

Opvarmning

Til opvarmning hører vi ofte "Popsi og Krelle - Hej Skal Vi Tumble" og danser til. Derudover forsøger vi også at bevæge os på forskellige måder.

- Løb
- Sidelæns
- Baglæns
- Krabbegang
- og mange flere...

Lege

Nogle af de mest gennemgående lege hos Krudtuglerne har været:

- "Myreleg"

Man finder en bunke forskellige farvede "frugter" (bolde, tøjklammer, sokker, bamser), som skal transporteres fra et sted til et andet (eks. fra bunken til myreboet fordi myrene er sultne). Bunken med "frugter" samles i den ene ende af stuen og "myreboet" (en spand, pose, kasse el. lign) sættes i den anden ende.

Først vælges en "frugt", der skal flyttes (eks. røde jordbær) og så løber barnet med en "frugt" hen til myreboet og kaster det i. Legen fortsættes til alle "frugterne" er i myreboet.

Undervejs kan vejen imellem bunken og myreboet gøres sværere ved at tilføje forhindringer (gå på line, kravle over, kravle under osv.) eller ved at man skal løbe på en anderledes måde (baglæns, sidelæns, krabbegang).

- "Terningeleg"

Vedhæftet finder I de velkendte kort som vi nogle gange bruger om søndagen. Kortene viser og forklarer forskellige øvelser for børn og voksne.

Udvælg seks kort og tildel hver af dem et tal fra 1-6.

Find en terning og slå med den. Antallet af øjne bestemmer den næste øvelse.

Kan sagtens laves med hele familien så alle er aktiverede ;-)

- "Findeleg"

Denne leg har vi ikke leget, men den kunne sagtens være en mulighed i fremtiden.

🏆 PRÆMIE 🏆 (valgfri)

Hvis man synes det gør det sjovere, så sæt noget på spil inden start. Vinderen slipper for opvasken, taberne tager 5 armbøjninger etc.

1️⃣ STARTPOSITION 🎯

Alle deltagere starter i stuen. Alle har en pose, en taske eller et net (bare et eller andet man kan putte ting ned i).

2️⃣ VÆLG ET BOGSTAV/FARVE 📦

En deltager begynder på alfabetsangen inde i sit hovede, og en anden deltager siger STOP på et tilfældigt tidspunkt. Det bogstav der bliver stoppet ved, er rundens bogstav. Lad os sige at der blev stoppet ved "K".

3️⃣ SÆT URET 🕒

Nu sættes der et ur, på et enkelt minut. Man tæller ned sammen på 3, 2, 1, NU!

4️⃣ GO! GO! GO! 🏃🏃🏃

Alle deltagere har nu ét minut, til at styrte rundt i hjemmet og fylde deres pose med ting, der starter med "K". Det kunne være en kartoffel, en kapsel, en kuglepen, osv.

5 TILBAGE IGEN 🔄 😊

Når uret ringer, skal man stoppe og gå tilbage til stuen. Man må ikke putte flere ting i sin pose på vejen tilbage - heller ikke selvom man er alene i et rum og ingen ser at man lige lister en ekstra ting med på vejen. Sportsånd må forventes 😊

6 POINT 🏆 🏆 🏆

Tilbage i stuen viser man på skift de ting man har fundet. Man får ét point for hver slags ting man har. Så man kan altså ikke få fem point for fem kartofler.

(Man kan godt være lidt kreativ med hvad man kalder ting. Hvis man for eksempel har en runde med bogstavet "F", kan man godt tage en sko og kalde den for "fodtøj". Så længe man kan argumentere fair, må de andre godkende den)

7 FORFRA 🔄

Alle de fundne ting lægges tilbage og man samles igen i stuen. Og så kører man forfra, med et nyt bogstav (Q, W, X, Y, Z, Æ, Ø, Å er svære, men resten kan lade sig gøre 😊).

Man kan spille først til x antal point, eller aftale et antal runder og så se hvem der samlet får flest point.

Har man børn som er lige lidt for små til at være med på bogstaver, kan man bruge farver i stedet for og have en runde med blå ting, en runde med grønne ting osv.

"Udstrækning"

Vi har også forsøgt os med lidt yoga, som kan være rigtig sjovt (og hårdt!) - både for børn og voksne. Øvelser kan findes på nettet eller i bøger (f.eks. "Lyt til løven").

Her er lidt inspiration:

