

Satellit af BKO Charlottenlund Fort

# Aktivitetshæfte

Sanselege for børnehavebørn

Udarbejdet af: MOTIVATION ApS for Gentofte Kommune,  
Gentoftegade, Ordrup, Dyssegård og Vangede Bibliotek  
02-03-2015

## Sansebane

*Tillidsøvelse, hvor man blandt andet træner rum og retning samt arbejder med tillid til egne og hjælperens evner...*

### Materialer

- 1-2 stk. 25 meter reb
- 1 par mobility briller pr. barn
- 1 båthorn

### Antal deltagere

2-20 deltagere

### Organisering

- Rebene spændes ud i børnenes hoftehøjde mellem en række tætstående træer eller andet brugbart. Rebene skal spændes så stramt at de ikke kommer til at hænge. Det gør dog ikke noget at højden varierer, da det gør ruten mere udfordrende. Laves banen af flere end et reb bindes de sammen med råbåndsknob, så de er til at få op igen
- Der er ingen fast formel på hvordan sansebanen udformes, men lidt sving og retningskift samt kuperet terræn er en god ide frem for at banen bare går lige ud
- For enden af sansebanen bindes et båthorn på rebet. Dette båthorn benyttes hver gang et barn er nået igennem banen
- Forsøg jer med at give børnene mobility briller på med lidt afstand til banen, så de ikke kan se sansebanen. Dette kan dog være for angstprovokerende for nogen, og må derfor droppes. Den voksne fører én eller flere blinde hen til banen i langsomt og trygt tempo, og får dem "sat ind" på banen ved at føre deres hånd hen til rebet
- Når børnene er sat ind i starten af sansebanen, må de på vejen mod slutningen af sansebanen på intet tidspunkt slippe rebet og bevæge sig væk fra sansebanen, da de i så fald risikerer at komme til skade. Oftest vil det med denne aldersgruppe dog forholde sig sådan at klart de fleste børn følges ad gennem banen med en voksen, da de har brug for den tryghed
- Mobility brillerne må som udgangspunkt ikke tages af på vejen igennem sansebanen, men mange har brug for lige at kigge ud af en lille sprække nederst i mobility brillerne og fred være med det. I ved med jeres kendskab til børnene om I kan tillade jer at presse dem lidt til at tage mobility brillerne ordentlig på, så de ikke kan se noget eller om det er bedst blot at lade dem forblive i troen at de ikke bliver opdaget og føler sig enormt modige efterfølgende. Tag ikke fejl af at det at være delvist blind, kan være lige så stor en oplevelse

### Spillets gang

- Det gælder i sin enkelthed om at komme igennem sansebanen, og nyde oplevelsen af at bevæge sig igennem et landskab man ikke kan se, og undervejs bearbejde de sanseindtryk børnene bombarderes med, selv på så kort en sansebane (laves ofte af mange flere reb for større børn)
- Børnene kan eventuelt gå parvis hånd i hånd og hjælpe hinanden gennem sansebanen
- Hvis I har forberedt jer på forhånd, kan I f.eks. binde nogle ting på rebet eller binde nogle poser med nogle ting i på rebet, hvor opgaven så bliver at føle eller smage sig frem til hvilke ting de finder undervejs på sansebanen

### Spillets afslutning

- Når ingen længere har lyst til at prøve sansebanen

Dette aktivitetshæfte er udarbejdet af:

MOtiVATION ApS v/Jesper Grothe Pedersen & Leif Dorph Rasmussen

Jagtvej 195, kld. tv., 2100 København Ø.

For afklarende spørgsmål vedrørende indholdet ring: 2063 0158 eller 2233 4084

## Blind skattejagt

*Hvis det skal lykkes at finde skatten, skal du stole på din makker...*

### Materialer

- 5 x 15 meter elastikbane inkl. pløkke
- 25 markeringsbrikker
- 100 legemønter (skatten)
- 1 par mobility briller pr. 2 deltagere

### Antal deltagere

8-30 deltagere

### Organisering

- En 5 x 15 meter elastikbane etableres og strækkes godt, og legemønterne fordeles over hele banen
- Børnene deles op i par og forsynes med et par mobility briller og en markeringsbrik
- Parrene skal finde ud af, hvem som vil være "blind" og hvem som vil være "hjælper"
- Hjælperens opgave er, ved sin makkers side, at dirigere sin makker rundt på banen for at finde mønterne og samtidig sørge for, at den blinde ikke støder ind i de andre blinde – Det er forbudt at løbe!
- Alle parrene fordeler sig rundt om banen (lige uden for), og hjælperen ligger sit holds markeringsbrik ved sidelinjen. Dette er nu holdets standplads. Imens tager den anden i parret mobility briller på og gør sig klar til at bevæge sig ind på banen
- Når den blinde fra hver af parrene har fået mobility briller på spredes markeringsbrikkerne ud på banen. Disse markeringsbrikker fungerer som bomber, og må ikke berøres af den blinde

### Spillets gang

- Spillet går nu ud på, at den blinde fra hvert par skal indsamle så mange mønter som muligt inden den aftalte tid er gået
- Hjælperen skal gå ved siden af sin makker og dirigere sin makker ved at forklare, hvor mønterne ligger. Det er ikke tilladt at røre den blinde
- Den blinde må kun hente én mønt ad gangen, som bringes ud til holdets markeringsbrik, uden fysisk hjælp fra hjælperen, men kun ved hjælp af verbale instrukser
- For hver gang at den blinde støder ind i en bombe (markeringsbrik), skal hjælperen smide en indsamlet mønt ud på banen igen. Hvis de ikke har nogen mønter, kan de ikke miste nogen og skylder ikke nogen

### Spillets afslutning

- Når tiden er gået eller når alle mønter er samlet ind

### Variationer

- Der kan differentieres i sværhedsgraden ved at hjælperen kun må dirigere den blinde ude fra sidelinjen. Afprøver I denne variant anbefales det at benytte en bane, hvor der er forholdsvis kort afstand fra sidelinjen og ind til mønterne samt at der ikke er så mange par med i legen ad gangen
- I kan lægge ud med indledende øvelser, hvor børnene på skift prøver sammen med en voksen ofr dermed at skabe lidt trykthed omkring aktiviteten og brugen af mobility briller

Dette aktivitetshæfte er udarbejdet af:

MOTivATION ApS v/Jesper Grothe Pedersen & Leif Dorph Rasmussen

Jagtvej 195, kld. tv., 2100 København Ø.

For afklarende spørgsmål vedrørende indholdet ring: 2063 0158 eller 2233 4084

## Baywatch

*David Hasselhof og Pamela Anderson har ikke levet forgæves for i denne aktivitet kæmper de en heroisk kamp for at redde de badende gæster...*

### Materialer

Faldskærm Ø: 6 meter

### Antal deltagere

10-16 deltagere

### Organisering

- Faldskærmen breddes ud og alle børn sætter sig ned omkring faldskærmen, som trækkes op over benene helt op til hoften. Disse børn er badegæster
- 2 deltagere udnævnes til livreddere – en voksen og et barn som placerer sig på hver sin side af faldskærmen
- 2 deltagere udnævnes til hajer – en voksen og et barn kryber under faldskærmen, mens alle øvrige børn strækker faldskærmen ud, så der er luft under faldskærmen, hvor hajerne kan krybe "ubeset" rundt

### Spillets gang

- Når aktiviteten sættes i gang begynder hajerne at være aktive
- Hajernes opgave er at lave overraskelsesangreb på børnene (badegæsterne) og trække dem ind under faldskærmen
- Så snart et barn bliver trukket i benene, skal barnet råbe efter hjælp, hvorefter livreddernes opgave er at forsøge at redde barnet ved at trække den modsatte vej
- Hvis barnet bliver trukket under faldskærmen med hovedet, er barnet blevet spist af hajerne, og fungerer nu som haj og hjælper de andre hajer med at spise de øvrige "badegæster"
- Hvis livredderne lykkes med at trække et barn fri af en hajs greb, sætter barnet sig tilbage med benene under faldskærmen og legen fortsætter

### Spillets afslutning

- Når der kun er 2 "badegæster" tilbage afsluttes aktiviteten, og de 2 børn kan nu vælge frit om de vil være nye hajer eller om der skal vælges 2 andre hajer

### Variationer

- Der kan skiftes mellem hajer og livreddere, når de er 6-8 deltagere under faldskærmen hvis det er for overvældende og voldsomt for børnene at være under faldskærmen, mens der hele tiden kommer flere til...

Dette aktivitetshæfte er udarbejdet af:

MOtivation ApS v/Jesper Grothe Pedersen & Leif Dorph Rasmussen

Jagtvej 195, kld. tv., 2100 København Ø.

For afklarende spørgsmål vedrørende indholdet ring: 2063 0158 eller 2233 4084

## 9 faldskærmsaktiviteter

---

Faldskærmen rummer utallige aktivitetsmuligheder, her er 9 forskellige...

### Materialer

- 1 faldskærm
- 1 orange skumbold Ø: 16 cm
- 1 rød skumbold Ø: 9 cm
- 40 blå skumbolde Ø: 9 cm

### Antal deltagere

10-16 deltagere

### Organisering

- Børnene fordeler sig rundt om faldskærmen og tager fat i den
- Der kan med fordel holdes i selve faldskærmen og ikke i stropperne

### Spillets gang

1. **Bølgen** – faldskærmen løftes op og alle børn ryster faldskærmen så der dannes bølger, bolde kan smides ind på bølgen
2. **Skift plads** – alle sidder på hug, der tælles til 3, på 3 løftes faldskærmen højt op, 2 på forhånd udpegede børn bytter plads når faldskærmen er på vej op. Faldskærmen trækkes ned igen, og 2 nye børn udpeges
3. **Hulen** – alle sidder på hug, der tælles til 3, på 3 løftes faldskærmen højt op, alle børn skynder sig ind under faldskærmen mens der stadig holdes og trækkes ned i faldskærmen, faldskærmen trækkes til jorden og hulen dannes
4. **Hoved** – alle sidder på hug, der tælles til 3, på 3 løftes faldskærmen højt op, når der trækkes ned ligger alle børn sig ned mens de holder fast i faldskærmen, det er kun hovedet som må være under faldskærmen
5. **Karusellen** – 2-3 børn sætter sig på midten af faldskærmen, resten af børnene tager fat i faldskærmen med 1 hånd f.eks. højre hånd og løber med "uret rundt" mens de holder fast i faldskærmen – karusellen drejer!
6. **Bold samarbejde** – Der smides en orange skumbold ind på faldskærmen, det gælder om at få bolden så højt op i luften som muligt, bolden skal gribes med faldskærmen igen
7. **Bold duel** – børnene deles i 2 hold, som stiller sig skiftevis ved siden af hinanden. Det ene hold har en blå bold det andet hold en rød. Det gælder om at få modstandernes bold ud over kanten af faldskærmen mens man kæmper om at beholde sin egen inden for kanten. Boldene må ikke røres med hænderne, og holdene skal dyste mod hinanden ved hjælp af bølgebevægelser
8. **Faldskærmsgolf** – samme struktur som i "Bold duel". Denne gang skal holdene forsøge at få deres bold igennem hullet i midten
9. **Popcorn** – børnene laver masser af bølger, alt i mens den voksne smider blå skumbolde ind på faldskærmen, jo flere desto sjovere

### Spillets afslutning

- Når aktiviteten ikke er sjov længere

Dette aktivitetshæfte er udarbejdet af:

MOTivATION ApS v/Jesper Grothe Pedersen & Leif Dorph Rasmussen

Jagtvej 195, kld. tv., 2100 København Ø.

For afklarende spørgsmål vedrørende indholdet ring: 2063 0158 eller 2233 4084

## Udstyrsliste

	1 stk. Mountain Equipment Wet & Dry 100 liter taske
	1 stk. Millet Odyssee 50+10 liter LD rygsæk
	20 stk. mobility briller
	1 stk. båthorn
	100 stk. legemønter
	25 stk. markeringsbrikker
	1 stk. faldskærm Ø: 6 meter
	1 stk. skumbold Ø: 16 cm
	1 stk. rød skumbold Ø: 9 cm
	40 stk. blå skumbold Ø: 9 cm
	1 stk. aktivitetshæfte inkl. udstyrsliste
	5 x 15 meter elastikbane
	2 stk. 25 meter reb

Dette aktivitetshæfte er udarbejdet af:

MOTivATION ApS v/Jesper Grothe Pedersen & Leif Dorph Rasmussen

Jagtvej 195, kld. tv., 2100 København Ø.

For afklarende spørgsmål vedrørende indholdet ring: 2063 0158 eller 2233 4084