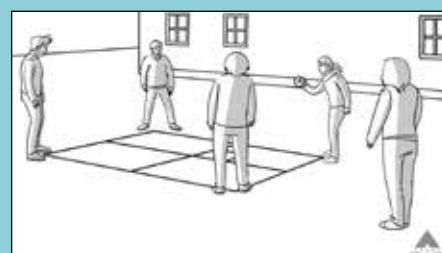
### Sådan gør du:



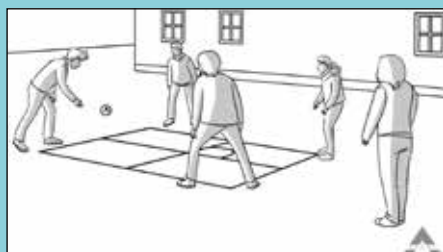
I tegner spillepladsen op. En stor firkant, som er opdelt i 4 kvadratiske felter - ca. 3 x 3 meter. I det ene felt - felt 4 - tegner I en "oste" [en cirkelbue] hvor de fire kvadrater møder hinanden. Man går ind i felt 1 og går rundt som i en hestesko til felt 2, 3 og 4 - diagonalt overfor felt 4 ligger felt 2.



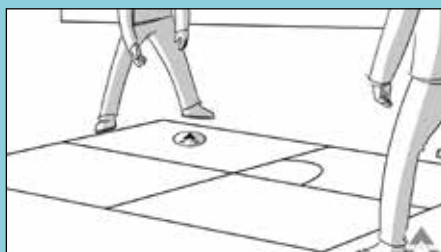
I skal mindst være 4 spillere, men gerne flere. 1 er det laveste felt, 2 er det felt, man server til, 3 er det næstbedste felt, og 4 er kongefeltet. I felt 4 er "osten".



Det er "kongen", der står i felt 4, som sætter spillet i gang. Kongen kaster/server bolden ned i osten, så den hopper over i felt 2.



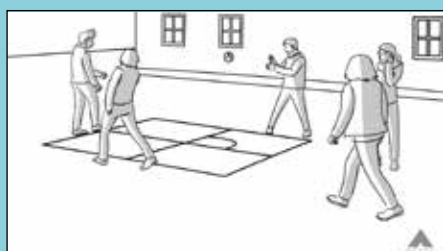
Modtageren i felt 2 spiller bolden videre til enten felt 1, 3 eller 4. I slår eller skubber bolden opad under spillet.



Bolden må kun ramme eget felt én gang.



Spillet er slut, når bolden rammer et af spillerne to gange eller bolden spilles eller berøres, men ikke når frem til et af de tre andre felter. Den spiller, som har lavet fejl, er død.



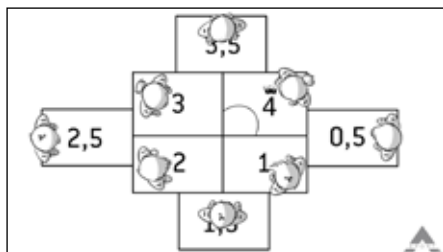
Når omgangen er slut, får deltagerne nye pladser. Taberen går ud bagerst i køen, og deltagerne fra spillefelterne rykker opad i systemet og fylder den plads ud, hvor taberen stod. Den første i køen rykker ind i felt 1. Det gælder selvfølgelig om at være konge i felt 4, og forblive konge i så mange omgange som muligt.



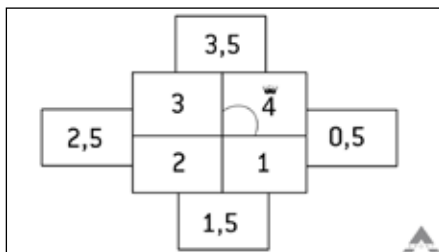
## 8-Mands Ostespil

Der foreligger mange variationer af regler til ostespil. Vær selv med til at skabe nye og vær opmærksom på, at reglerne er på plads inden man går i gang og at alle er inddraget og bliver informeret, hvis man aftaler nye regler og udvikler spillet undervejs. Herunder er nogle forslag. Begyndere kan med fordel spille med, at bolden skal skubbes eller slås opad under spillet, og at kongen server via "osten". En anden mulighed er at kongen server fra en position bag hjørnet af sit felt. For variationens skyld kan man aftale at serveren ikke behøver passere via osten, men han kan serve bolden direkte til felterne. Det gør spillet mere flydende, hvis man altid skal spille bolden opadgående med begge hænder. Man kan aftale, at man godt må slå bolden nedad/smashe bolden. Det er tilladt at slå til bolden i luften, inden den hopper i eller berører feltet. Bolden må spilles med alle dele af kroppen. Det kan være tilladt at spille bolden to gange i luften, efter at den har hoppet i dit felt. Hvis bolden rammer dig direkte, er det tilladt at spille den med hænderne, efter den også har hoppet i feltet.

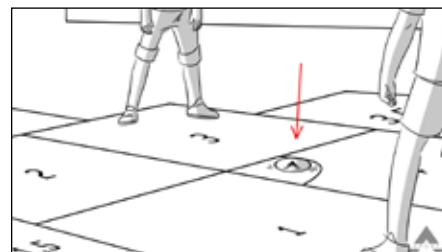
### Sådan gør du:



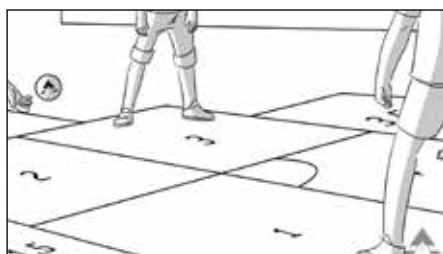
Vi spiller i en sædvanlig stor firkant, som vi kender, og derefter har vi tegnet yderligere 4 bokse på.



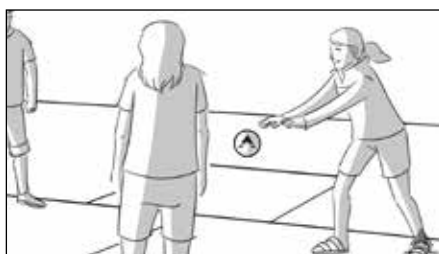
I alt er der plads til 8 aktive spillere plus øvrige deltagere, som på vanlig vis må vente i en kø.



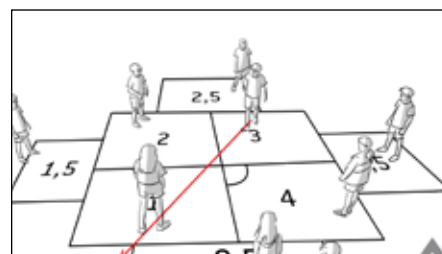
Pladserne er markeret ved tallene fra 0,5-1-1,5-2 op til 4, der også hedder kongepladsen. Den, der står der, er konge, så længe som han/hun kan magte at holde pladsen.



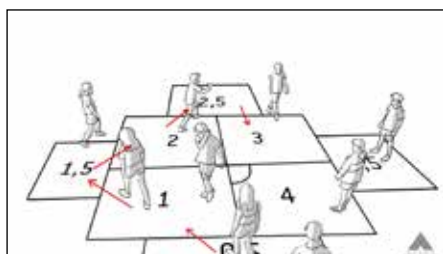
Kongen sætter spillet i gang ved en serv. Kongen server ved at slå bolden ned i ostefeltet diagonalt i retningen mod plads nr. 2.



Modtageren i felt 2 modtager bolden og spiller/slår bolden videre til en af de andre 7 felter på banen.

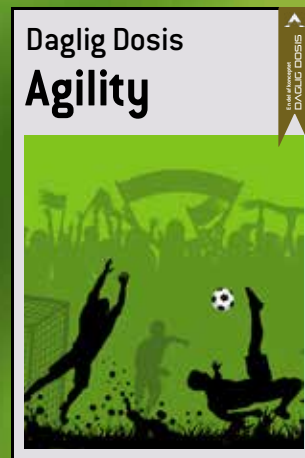
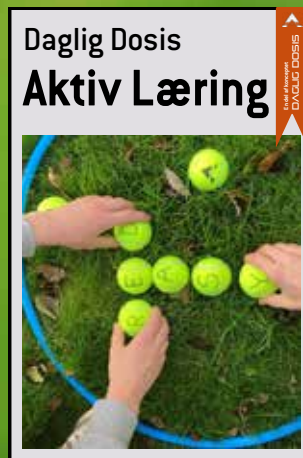


Bolden må kun berøre underlaget en gang i eget felt inden man ekspederer bolden videre. Ligeledes er der fejl, hvis man fører, skubber eller smashe bolden nedad.



Når omgangen slutter ved en fejl rangeres deltagerne – det vil sige, at de rykker opad eller mod venstre. Taberen går ud bagerst i køen. Se vores ideer til udvikling af spillet under Beskrivelsen og under Variationer.

# EN DEL AF KONCEPTET DAGLIG DOSIS:



A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · [www.a-sport.dk](http://www.a-sport.dk)