



INSPIRATION TIL AKTIVITETER

Slaraffenland

Dette skal være til inspiration for alle ledere i Slaraffenland, så man bl.a. kan få styrket fællesskabet i de forskellige Slaraffenlandsgrupper gennem leg og aktiviteter.

Man kan tage aktiviteterne, som de er, eller være kreativ og differentiere dem alt efter, hvilken målgruppe man har og hvilket formål.

Der er sat et skøn på aldersgruppen til hver aktivitet, men det kun vejledende.

Hvis man har flere gode idéer, kan man sende dem til Jonas Ægidius på "The City" eller jonasaegidius@gmail.com.

Københavnserkirken

2017

Inspiration til aktiviteter – Slaraffenland

Aktiviteter

Extreme-twister – 5-100 år.....	2
Kongen og trolde – 4-100 år.....	2
Gæt og grimasser – 7-100 år.....	3
Kluddermor – 4-100 år.....	3
Listetyv – 6-100 år.....	4
Navne/dyre-klap – 9-100 år.....	5
Pizza-massage – 2-6 år.....	5
Diverse konkurrencer – 2-100 år.....	6
Stopdåns/Stoledåns – 3-100 år.....	6
Hansen til Jensen – 2-6 år.....	7
Simon siger – 5-100 år.....	7
Diverse avislege – 2-100 år.....	8
Mumie-leg – 6-100 år.....	8
Frugtsalat – 5-100 år.....	9
Skovbrand – 5-100 år.....	9
(Blinde)udfordringer – 7-100 år.....	10
Slangekrig – 5-100 år.....	10
Overhaling – 7-100 år.....	11
Elastikleg – 5-100 år.....	11

Extreme-twister – 5-100 år

Antal børn: 4-20

Fysiske ramme: Indenfor med lidt gulvplads

Rekvisitter: Nogle sedler med tal på (Se beskrivelse) +
Eksempler med kropsdele



Du kender måske den klassiske Twister med farverne på gulvet. Dette er bare en anderledes udgave. De skal være to og to, og så ligger der nogle sedler med tal på fra 1-6 (Hvis nu der er 8 personer i alt, så er der 4 par, og så skal der være 4 sæt af sedler med 1-6. Eks: 4 sedler med et 1-tal og 4 sedler med et 2-tal...) Så skal en voksen eller et barn, som ikke er med, så sige et tal og derefter to kropsdele fx: - Hoved - skulder. Og så skal hvert par sætte sedlen med det nævnte tal imellem de to kropsdele, så den ene sætter fx hovedet ned til den andens skulder med sedlen imellem. På den måde fortsætter man med indtil ét hold står tilbage. Et par ryger ud, hvis en seddel falder til jorden. Alle skal stå op hele tiden, ingen knæ på jorden eller støtte til en væg.

Eksempler til kropsdele: Albue - hånd. Fod - fod. Fod - knæ. Pegefinger - pande. Knæ - lår. Albue - ryg. Røv - røv. Lår - fod. Skulder - hånd. Hånd - knæ. Skinneben - skinneben

Kongen og trolden – 4-100 år

Antal børn: 4-28

Fysiske ramme: Både indenfor og udenfor, der skal dog være en del plads.

Rekvisitter: Ingenting

Dan grupper af 4. 3 af dem danner en. De 3 af dem danner en trekant og må ALDRIG give slip på hinandens hænder. Én i trekanten udvælges til konge. De to andre er tjenere og skal beskytte ham ved hele tiden at stille sig imellem kongen og trolden, som er den 4. person, der står uden for trekanten. Rører trolden kongen forvandles kongen til trold og en ny konge udnævnes blandt de tre i trekanten. Man kan evt. lege det med grupper af 5 personer, så kan man selv bestemme om der skal være 2 konger eller i stedet 3 tjenere.

Gæt og grimasser – 7-100 år

Antal børn: 6-20

Fysiske ramme: Indenfor med lidt gulvplads

Rekvisitter: Forslag til personer/scene man kan spille

Det kan jo laves på mange måder. En måde at gøre det på for at samarbejde lidt er, at 2-3 personer skal vise noget til fx sit eget hold (Det kan også være alle de andre). Man kan vælge nogle scener med flere personer, hvor holdet så skal gætte, hvilke personer eller hvor de er henne.

Eksempler på scene/personer: Togkontrollør/passager, stewardesse/passager, brandmand/kat, lærer/elev, præst/kirke, astronauter på månen, skipper/hjælpere.

Kluddermor – 4-100 år

Antal børn: 6-15

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: Ingen

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hånden. Ét barn vælges til kluddermor og går væk fra de andre, så han/hun ikke kan se, hvad der foregår. Et andet barn udvælges til kludderfar og skal kludre resten af børnene sammen ved at få dem til at gå over og under hinandens arme. Børnene må på INTET tidspunkt slippe hinandens hænder. Når børnene er kludret sammen, råber de i kor: "Kluddermor, kluddermor, kom og se, hvor heksen bor!". Kluddermor kommer tilbage og skal nu hjælpe dem, ved at fortælle dem, hvad de skal gøre. Når børnene står i en rundkreds, som da de begyndte, er legen slut, og der udpeges en ny kluddermor og kludderfar.

Listetyv – 6-100 år

Antal børn: 8-16

Fysiske ramme: Indendørs med plads til en cirkel af stole

Rekvisitter: Stole til alle undtagen én

I denne leg skal gruppen sidde i en rundkreds. Én skal stå i midten med bind for øjnene. Imens får alle de andre et nummer fra 1-? (alt efter hvor mange de er). Så skal personen i midten sige to numre, og de to personer med det pågældende nummer, skal bytte plads uden at blive taget af den i midten. Hvis personen i midten fanger en, skal den fangne gå ind i midten i stedet for. Hvis de to personer når at bytte plads uden at blive fanget, skal alle klappe, så personen i midten ved at de er på plads. Når man først har rejst sig, må man ikke sætte sig på sin egen plads igen, og man må ikke gå ud af cirklen. Derefter siger personen i midten to nye numre. Man kan lave en aftale om, at man maks. kan være i midten 5 runder og så skifte person for ikke at udstille nogen.

Variation 1: Hvis man personen i midten har stået der længe, kan han/hun sige 3 eller flere numre. Dette gør det sværere for personerne der sidder ned.

Variation 2: Når personen har fået fat i en person, kan man aftale, at man skal gætte, hvem det er ved at mærke på fx håret eller hænderne – dette kan dog være grænseoverskridende for nogen, og derfor bedst, hvis man kender hinanden godt.

Variation 3: Når ens eget tal bliver råbt op, skal man rejse sig med det samme.

Navne/dyre-klap – 9-100 år

Antal børn: 3-16

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: Ingen

De fleste kender rytmen, hvor man slår med begge hænder på lårene, derefter et klap og så først pege den ene tommelfinger over skulderen og derefter den anden tommelfinger over den anden skulder. Denne leg kan leges med både egne navne eller dyrelyd (Find selv på flere kategorier). Man starter med at alle klapper rytmen på samme tid og det fortsætter alle med hele tiden. Så aftaler man en person til at starte. Denne person skal sige sit eget navn/dyrelyd, når man pege første tommelfinger over skulderen, og så en andens navn/dyrelyd, når man peger den anden tommelfinger over skulderen. På den måde bliver den sendt videre til næste person med det navn/dyrelyd, der er blevet sagt. Så er det den person til at sige sit eget navn/dyrelyd første og dernæst en ny persons navn/dyrelyd.

Pizza-massage – 2-6 år

Antal børn: 2-30

Fysiske ramme: indenfor og gulvplads til at ligge ned

Rekvisitter: Evt. nogle måtter til at ligge på, men man kan godt ligge på gulvet.

Lederen sætter børnene sammen i par, som skal give hinanden massage. Den ene ligger på maven, mens den anden sidder på knæ ved siden af og masserer. Lederen styrer, hvordan pizzaen kan laves og så kan børnene foreslå topping.

Først æltes "dejen" godt ved at massere hele ryggen med faste tag. Så må man massere dejen ud så den bliver flad. Hvad skal der på pizzaen? Spørg børnene ellers kan det være tomat, ost, skinke, salat, salami, ananas. Spørg evt. børnene, hvordan der skal masseres ved hver topping. Når al topping er på, skubber man pizzaen ind i ovnen (hiv lidt i benene), og så varmer man pizzaen (varm hele ryggen). Pizzaen tages ud og så er den færdig! Derefter kan man bytte roller.

Diverse konkurrencer – 2-100 år

Her er blot lidt inspiration til en masse konkurrencer:

Hvem...

- ... river et ark A4 i flest stykker på f.eks. 15 sek.
 - ... drikker hurtigst 1/2 liter væske?
 - ... løber hurtigst 60 meter med gummistøvler?
 - ... løber længst med sammenbundne ben 2 og 2?
 - ... bygger det højeste korthus?
 - ... løber hurtigst 100 meter med et tændt stearinlys?
 - ... laver den mindste papirflyver?
 - ... kaster et papir længst?
 - ... spiser flest stykker knækbrød på 1 min.?
 - ... stabler det højeste tårn af mønter, engangskrus eller andet?
 - ... står længst på et ben med bind for øjnene?
 - ... drikker mest vand, mens han/hun står på hovedet?
 - ... sjipper flest gange baglæns?
 - ... spytter længst?
 - ... binder flest knuder på 1 meter snor?
- Hvor mange børn kan der være på en stol, på en avis, på et tæppe, på toilettet, i en bil?

Stopdans/Stoledans – 3-100 år

De to lege behøver vist ingen forklaring 😊 MEN husk musikken – og stole til alle undtagen én, hvis det er stoledans!

Hansen til Jensen – 2-6 år

Antal børn: 4-20

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: Ingen

Børnene står over for hinanden to og to. Den voksne styrer legen og siger for eksempel: "Knæ til knæ", parrene sætter nu knæene sammen (et knæ hver). Den voksne siger derefter for eksempel: "Fod til fod", og det er nu fødderne, der skal sættes mod hinanden (en fod hver). Hver gang, der gives en ny besked, slippes kontakten mellem de to kropsdele, der lige har rørt ved hinanden. På et tidspunkt bliver der sagt: "Hansen til Jensen", alle skal nu finde en ny makker. Når alle har fundet en ny makker, fortsætter legen. Hvis der er et barn i overskud, får det barn lov til at foreslå de nye kropsdele.

Simon siger – 5-100 år

Antal børn: 4-50

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: Ingen

Alle stiller sig samlet, evt. i en rundkreds. En leder eller et barn udvælges som "Simon". Simon skal stå, så alle kan se ham. Han skal nu prøve at snyde de andre. Hvis Simon siger: "Simon siger: HOP", skal alle hoppe. De, som ikke hopper, dør og skal sætte sig ned. Hvis Simon siger: "HOP!" er der ikke nogen, der må hoppe. Er der nogle børn, der bliver snydt og hopper, dør de og skal sætte sig ned. Fortsæt legen, indtil der kun står 1 barn tilbage udover Simon. Han/hun skal være Simon i næste runde.

Diverse avislege – 2-100 år

Antal børn: 4-20

Fysiske ramme: Fungere bedst indendørs

Rekvisitter: En avisside pr. barn plus et par ekstra eller en hel avis til "Leg 5"

1. De usynlige seler: Hold avissiden på maven, og løb så hurtigt, at den sidder fast, uden at I bruger hænderne.
2. Balance med avisen: Få avissiden til at balancere forskellige steder på kroppen – for eksempel på hovedet, armene, skuldrene eller ryggen. Prøv at bevæge jer både hurtigt og langsomt.
3. Spring over sten: Fordel aviserne over hele gulvet. Løb rundt mellem aviserne og leg, at de er store sten, som I skal springe over.
4. Sneboldkamp: Skyd på hinanden med de sammenkrøllede aviser.
5. Navneleg: Alle personer sidder i en cirkel, undtagen én person, der står i midten med en rullet avis i hånden. En person i cirklen siger et navn, hvorefter personen i midten skal nå at slå den person, der bliver nævnt. Personen i midten skal nå at slå personen på låret, inden han/hun siger et nyt navn. Hvis personen i midten når at slå en i cirklen bytter man rolle.

Mumie-leg – 6-100 år

Antal børn: 4-20

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: 1 eller 2 toiletruller pr. hold.

Børnene bliver delt op i grupper à min 2 personer, men gerne 3-5 personer. Én fra hver gruppe skal vælges til at være mumie. De andre har så 2 min til at pynte personen til den flotteste mumie med 1 eller 2 toiletruller



Frugtsalat – 5-100 år

Antal børn: 6-50

Fysiske ramme: Fungere bedst indenfor, da man skal bruge stole at sidde på

Rekvisitter: Stole til alle undtagen én

Stil stole i en rundkreds, så der er nok til alle deltagere på nær én.

Inddel nu alle børnene i forskellige frugtgrupper: æbler, pærer, bananer, appelsiner og kiwi. Der skal være forskelligt antal er hver fx 10 æbler, 8 pærer, 5 bananer og 2 kiwi.

Alle sætter sig nu ned på en stol, på nær én person som er den og står i midten af rundkredsen. Han eller hun skal nu sige en frugt, og alle de der er den frugt skal rejse sig og finde en tom plads, og den person, der er den skal også prøve at nå at finde en tom stol. Den person, der ikke når at få en stol skal nu stå i midten og vælge den næste frugt.

Hvis den der står i midten siger 'frugtsalat' skal alle rejse sig og finde en ny plads.

Variation: Man kan også lege uden frugter, men hvor den i midten blot skal sige noget man selv bestemmer fx "Alle dem med sorte strømper", "Alle dem som har 3 søskende" eller "Alle dem der elsker bananmadder".

Skovbrand – 5-100 år

Antal børn: 10-30

Fysiske ramme: Fungere bedst udendørs, da man skal bruge et stort areal

Rekvisitter: Et bind for øjnene

Én person skal være "ild", som er i midten. Personen skal have bind for øjnene. Alle andre er "træer" og står i en rundkreds og holder hinanden i hænderne. Nu er det "ildens" opgave at sætte gang i en "skovbrand" ved at røre et af "træerne" (ligesom fangeleg), altså i blinde. Det træ, der bliver rørt, skal nu være ild inde i midten med bind for øjnene.

Hvis personen ikke vil have bind for øjnene kan man sige, at personen skal hinke i stedet for.

(Blinde)udfordringer – 7-100 år

Antal børn: 6-50

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: Bind for øjnene evt. viskestykker

Man kan vælge at dele børnene i grupper alt efter, hvor mange man er. Ca. 5 i hver gruppe. Så ser man, hvilken gruppe der klare opgaven hurtigst. De skal alle have bind for øjnene og klare nogle opgaver. Man siger en opgave ad gangen, så udfører de den, og så den næste. Forslag til opgaver:

- Alle skal stå i en rundkreds med hinanden i hænderne og kigge ind mod midten.
- De skal stille sig i en række hvor de står efter antal søskende; Den ældste forrest.
- De skal stille sig i en række hvor de står efter højde; den højeste forrest.

Variation: Hvis børnene er for små til at klare det med bind for øjnene, kan man sagtens gøre det uden.

Slangekrig – 5-100 år

Antal børn: 8-30

Fysiske ramme: Der skal bruges en del plads, så det er bedst at gøre udenfor

Rekvisitter: Ingen

Dan 2 eller flere hold (mindst 4 personer på hvert hold), som hver danner en slange efter hinanden ved at holde hinanden om livet. Slangerne stiller sig overfor hinanden med de personer, der står forreste, så slangehovederne står ansigt til ansigt. Den bagerste person er halen. Dragehoveder skal forsøge at fange de andres hale. Dem i midten skal både hjælpe hovedet med at løbe og beskytte deres egen hale.

Variation: Man kan sige at de 3 bagerste er halen, så man ikke kun behøver røre den allerbagerste. Det gør det nemmere. Eller man kan give halen bind for øjnene.

Overhaling – 7-100 år

Antal børn: 8-20

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: 2 (tennis)bolde

Alle stiller sig i en rundkreds. Hver anden person får tallet 1, og resten får tallet 2. På denne måde skal børnene nu stå med en person fra det modsatte hold på hver side. Der gives en bold til et barn fra hvert hold. De to børn, der starter med bolden, SKAL stå overfor hinanden. Legen går ud på, at holdene sender bolden rundt i rundkredsen i samme retning. Man må kun sende bolden videre til den næste i sit hold dvs. der hele tiden springes ét barn over (fra det andet hold). Når et af holdene overhaler det andet hold med deres bold, har de vundet, og denne runde er slut. Der kan spilles bedst ud af 3 runder. Tabes en bold, skal den samles op af personen, der tabte den. Det er ikke tilladt at røre modstanderens bold. Det er tilladt at heppe og få en god stemning op at køre.

Variant: Pludselig kan den leder sige "skift". Skift betyder, at begge hold skifter retning. Denne variant forlænger runderne og sætter sværhedsgraden op.

Elastikleg – 5-100 år

Antal børn: 4-20

Fysiske ramme: Alle steder

Rekvisitter: En stor stofelastik, som kan udvide sig til størrelsen af rundkredsen af børn der er med.

Alle stiller sig i en cirkel. Alle tager fat i elastikken, så elastikken følger rundkredsen. Pludselig siger lederen "NU", og så gælder det om at slippe først. Elastik vil automatisk springer hen til den person, der slap den sidst. Man kan enten lege med at man dør, hvis man er den sidste, så rundkredsen bliver mindre og mindre, eller man kan lege med at man får point hver gang, man slipper sidst – så gælder det om at have færrest point.