

## Øvelser og lege fra temadagene Sund i Naturen/Friluftsliv på Tværs "Naturen som arena for bevægelse og sundhedsfremme"

### Aktive familier i det fri

"Aktive familier i det fri" er bevægelsesaktiviteter i naturen målrettet familier med børn mellem 3 og 10 år. Vi præsenterer her muligheden for at kombinere natur, motion og kvalitetstid med familien. Derudover kan familierne få inspiration til at bruge naturen på en anden måde end den traditionelle gåtur.



De øvelser vi prøvede på temadagene var:

#### *Goddaw-leg*

Står med god plads. Instruktøren laver nu nogle bevægelser med kroppen, som deltagerne skal efterligne (bevægelser som rolige sving, hofterulninger, skulderrulninger mm.) På et givent tidspunkt råber instruktøren eller en udvalgt deltager FRYSE, og deltagerne skal "fryse" i den position, de nu befinder sig i. Nu skal deltagerne gå rundt mellem hinanden og sige 'pænt goddaw', mens de fastholder den samme position.

#### *Hold øje*

Gå rundt imellem hinanden og hold øje med én bestemt person i gruppen. Hold en afstand på fx 4 meter til den du holder øje med. Variation: sørg for at der er en anden person imellem dig og den du holder øje med.

#### *Kamp, kraft og kaos*

Alle deltagere står i en rundkreds. Den enkelte deltager udvælger sig en tilfældig person i kredsen, som han/hun skal rundt om. Der tælles ned fra 3, og alle personer skal "rundt om" deres udvalgte person og hurtigt tilbage til deres plads i kredsen. Dernæst udvælger deltagerne sig en ny person i kredsen, som de fx. skal under, over, high five, kramme eller lign. Afslutningsvis skal deltagerne igennem alle 3 kommandoer lige efter hinanden med de samme udvalgte personer som tidligere. Kamp, Kraft og Kaos er begyndt!

#### *Find din pind/blad/kogle mv.*

Lad alle finde en naturting og læg tingene i midten af en kreds. Luk øjnene og send de forskellige ting rundt og find 'din' ting.

#### *Naturbanko*

Hvert hold skal finde 10 ting, som det andet hold har også fundet.

### *Blinkeleg/KispusStå i stor rundkreds*

Står i cirkel. Forældrene evt med børn på ryggen. Inde i midten er der en, som ingen plads har. Når to får øjenkontakt bytter de plads. Personen i midten skal stjæle en plads fra dem, der bytter plads.

- Overvej om der skal bruges vink frem for blink, da 4-5 årige kan have svært ved at opfange blink.
- Børn som træer: Børnene stiller sig med spredte ben, og den voksne ligger på maven mellem barnets ben.
- To personer i midten

Alle bytter plads, når fangeren råber "KISPUS!"

Er pladsen til højre for dig ledig, skal du hoppe over i den (Prøv den, du bliver overrasket).



### *Ninjatræning*

Deltagerne skal bevæge sig lydløst rundt i skoven. Når der bliver råbt HEP, skal de hurtigst muligt udføre en af ninjaopgaverne. Efter endt opgave bevæger de sig igen lydløst rundt i skoven indtil en ny opgave bliver råbt.

Ninjaopgaverne kan være: Hænge/sidde i et træ, gemme sig, grave sig ned i bladene, kun røre jorden med hænderne, hoppe over noget højt tre gange, kravle under noget, angribe fem træer med ninjaspark osv.

Larme Ninja, bevæger sig rundt med på meget lyd på som muligt (trampe, skrabe, knække pinde mv)

### *Broer*

Gå sammen to og to. Gerne et barn og en voksen. Skiftes til at lave en bro som den anden skal kravle over eller under. Fx læn dig op ad træ, planke på stub, hviler på stamme, stå på hænder op af tyk stamme, ben op af bænk mm.

### *Kongens efterfølger*

Alle går på en linie og holder hinanden gennem forhindringsbaner.

### *Bladebunker*

Dan et par hold. Lav en så stor bunke pr hold som muligt på tid. Begynd herefter at stjæle blade fra hinanden, igen på tid. Besøg de andres bunker og spring over bunkerne og løb rundt om stammer.

### *Find dit træ*

Gå sammen parvis. Én med bind for øjnene. Den anden guider sin makker hen til et træ. Mærk og sans træet. Før personen væk igen og tag bindet af og find dit træ.

### *Adlyd ordre*

Gruppen står i cirkel med instruktøren i midten. Spørg en deltager om fx. forskellige ting fx. "hvem er din superhelt", "hvad er din livret", "hvad er din yndlingsfarve" osv. Hvert svar får nu en øvelse, fx. squat, hop, langt skridt til siden, dreje rundt osv. Sig nu de forskellige svar og lad deltagerne lave de øvelser som passer til.

## Øvelser og lege fra temadagene Sund i Naturen/Friluftsliv på Tværs "Naturen som arena for bevægelse og sundhedsfremme"

### Naturtræning

Naturtræning er hensynstagende træning i naturen for alle. Der tages hensyn til at kunne inkludere mennesker med stress, angst og depression, mennesker med smerter samt mennesker med fysiske sygdomme. Naturtræning sigter efter at skabe bevægelse i et fællesskab i og med naturen som ramme. Der arbejdes med 6 parametre; kraft, puls, balance, leg, relationer og sanser.



De øvelser vi prøvede på temadagene var:

#### *Tjek ind*

Stå i rundkreds og mærk efter hvilket fysisk og mental energiniveau du er på en skala fra 1-10

#### *Vip pinden af*

Find en pind og læg den på håndryggen. Gå rundt imellem hinanden og vip de andres pinde ned, men pas på din egen pind ikke falder af.

#### *Balance træer*

Stå et sted hvor du både kan se et træ langt væk og et træ tæt ved. Stå på et ben og følg træets omrids fra rod til krone med dit blik og hele vejen ned igen. Flyt så skiftevis blikket til det andet træ og gentag.

#### *Balance pinde*

Gå sammen to og to om to pinde. Hold begge fast i pindene med begge hænde. Stå på et ben og udfordre hinandens balance ved at trække og skubbe til pindene uden at de knækker. Byt ben.



### *Silhuet*

Find en naturting. Forestil dig at du forstørrer den ting og observere den organiske form. Bevæg dig nu i netop denne form rundt i terrænet.

### *Visualisering*

Find en god plads og sænk blikket eller luk øjnene. Forestil dig en bred elastik om brystet og mærk elastikken udvide sig i alle retninger på en indånding og presse luften helt ud på en udånding.



### *Kast med pinde to og to*

Find to pinde hver. Læg en 3. pind hen over dine to pinde. Kast pinden til en makker og forsøg at gribe de andres pinde.

### *Modsætninger*

Gå sammen alene, to og to eller i små grupper og find modsætninger i naturen, fx vådt/tødt, lyst/mørkt, levende/dødt osv.

### *Ryg imod ryg*

Gå sammen to og to og stil jer ryg imod ryg. Byt nu ryg med et andet par ved at smelte sammen.

### *Tegn på ryg*

Gå sammen to og to og tegn med en finger på hinandens ryg for at angive hvordan man skal bevæge sig fx zig zag, hop, løb, slange mv. Byt rundt.

### *Kongens efterfølger*

Gå sammen tre og tre. Den forreste bestemmer retning og tempo, den midterste følger med og den bagerste må råbe 123 eller 4. 1=ned, 2=op, 3=rundt om, 4=baglæns. Byt pladser så alle prøver alle pladser.

### *Kom samtidigt frem*

Angiv et fælles slutsted. Alle i gruppen skal nu bevæge sig så hurtigt de kan/har lyst hen imod det sted, men alle skal vurdere deres tempo i forhold til gruppen og forsøge at ankomme samtidigt.

### *Tjek ud*

Vurdere hvordan dit energiniveau er nu i forhold til at timen startede.

