



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

Fangetegn som overtrækstrøje, bånd e.l.

ANTAL:

Gruppe

VARIGHED:

10-15 minutter

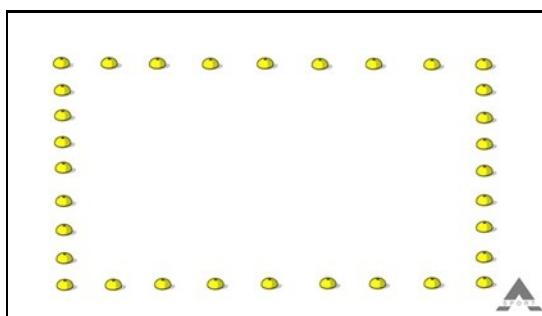
Fangeleg med helle:

Der skal være 1 fanger pr. 10 deltagere. Fangeren forsynes med tydeligt fangetegn som for eksempel en overtrækstrøje. Fangerollen skifter, når man bliver fanget. Fangeren må kun fange dem der løber eller står alene. Man har helle, når man to og to holder hinanden i hænderne. Man må ikke have helle med den samme to gange i træk.

Variation: Forskellige måder at opnå helle: Omfavne hinanden, ryg mod ryg i armkrog, sidder i togformation to og to, den ene løfter den anden, når den ene sidder på ryggen af den anden, håndfatning under begge venstreknæ osv.

Formål: Formålet er at opleve fællesskab, at være nødvendig, hjælpe hinanden, kropsbevidsthed, motorik, fysisk kontakt, spænding, trivsel og selvfølgelig kredsløbstræning.

SÅDAN GØR DU:



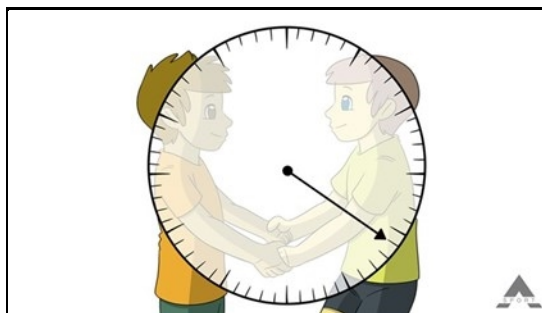
Find et begrænset område

Find et begrænset område. Placer de små markeringstoppe i en firkant eller du kan nøjes med at sætte 4 kegler i hjørnerne af området.



Fangerne får overtrækstrøjer på

Fangerne får overtrækstrøjer på. 1 fanger pr 10 deltagere.



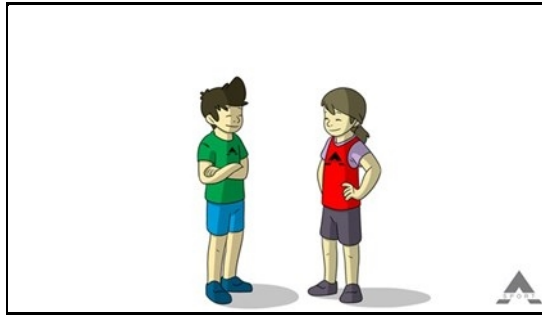
Helle

Man har helle, når man to og to holder hinanden i hænderne. Lav eventuelt en regel om hvor lang tid man må have helle før man skal videre igen. Man må ikke have helle med den samme to gange i træk.



Variation af helle

Prøv at skifte imellem måderne man opnår helle. Man kan for eksempel omfavne hinanden, stå ryg mod ryg i armkrog eller noget helt tredje.



Ny fanger

Fanger-rollen skifter, når man bliver fanget.
Fangeren må kun fange dem der ikke er i helle.