

Forslag til forløb for de 5-6-årige børn (forløb A – begyndere)

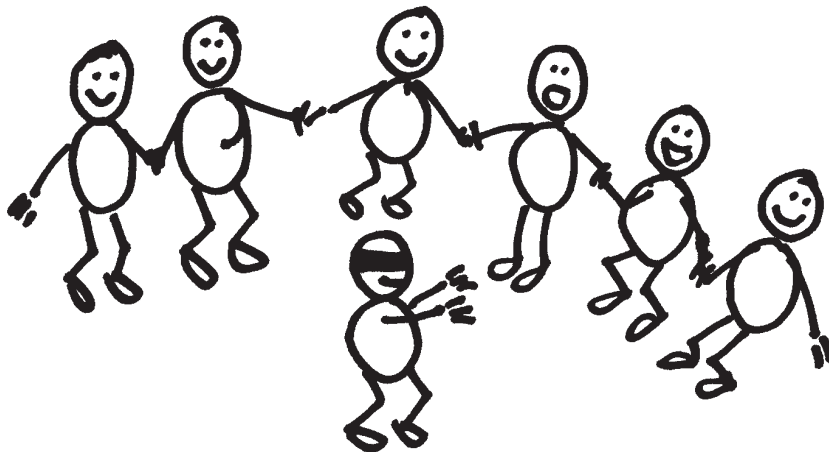
Ilden kommer

Deltagerantal: 10+

Alder: 4+ år

Kræver god plads samt et tørklæde eller en hue.

Alle deltagerne står i en cirkel. En deltager kommer ind i midten og får bind for øjnene. Vedkommende er nu ilden og skal fange en deltager i cirklen. Børnene i cirklen må ikke slippe hinandens hænder, men skal gå rundt om ilden hele tiden og forsøge at undgå at blive fanget. Den deltager, der bliver fanget, kan være ilden i næste omgang. Hvis det er et mindre barn, der skal være ilden, kan barnet have en "fører", der holder vedkommende i hånden og hjælper på vej. Legen kan gøres mere udfordrende ved, at ilden skal dreje ti gange rundt om sig selv, før den må fange de andre.



Stopdans med blandede styrkeprøver

Deltagerne går sammen to og to, og der spilles musik. Når musikken spiller, løber alle omkring uden at ramme eller røre hinanden. Løb eventuelt i samme retning med hop, armsving osv. Når musikken stopper, løber man hen til sin makker, og alle par får forklaret en styrkeprøve.

Fægteøvelse med udgangspunkt i grundreglerne

Børnene øver sig i at fægte sammen og holde grundreglerne imens. Man kan starte med, at et barn får to sværd og får lov til at gå hen og spørge et andet barn, om det vil fægte. De øvrige børn kikker på. Hvis det andet barn siger ja, repeteres grundreglerne kort, og børnene får selv lov til at vælge, hvor de vil ramme hinanden i kampen. Kan de ikke lide at ramme hinanden, rammer de bare på sværdet. Når de går i gang, kan endnu et barn få lov at udfordre en kammerat. Når de ikke vil kæmpe mere, skal de sige "stop" og markere det med hånden. Derefter kan de gå hen og spørge nogle andre: "Skal vi kæmpe?" eller "Må jeg være med i kampen?"

Man kan slutte af med massage, afspænding eller en stille og afslappet udgave af Hundeslædeturen.