

Sjov i Skov



NATURCENTER HERSTEDHØJE
SKOV- OG NATURSTYRELSEN



Folder udarbejdet af O4G, Ballerup Seminariet i samarbejde med Naturcenter Herstedhøje,
Tegninger: Bettina B. Reimer



VELKOMMEN TIL

Sjov I Skov

Ideen til denne folder er blevet til, som en del af sundhedsstyrelsens kampagne "Get moving", 60 minutter om dagen. Folderen skal ses som et redskab, der kan bruges som inspiration til aktiviteter i skoven.

I skoven ved Naturcenter Herstedhøje, er der blevet afmærket tre områder kaldet:

- Haren (Kondition, samarbejde og reaktion)
- Egernet (Koncentration, samarbejde og styrkelse af sanserne)
- Muldvarpen (Tillid, styrke og samarbejde)

Til hvert af disse områder, er der knyttet forskellige lege og øvelser. Der er 27 lege og øvelser i alt, og de står alle beskrevet i denne folder. Det står frit for, hvor vidt man vil udvælge enkelte eller alle legene. For at få den optimale oplevelse ud af "Sjov I Skov" anbefales det, at der vælges lege fra hvert område, med start i Haren og afslutning i Muldvarpen. Legene henvender sig til elever i folkeskolen og er inddelt i klassetrin. Til nogle af legene skal der bruges rekvisitter, som kan findes i skoven eller der kan udleveres en rekvisitkasse i naturcenteret efter aftale.

God fornøjelse

Med Venlig Hilsen,

Tina Bryntesson, Maja Damborg, Mette Henriksen, Kathrine Jensen,
Cecilie Lund Clausen, Anders Daugberg, Flemming Friis, Rasmus Maymann,
Thomas Kristensen, 04G, Ballerup Pædagog Seminarium



CIRKELFANGELEG

Klassetrin:	Alle
Varighed:	Ubegrænset
Antal deltagere:	Grupper af 4.
Formål:	Kondition og samarbejde



CIRKELFANGELEG

Tre personer står i en rundkreds og holder hinanden i hånden. Den fjerde står udenfor rundkredsen og skal fange en på forhånd udvalgt person ved berøring. Personerne i rundkredsen kan bevæge sig rundt i cirkel

for, at undgå at dette lykkes for fangeren. Der må ikke rækkes ind over og cirklen må ikke brydes. Når personen er fanget, er det vedkommendes tur til at fange. Der fortsættes indtil alle har været igennem.

GÆT OG FANG

Klassetrin: Alle	Varighed: Ubegrænset
Antal deltagere: Alle	Formål: Kondition og tilegne sig viden.

Deltagerne deles i to hold, der stiller sig på hver deres række overfor hinanden, indenfor et afgrænset område. Det ene hold bliver enige om et dyr, som de tænker på. Det andet hold skal nu gætte, hvilket dyr der tænkes på. Der må stilles ja/nej spørgsmål. Når holdet der gætter, finder det rigtige dyr,

skal de prøve at fange det andet hold, som skal nå i sikkerhed bag en fastsat linie. De der fanges inden målet, skal nu over på det modsatte hold. Holdene skiftes til at skulle fange og der fortsættes evt. til alle er på samme hold.

KRAMMETAGFAT

Klassetrin: 0.-3. klasse	Varighed: Ubegrænset
Antal deltagere: Alle	Formål: Samarbejde og kondition.

Der er én til to fangere, som skal fange de andre. De øvrige deltagere har "helle" når

de krammer to og to. Når man bliver fanget, byttes roller.



DYREHOSPITAL

Klassetrin: 0.-6. klasse **Varighed:** Ubegrænset

Antal deltagere: Alle **Formål:** Kondition og samarbejde.

Der er én til to fangere, som skal fange "dyrene". Når man bliver fanget, lægger man sig ned. For at blive livet op igen, skal tre til fire andre dyr, bære/slæbe det døde

dyr hen til "Dyrehospitalet", fx ved et træ. Derefter er man med igen. Der er "helle" så længe man er i gang med, at hjælpe et dyr til dyrehospitalet.

KROKODILLE LEG

Klassetrin: 0.-6. klasse **Varighed:** Ubegrænset

Antal deltagere: Alle **Formål:** Samarbejde og kondition

På et afgrænset område deles gruppen i to hold, som stilles overfor hinanden. Der udvælges to fangere, der holder hinanden i hånden. De resterende skal nu løbe fra side til side, uden at blive taget. Hvis man bliver

taget, bliver man også fanger, og man tager den ene fanger i hånden. Når der er seks fangere på striben, deles de i to nye fangegrupper af tre. Man bliver ved, til der kun er én tilbage.

BANKE-BANKE-BØF

Klassetrin: 0.-6. klasse **Varighed:** Ubegrænset

Antal deltagere: Alle **Formål:** Kondition og reaktion

Alle stiller sig i en rundkreds med ryggen udadtil. En person går rundt om de andre og klapper dem på ryggen, mens vedkommende siger "banke, banke, banke..." I det øjeblik personen siger "bøf", skal han løbe om kap med den der blev sagt bøf til. Man løber i hver sin retning rundt om rundkredsen. Når

man mødes, tager man hinanden i hænderne og snurrer rundt, mens man siger "godmorgen, godmiddag, godaften, gå tidligt i seng i aften", hvorefter man løber videre. Det gælder om at komme først hen til den tomme plads. Den der ingen plads får, skal nu gå rundt og sige "banke, banke, bøf"



GRÆNSELEG

Klassetrin:	4.-10. klasse
Varighed:	Ubegrænset
Antal deltagere:	Alle
Formål:	Samarbejde og styrke



Der deles to hold, som stiller sig på hver side af en afmærket linie. Det gælder om for hvert hold, at hive personer fra det modsatte hold over på sin side. Hvis en person fra ens hold er ved at blive trukket over på modstandens side, kan holdet hjælpe personen, ved at holde fast i vedkommende. Når man

bliver trukket over på modsatte hold, skifter man hold. Legen kan enten fortsætte til alle er kommet over på samme side, eller man kan tage tid og det hold med flest personer når tiden er gået, har vundet.

SKOVKRIG

Klassetrin:	4.-10. klasse	Varighed:	20-30 min
Antal deltagere:	Alle	Formål:	Samarbejde og kondition.
Materialer:	Snebolde eller grankogler og tørklæder. (Kig i rekvisitkassen).		

Gruppen opdeles i 2 hold. Det ene hold bærer tørklæder omkring armen. Hvert hold laver en fane, der skal kunne genkendes af det modsatte hold. Et område afgrænses og hvert hold tildeles en base i hver sin ende af området, hvor fanen sættes. Når fanen er sat, må den ikke flyttes af eget hold, kun beskyttes.

Før krigen går i gang, skal man vælge, hvad holdene skal bruge som våben. Der kan vælges snebolde, grankogler eller berøring med hånd på maven. Det gælder nu om, at ero-

bre modstandens fane, og føre den hjem til egen base, uden at dø. Bliver man skudt/ramt/rørt er man død. For at komme ind i legen igen, skal man gå tilbage til egen base, hvorefter man er i live igen. Hvis man dør med modstanderens fane, sættes den tilbage i basen og man løber ned og bliver genoplivet i egen base. Krigen er slut, når fanen er erobret og bragt til egen base.



VÆLTE PIND

- Klassetrin:** Alle **Varighed:** Ca. 10 min.
Antal deltagere: Alle **Formål:** Koncentration og samarbejde.
Materialer: Én kævle og en pind til hver deltager.
 (Kig i rekvisitkassen eller find tingene selv i skoven.)
Konkurrenceelement: At vælte kævlen, så mange gange som muligt.

Hele klassen deles op i to hold. Kævlen bliver sat op tre til fem meter fra deltagerne. Hvert hold skiftes til at kaste og det gælder

om, at vælte kævlen, med sin egen pind. Hvis kævlen væltes, rejses den op igen.

STAFETSKYDNING

- Klassetrin:** Alle
Varighed: ca. 7-8 min
Antal deltagere: Grupper af 4-6.
Formål: Koncentration, kondition og samarbejde.
Materialer: Kig i rekvisitkassen eller find tingene selv i skoven
Konkurrenceelement Tidtagning pr. gruppe.



Den første person i gruppen løber fra et startpunkt, gerne op af bakke, med 5 pinde i hånden. Personen stopper ved et afmærket felt, kaster herefter de 5 pinde mod et træ, en af gangen. Når alle pinde er kastet, løbes strafgrunder svarende til det antal pinde, som

ikke ramte træet. En strafgrunde en omgang omkring "skydeskive træet". (1 forbier = 1 omgang osv.) Herefter samles de 5 pinde op og deltageren løber tilbage til startpunktet, og aflever pindene til næste deltager. Legen er færdig, når alle har gennemført.



KÆVLEKAST

Klassetrin: Alle **Varighed:** Ca. 10 min.

Antal deltagere: Alle **Formål:** Styrke, samarbejde og konkurrence.

Materialer: 2 store kævler (Kævlerne skal være så store at den skal kastes med 2 hænder). (Kig i rekvisitkassen eller find tingene selv i skoven)

Deltagerne deles i to hold, som hver har én kævle, som skal fra punkt A til punkt B. Hvert hold skiftes til, at kaste sin kævle og hvert kast skal udføres af en ny deltager. Det hold

der først får krydset målstregen, har vundet. Det er vigtigt, at banen er lang nok til, at alle når at kaste mindst én gang.

RÆVEN EFTER MUSENE

Klassetrin: 0.-6. klasse **Varighed:** Ubegrænset

Antal deltagere: Alle **Formål:** Styrkelse af sanserne.

Materialer: Tørklæder til at have for øjnene. (Kig i rekvisitkassen)

Der vælges en deltager til at være ræv. Ræven får bind for øjnene og får "en hule", som er et ståsted, gerne omgivet af kviste og visne blade. Det er nu de øvrige deltagernes opgave, at være mus og snige sig hen mod ræven, uden at blive hørt. Når ræven hører

en lyd, peger den mod det sted, hvor lyden kommer fra. Er man blevet udpeget, er man død, og står stille til legen er færdig. Legen afsluttes enten ved at alle musene er "blevet ædt" eller ved, at en af musene når hen og kan røre ræven.

EGERNLEG

Klassetrin: 0. -6. klasse.

Varighed: Ubegrænset

Antal deltagere: Alle

Formål: Samarbejde og kondition.

Alle deltagere, på nær én der udnævnes til ræv, står som egern, ved hver deres træ. Det gælder om, at bytte træer egernene imellem. Egernene bytter træ ved at få øjenkontakt

med et andet egern og derefter løbe til dennes træ. Det gælder for ræven om, at fange egernene, mens de bytter træ. Når ræven fanger et egern, bytter de roller.



FIND BYTTET

Klassetrin: 4. -10. klasse

Varighed: 10 min.

Antal deltagere: To og to

Formål: Tillids øvelse og styrkelse af sanserne.

Materiale: Tørklæder til at have for øjnene. (Kig i rekvisitkassen)

Deltagerne opdeles i par. En skal være blind (får bind for øjnene), den anden skal være blindefører og forholde sig neutral. En deltager/lærer skal være bytte, og gemme sig i

skoven. Byttet må 3 gange med et lille mellemrum sige en lyd. Den blinde skal finde byttet, mens blindeførerens opgave er, at sørge for, at den blinde ikke går ind i noget.

KÆNGURU HOP

Klassetrin: Alle

Varighed: Afhængig af afstand på banen.

Antal deltagere: Grupper af 4-6.

Formål: Styrke, balance og samarbejde.

Konkurrenceelement Færrest hop.

Øvelsen udføres bedst op af bakke med en ca. afstand på 30 meter til målet. Første deltager hopper fra et startpunkt med samlede ben, så langt vedkommende kan. Derefter

hopper næste deltager fra foregåendes deltager landingssted, og sådan skiftes man til målet er nået.

HOLDE TYREN TILBAGE

Klassetrin: 4. -10. klasse

Varighed: 5-10 min.

Antal deltagere: To og to

Formål: Styrke og udholdenhed

Gruppen opdeles i par. Den ene stiller sig bag den anden, og tager fat rundt om livet på den der står foran. Det gælder nu for den forreste, at komme fremad og for den

bagerste at holde den forreste tilbage. Efter en aftalt distance, bytter man, og legen gentages.





MUNKEN

- Klassetrin:** 7. -10. klasse
Varighed: 10-20 min.
Antal deltagere: Alle
Formål: Koncentration og samarbejde
Materialer: Én trækævla og én pind pr. deltager. (Kig i rekvisitkasse).



En trækævla (Munken) stilles på jorden. Alle deltagerne, på nær én der udnævnes til tyv, stiller sig på en lang række, og tyven stiller sig overfor rækken. Der skal ca. være 5 meter fra alle deltagerne til munken. Der kastes nu på skift efter Munken. Når Munken

vælttes, gælder det om, for deltagerne der har kastet, at få fat i en pind inden den bliver stjålet. Det gælder nemlig for tyven, om at løbe ind og rejse Munken op og derefter stjæle en pind. Den der står tilbage, uden pind skal være den næste tyv.



TUSINDBENET

- Klassetrin:** Alle
Varighed: Ca. 5 min.
Antal deltagere: Grupper af 4 - 10.
Formål: Samarbejde og koordination
Materiale: Lang kæp (Kig i rekvisitkasse eller find tingen selv i skoven)
Konkurrenceelement: Der tages tid på hver gruppe.



Alle i gruppen stiller sig på en række bag hinanden. Kæppen tages mellem benene

og gruppen skal nu bevæge sig baglæns gennem en aftalt bane.



SIDDE PÅ SKØDET

Klassetrin: 4.-10. klasse

Varighed: Ubegrænset

Antal deltagere: Alle

Formål: Samarbejde og tillid

Man stiller sig i en rundkreds med siden til, således at man kigger ind i ryggen på den foran. Herefter rykker man så tæt sammen, at ens mave rører ved den foran stående persons ryg. På en gang sætter alle sig ned, så

man sidder på lårene af den bagved. Derefter forsøger alle på en gang at gå, samtidig med at man bliver siddende på lårene af den bagved.

TRÆKKE MULDVARPER OP AF JORDEN

Klassetrin: Alle

Varighed: 5-10 min.

Antal deltagere: Alle

Formål: Styrke og samarbejde

Alle på nær én, sætter sig på en række bag hinanden og tager fat om livet på personen foran. Nu gælder det for den stående om, at "trække muldvarperne op af jorden", ved at forsøge at hive den forreste person fri fra

kæden, ved at trække i arme og ben. Når den første er frigjort, hjælper denne til, med at trække den næste fri osv. Når den næstsidste er fri, er legen færdig.

TRÆK GULERØDDER OP AF JORDEN

Klassetrin: 0. -6. klasse.

Varighed: 5-10 min.

Antal deltagere: Alle

Formål: Styrke og samarbejde.

Alle deltagere ligger på maven i en rundkreds i armkrog. To af deltagerne er bondemænd, som har til opgave at trække "gulerødder" op af jorden. Bondemændene må kun trække, i de andre deltageres ben. Når man er trukket ud af cirklen, er man ude af

legen. De resterende deltagere samler cirklen og bondemændene begynder igen, at trække "gulerødder" op af jorden. Når de to sidste "gulerødder" er trukket fra hinanden, er legen slut.



SKOVPETANQUE

Klassetrin: Alle **Varighed:** Ubegrænset

Antal deltagere: Alle **Formål:** Præcision

Materialer: Én til to træskiver, sten eller lignende pr. person.

(Kig i rekvisitkassen eller find tingene selv i skoven)

Hver person tager én til to træskiver, sten eller lignende. Der aftales et mål, som kan være en træstub, et lille træ eller lignende.

Hver person skal nu kaste deres genstand og komme så tæt på målet, som muligt. Den der kommer tættest på målet, har vundet.

TRÆKKE PIND

Klassetrin: 4.-10. klasse

Varighed: Ubegrænset

Antal deltagere: To og to

Formål: Styrke

Materialer: Kæp cirka 1 m (Kig i rekvisitkassen eller find tingen i skoven).

De to personer stiller sig med ryggen til hinanden, tager en kæp mellem benene og holder fat i kæppen foran sig. Derefter placere de sig mellem to træer. Det gælder nu om, for hver person, at trække i kæppen og få den til først at røre træet foran sig.



TRÆKKE PIND



TRÆKKE OKSE

Klassetrin:	7.-10. klasse	Varighed:	Ubegrænset
Antal deltagere:	Grupper af 4	Formål:	Styrke, samarbejde og tillid
Materialer:	Kæp ca. 1 m. (Kig i rekvisitkassen eller find tingen selv).		

To deltagere lægger sig på alle fire med front hver sin vej. De to, der skal trækkes, lægger sig på ryggen af de to første, men med hovedet modsat disse. Knæene bøjes således, at underbenene danner krog med den nederstes overarme. Armene strækkes over hovedet således, at de to, der skal trækkes, netop kan nå hinanden. De fatter nu om en fælles stok som er cirka 1 m lang. Stokken holdes vandret og på tværs af deltagernes længderetning. Så kan trækkekampen begynde. Der trækkes evt. bedst af tre.



TRÆKKE OKSE

STONESTANDING

Klassetrin:	7.-10. klasse	Varighed:	Ubegrænset
Antal deltagere:	Grupper af 5	Formål:	Samarbejde, koordination og balance
Materialer:	Sten, træklods eller lignende (Kig i rekvisitkassen eller find tingene selv).		
Konkurrenceelement:	Der tages tid pr. gruppe		

Hver person finder en sten, træklods eller lignende på størrelse med en knytnæve. Holdet står bag en linie, og skal have stenene lagt ud, mere end en armlængde fra denne linie. Det gælder om, at alle i grup-

pen skal op og stå på deres sten uden at jorden røres og ingen fra gruppen må kunne berøres fra linien. Hvordan stenene bliver lagt ud, og hvordan de alle kommer ud og stå på stenene er op til gruppen selv.



LYNLÅS

Klassetrin: 7.-10. klasse

Varighed: Ubegrænset

Antal deltagere: Alle

Formål: Samarbejde og tillid.

Alle, undtaget to personer, ligger sig ned på ryggen øre mod øre, skiftevis med benene den ene og den anden vej, således at man ligger helt tæt som en lynlås. Alle strækker armene op i vejret. Den ene af de tilbageværende personer der ikke ligger ned, skal nu, med hjælp fra den anden, ligger sig ned på ryggen på alle de liggendes hænder. Det er nu meningen, at dem der ligger ned ved fælles hjælp skal fragte personen hele vejen ned igennem rækken. Når personen er kommet igennem ligger vedkommende sig for enden af rækken, og den forreste kan nu starte samme tur. Man bliver ved indtil alle har været igennem.



LYNLÅS

DEN VÆLTENDE TRÆSTAMME

Klassetrin: 4.- 10. klasse.

Varighed: 15 min

Antal deltagere: Grupper af 7

Formål: Tillid

Alle personer i gruppen, skiftes til at være "den væltende træstamme". På skift stiller en person sig op på en af de opsatte træstammer. De resterende personer i gruppen, stiller sig i to rækker med front mod hinan-

den bag personen der står på træstammen. Personen der står på træstammen vælter bagover og gribes af gruppen. Legen forsætter til alle har været "den væltende træstamme".

Sjov i Skov

NATURCENTER HERSTEDHØJE 

Naturcenter
Herstedhøje



Naturcenter Herstedhøje

Herstedhøje Allé 1

2620 Albertslund

Tlf.: 43 47 02 03

Email: tur@sns.dk

Hjemmeside: www.herstedhoeje.dk