

Trille og Trolles

terningleg

Før vi går i gang:

Vi skal bruge 1 (stor) terning og en hulahooping, som placeres midt på gulvet.

Vi udvælger 6 opgaver fra oversigten.

Vi lægger de seks "terningbrikker" ud på gulvet, og ved hver brik lægger vi en opgave.

Så deler vi hold: Barn og voksen sammen.

Sådan leger vi:

Holdene kaster terningen på skift. Det antal øjne terningen viser, er den terningbrik, som det enkelte hold løber ud til. Her laver holdet opgaven, og løber tilbage, og slår med terningen igen, og løber ud til en ny opgave.

Legen kan leges med en "tidsramme" på ca. 10 min. Hvis vi er mange til legen, kan det være en god ide at have flere terninger.

Formålet med legen:

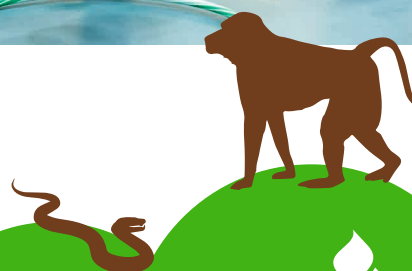
Denne leg er en leg, hvor både børn og voksne er aktive og i mange af aktiviteterne, er man sammen om at løse opgaven.

Legen er også en leg, hvor det ikke gør noget, at der er stor forskel på børnenes alder og kunnen, da de leger legen "parallelt".

Opgaverne har fokus på balance, styrke, præcision og glæde

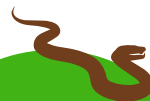
Oversigt

a)	Snurre rundt med ærtepose på hovedet	e)	Hunde-agility (voksen + barn)	i)	Svingtur (voksen + barn)
b)	Ram ned i spanden	f)	"Rul under broen" (voksen + barn)	j)	Forældre-squat (voksen + barn)
c)	Ram igennem hulahoeringen	g)	Trillebør (voksen + barn)	k)	Ridetur (voksen + barn)
d)	Kravle-kolbøtte (voksen + barn)	h)	Balance på et ben (voksen + barn)	l)	Ramme kegler



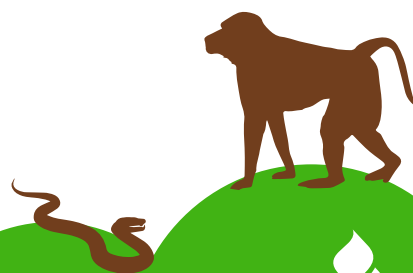
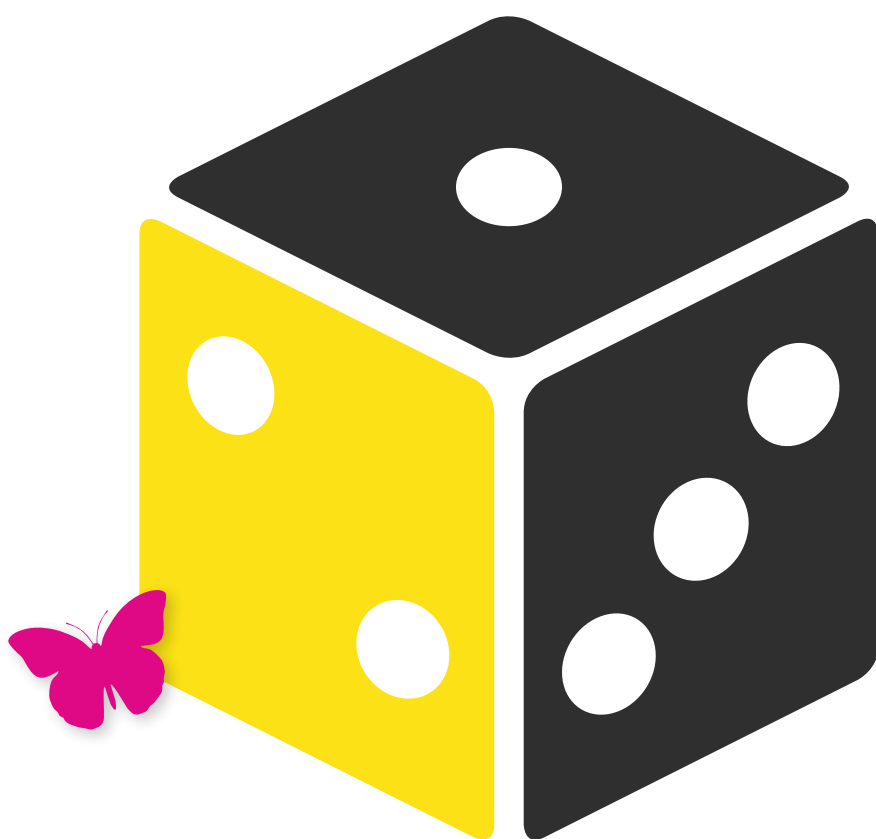
Trille og Trolles

terningleg



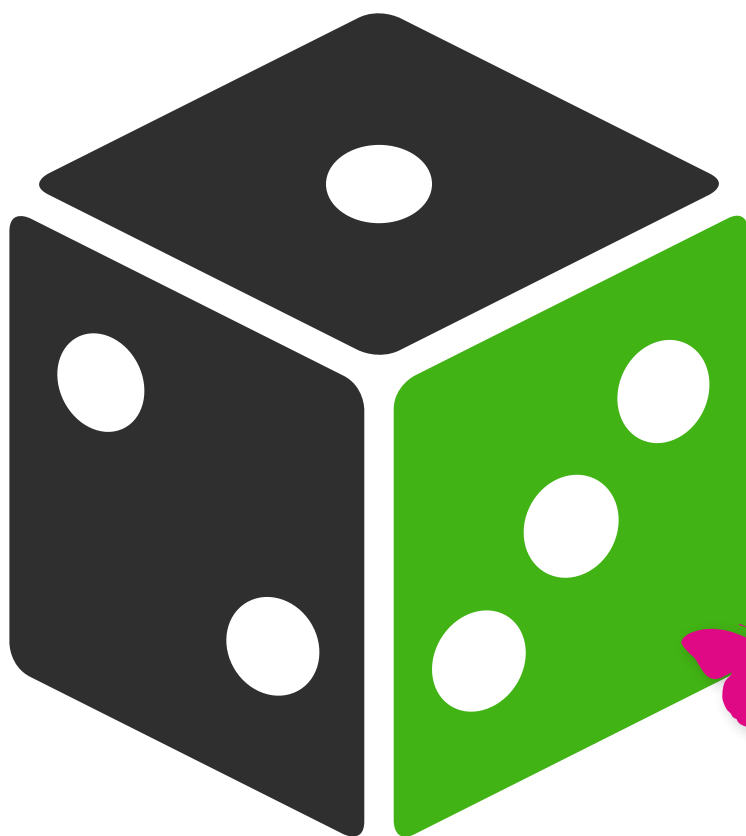
Trille og Trolles

terningleg



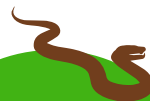
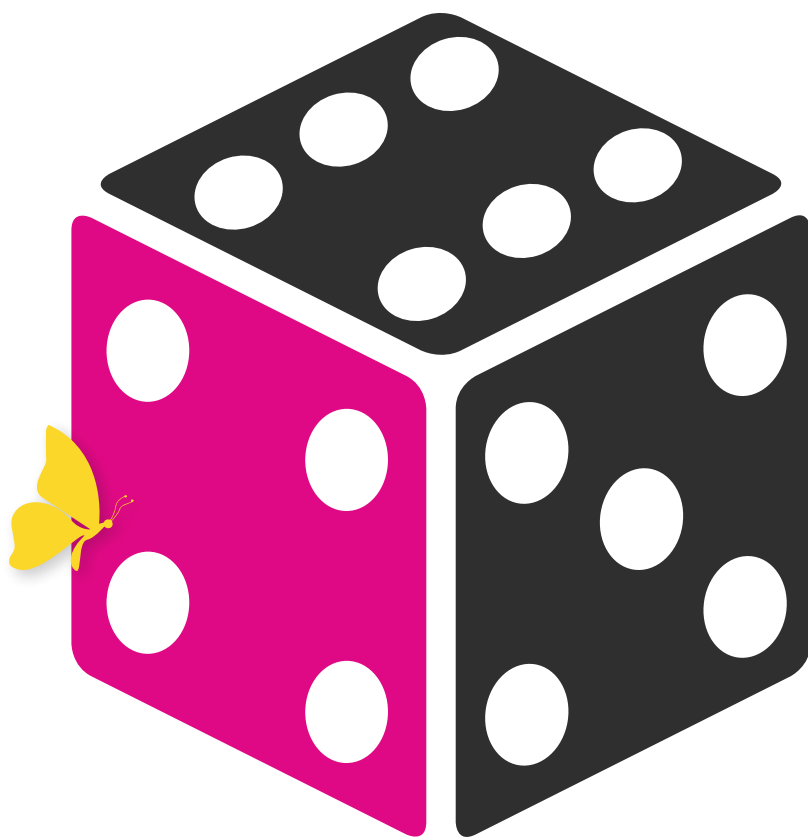
Trille og Trolles

terningleg



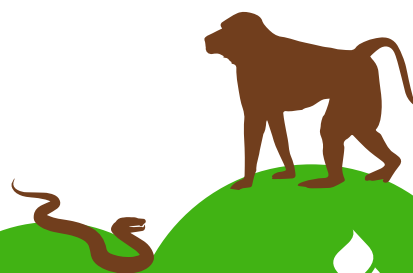
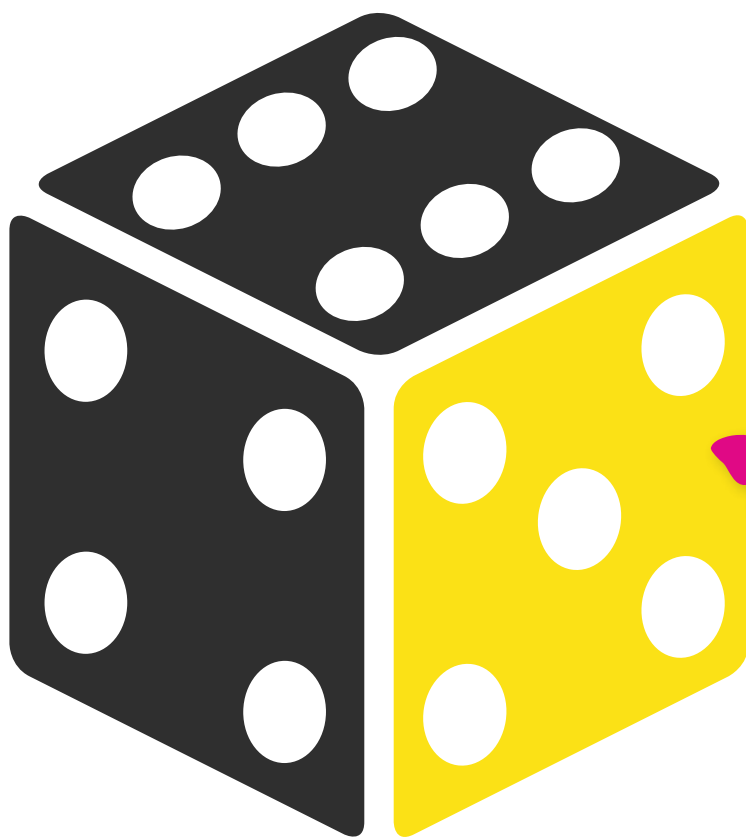
Trille og Trolles

terningleg



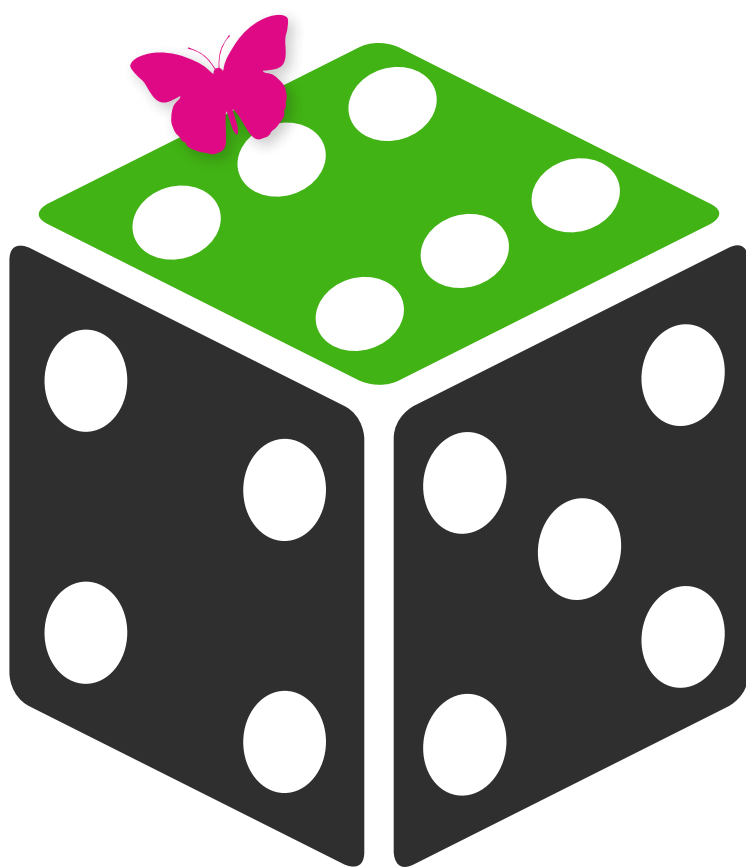
Trille og Trolles

terningleg



Trille og Trolles

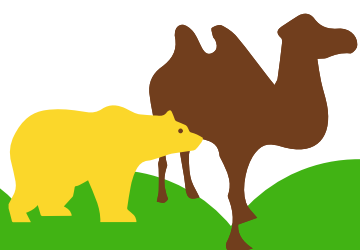
terningleg



a) Snurre rundt med ærtepose på hovedet

Læg en ærtepose på hovedet. Stræk armene ud til siden. Snur 10 gange rundt om dig selv. Først 5 gange den ene vej og dernæst 5 gange den anden vej.

Rekvisitter: Ærteposer - nok til at flere hold kan være i gang på samme tid.



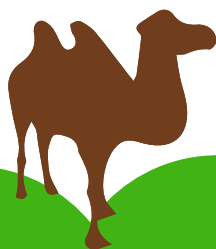


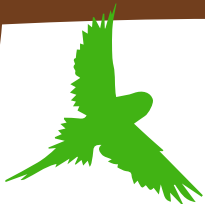
b) Ram ned i spanden



Prøv at kaste bolden ned i spanden. Du har 5 kast.

Rekvisitter: Bolde + spande - nok til at flere hold kan være i gang på samme tid.



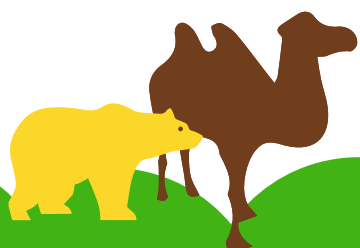


c) "Ram igennem hulahopringen"



Prøv at ramme igennem hulahopringen med ærteposen. Du har 5 kast.

Rekvisitter: Ærteposer + Hulahopring på kegle





d) "Kravle-kolbøtte"



Barn og voksen står over for hinanden, og holder hinanden i hænderne. Barnet kravler op ad den voksne, og slår en kolbøtte i "luften".

Rekvisitter:



2



1



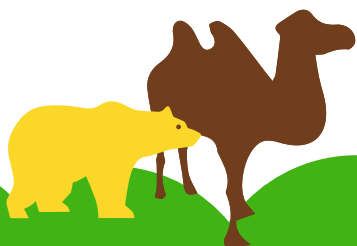
3



4



5



e) "Hunde-agility"

Den voksne står op, og går langsomt med store skridt fremad.
Barnet kravler igennem den voksnes ben, hver gang der tages et skridt.
Barnet skal kravle igennem benene 5 gange.

Rekvisitter:





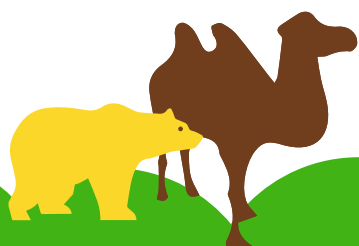
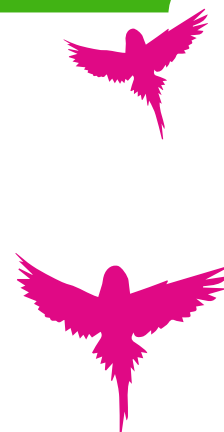
f) "Rul under broen"



Den voksne står "klar til at lave en armstrækning".
Barnet skal ligge nede på gulvet og rulle under broen.
Hvis den voksne er lidt sej, kan han/hun lege, at broen går op og i, hver gang barnet har rullet under (den voksne laver en armstækning, inden barnet ruller under igen).
Barnet skal rulle under den voksne 5 gange.

Den udvidede leg: Efter at barnet er rullet under den voksne, rejser barnet sig, og hopper over den voksne, mens den voksne laver sin armstrækning.

Rekvisitter:



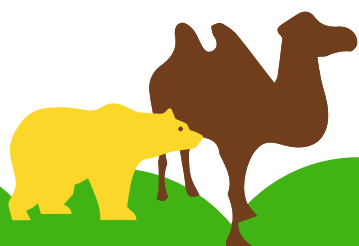
g) "Trillebør"



Den voksne går trillebør med barnet.

Rekvisitter: Kegler til markering af hvor langt man skal gå.
Der kan laves forskellige strækninger, alt efter hvor stærk og motorisk barnet er.

Rekvisitter:





h) "Balance på et ben".



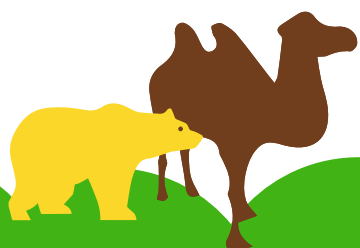
Barn og voksen står over for hinanden, og holder hinanden i hænderne. De står begge på et ben. Tæl til 20 og skift ben og tæl til 20 igen.

Den udvidede leg: Hvis barnet kan holde balancen selv, kan man stå og tælle sammen uden at holde hinanden i hænderne.

Rekvisitter:



Barn+
voksen



i) "Svingtur"

Her er tre mulige måder:

- 1) Den voksne giver barnet en svingtur
 - 2) Barn og voksen tager hinanden i hænderne og "danser" rundt
 - 3) Barn og voksen laver "armkrog" og drejer rundt
- Husk at få drejet rundt begge veje!

Rekvisitter:



Efter en svingtur skal man finde balonen.

j) "Forældre-squat"

Den voksne tager barnet op i sin favn, og laver 5-10 squats, mens han/hun har barnet i sin favn.

Rekvisitter:



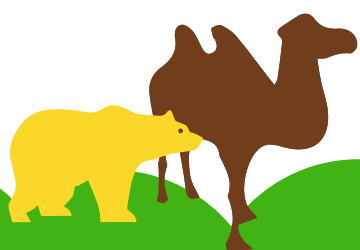


k) "Ridetur"



Den voksne har barnet på ryggen, og rider en tur frem og tilbage mellem keglene.

Rekvisitter: Kegler til at markere en bane.





I) "Ramme kegler"



Stil "x" antal kegler op på bænken.
Barn og voksen skiftes til at kaste med bolden mod keglerne. Holdet skal tilsammen have ramt 3 kegler.

Rekvisitter: Bænk, kegler, bolde - nok til at flere hold kan være i gang på samme tid.

