



Bevægelsesskattejagt



Fordel nogle poster (laminerede ark) i et område med varieret terræn, således at I skal bevæge jer i forskellige naturtyper (bakker, stier, højt græs eller krat).

En post består dels af et foto af det sted, hvor næste post kan findes, og dels en bevægelsesopgave, som skal udføres, inden man må gå videre.

Eksempelvis kan der ved post 1 være en tegning af en, der hinker. På posten er der samtidig et foto af et væltet træ. Dette træ skal I nu forsøge at genfinde i virkeligheden. Ved det væltede træ er en ny post, hvor I skal gå på line, samt et foto af det nye sted, som skal findes.

Bevægelsesopgaverne kan med fordel tage udgangspunkt i de motoriske grundbevægelser, som omhandler at krybe, rulle, kravle, løbe, gå, hoppe, hinke, springe, snurre, trille, svinge, gynge, vippe, klatre, trække, skubbe, kaste, gribe og balancere. En bevægelsesopgave kan derfor f.eks. være at forsøge at skubbe til et træ – kan I vælte det? Eller springe som en frø.

Billederne kan også illustrere noget, børnene skal finde, inden de forlader posten – eksempelvis en myre, en grankogle, en sten eller en fuglerede.

Aktiviteten træner både motorik og evnen til at se og huske pejlemærker i naturen.



Følg rebet



Spænd et ca. 20 meter langt reb op mellem nogle forskellige træer, så der dannes en bane rundt i skoven. Lad børnene hjælpe. Rebet skal helst gå under grene, over grene, gennem krat, over bakker og træstubbe osv.

I følger nu rebet med én hånd uden at slippe det. Undervejs støder I på naturens små forhindringer, som I skal over, under og igennem. I kan starte forhindringsbanen ved at trille ned ad en bakke til rebets startsted og derefter følge det rundt.

Efterhånden som I føler jer sikre i at gå rebbanen igennem, kan I lukke øjnene og prøve igen. Der kan også hænge forskellige ting på torvet, som I skal genkende og huske, til I er i mål. I kan f.eks. binde nogle grankogler på rebet, som børnene skal tælle. Rebet kan også gå gennem en bunke blade, hvor der gemmer sig nogle genstande.

Aktiviteten kan også bruges som en findeleg, hvor én af jer gemmer sig for enden af rebet, og børnene skal følge rebet og finde vedkommende.

Prøv aktiviteten på forskellige årstider, således at børnene får fornemmelse af skovens forandring. Nogle dage er jorden måske hård og varm, mens den andre dage er blød og våd. Tal om, hvorfor skoven ændrer sig, og hvor vandet løber hen. Tal også om årstidernes skiften, og hvorfor nogle grene er faldet af træerne.



Skovdouble



Med en pind ridser I indledningsvis to spilleplader med hver seks felter op i skovbunden.

Del jer i to hold, som hver får tildelt en spilleplade. I skal nu enkeltvis eller i hold løbe ud i området og finde seks genstande, som I bringer tilbage og lægger i de forskellige felter på spillepladen. En voksen kan også have gjort dette på forhånd.

Saml børnene i rundkreds, og gennemgå tingene. Tal om, hvad det er, snus til tingene, rør ved dem, smag eventuelt på dem, og snak om, hvordan tingene føles og lugter.

Holdene skal nu bytte spilleplade og løbe ud i området og hurtigst muligt finde nogle ting, som er magen til dem, som ligger på deres spilleplade. Således fortsættes der, indtil spillepladen er fyldt op med en ekstra af hver.

Til slut sammenligner I de forskellige genstande. Er bladet fra samme træ? Er blomsten samme farve? Hvad hedder træet, som bladet kommer fra? Hvorfor er bladet faldet af træet? Hvorfor dufter blomster?



Koglerne og bladene



Gå på tur i skov og krat med poser eller kurve. Fyld kurvene med blade og kogler eller andet spændende fra naturen.

Når spandene er fyldt, holder I spanden over hovedet, mens I synger:

*Koglerne og bladene ...
sidder på træerne
når det blæser
Sååååå faaalder deee need!!!!*

Når I synger det sidste, vender I bunden i vejret på spandene og lader bladene og koglerne drysse ned over jer.

De mindste nyder spændingen, når de får små kogler i hovedet, og elsker gentagelser, så legen kan leges rigtig mange gange.

Tal om, hvad det er, I får i hovedet. Er det vådt eller tørt, og hvad flyver bedst? Hvilken farve har det? Hvorfor er det faldet af træet? Hvordan føles det i ansigtet?



Farvejagt



Gå på farvejagt i naturen ved at tage en æggebakke, og mal hvert hul i én farve.

Gå på opdagelse i et område efter naturting i forskellige farver, som kan placeres i æggebakkens huller efter farve. Når først æggebakkerne er farvet og lavet, er de rigtig nemme at have med i rygsækken og tage frem, når I har lyst.

Justér aktiviteten ved at lave en »farveuge«, hvor fokus er på en bestemt farve, og det er så kun den farve, I skal være opmærksom på, når I er på farvejagt i naturen. Lav evt. også kun to huller med hver farve for at give repetition og simplificere legen.

Gør aktiviteten sværere ved at lave farvejagt som f.eks. en stafet. Hvem er hurtigst? Hvem finder flest? Kombinér det med gakkede gangarter eller med, at farven må kun findes oppe eller nede.

I kan også lave forskellige æggebakker afhængigt af årstidens farver. F.eks. orange, brun, sort, rød og grøn for efteråret og hvid, sort, rød og brun for vinteren.

Tal om de forskellige naturmateriale. Hvad er det? Hvorfor har det skiftet farve? Er der nogen, der spiser det?



Insektvæddeløb



Gå på jagt efter små insekter, biller, edderkopper og orme. De kan indfanges på mange forskellige måder. Prøv f.eks. at lave kartoffelfælder, insektsugere og insektfælder. Der findes fine vejledninger til dette på Grønne Spirers hjemmeside.

Alle de indsamlede dyr samles i et glas, der forsigtigt vendes på hovedet og placeres på midten af en voksdug. Uden om glasset er der tegnet en stor cirkel (ca. 1 meter i diameter).

På »Nu« slippes dyrene fri, og I kan nu iagttage, hvem der er hurtigst. Det hurtigste insekt er det insekt, som først får løbet ud over cirkelstregen inde fra midten af cirklen.

Hvem tror I, er hurtigst? Før dyrene slippes fri, kan I gætte på, hvem der er hurtigst, og hvorfor.

Skab fordybelse og forundring. Hvorfor var det insekt hurtigst? Hvad betyder det? Er dem med flest ben hurtigst?

Det er ikke alle børn, eller voksne, der kan lide at røre ved insekter. Med denne aktivitet bliver I opmærksomme på dyrenes forskellighed på en sjov måde, samtidig med at I træner og stimulerer følelsen.



Sanseskattejagt



Først prøves legen med en voksen. Et barn lukker øjnene, og en voksen lægger forsigtigt en naturting ned i barnets hænder.

Barnet skal nu føle på genstanden uden at se den. Når barnet har følt på, lugtet til og undersøgt den grundigt, gemmes genstanden væk, og han må nu åbne øjnene.

Barnet skal nu løbe ud i terrænet og finde en genstand, som han mener er identisk med den, han lige har følt på.

Når I er blevet gode, kan børnene forsøge at gå sammen parvis. Den ene af jer skal nu løbe ud i naturen og finde en genstand, som bringes tilbage til jeres makker, som står ved basen med lukkede øjne.

Når legen er slut, kan genstandene bruges til naturhuskespil, hvor alle genstandene gemmes under forskellige plastiktallerkener, og så gælder det om at finde sæt.

Aktiviteten kan ændres i sværhedsgrad, eksempelvis på tid eller med en mundtlig besked om, hvad man skal hente, og på hvilken måde.

Tal om de forskellige genstande, de finder på deres sanseskattejagt. Hvor kommer de fra? Hvad hedder de? Er de naturmaterialer eller affald? Er de fra dyr, eller er de fra en plante?



Vilde dyr

Dette forløb afvikles over fem dage, hvor I for hver dag er et nyt af skovens dyr.



Mandag er I egern og skal derfor klatre i træer. I skal også samle kogler og agern til egerket.

Tirsdag er I rådyr, så der skal løbes op og ned ad bakkerne. I skal også gemme jer, ligesom rådyrene gør.

Onsdag er I fugle. Find klatretræer, og sid på grene i træerne, og spises jeres mad ligesom fuglene. I kan også samle pinde til en fuglerede, som I kan ligge i. Fuglene skal også fodres, så I skal flyve ud i skoven for at samle insekter til dem.

Torsdag er I harer, så der skal I hoppe rundt som harer – over grene, ned fra stammer, under grene osv.

Fredag er I ræve. I lister rundt i skoven for at finde mus (laminerede billeder af mus, der er hængt op).

Hver dag startes op med snak og læsning om dyrenes adfærd, leve-måde og føde. Kig på billeder af dagens dyr i bøger og film på inter-nettet. Hvad spiser det? Hvor bor det? Har nogen set dyret? Hvilken farve er det?



Naturparkour



Parkour er en sport, hvor det gælder om at lave tricks med udgangspunkt i de forhindringer, man møder på sin vej.

Start med at øve ved en enkelt forhindring. Find et væltet træ, en sten, en grøft, en bakke eller en anden naturlig forhindring, som I normalt ville gå uden om.

Træn og leg med forskellige måder at springe over forhindringen på. Få eventuelt besøg af en dygtig parkourudøver til at vise nogle seje og sjove tricks. Fokus kan eksempelvis være på den sejeste mulige måde, den hurtigste måde eller den skøreste måde. Til sidst kan I tage en tur uden for den normale sti i skoven og springe over forhindringerne ud fra det, I har øvet. Vis hinandens tricks anerkendelse med en »high-five« – her er alle vindere!

Uderummets elementer er naturlige forhindringer, og aktiviteten kan justeres efter målgruppen ved at finde forskellige højder. Ved de helt små børn kan træstubbe i forskellige højder eksempelvis være gode.

Jo mere I træner, jo bedre bliver I til seje tricks, og hvis I føler jer rigtig gode, kan I lave jeres egen parkourvideo eller måske en opvisning for forældrene.

Tal om skoven, naturen og vejret. Hvorfor er træerne væltet? Hvorfor fælder man træer? Hvordan er de store, tunge sten havnet der, hvor de ligger?



Find pind



Børn samler på pinde. De slæber dem med hjem og vil nødig slippe dem igen. I kan lave et forløb, hvor der er særligt fokus på at finde sin egen personlige pind.

Tag på tur til en skov, hvor I alle finder jeres helt egen personlige pind. Pindene kan snittes fine og personlige. De helt små børn kan snitte med kartoffelskrællere, eller I kan vælge pinde fra pil eller hylde, hvor barken kan pilles af med fingrene.

Tag kæppene med på tur, og brug dem til alt, hvad fantasien tillader: limbodans, tegnepind, golfkølle til koglegolf, udsmykning, spydkast, balancepind på næsen, højdespring, trommestikker og guitar til musik på træstammer og sten, roderedskab til at undersøge skovbunden, vægtløftning, linedans, fiskestænger, våben, totempæle, tryllestave eller vindspil/instrument, hvor pindene hænges op.

Børnene får en fornemmelse for, hvor lange, tykke og gamle pindene er. De føles også forskelligt. Nogle er gamle med mos, nogle er friske og tørre, nogle rådne, nogle tynde, og nogle våde. Hvilke er bedst? Besøg også forskellige skovtyper, f.eks. en løvskov og en granskov.

Prøv også at lave naturtovtrækning. Én voksen mod alle børn eller to personer stiller sig med ryggen til hinanden, tager en kæp mellem benene og holder fat i kæppen foran sig. Derefter placerer de sig mellem to træer. Det gælder nu om at trække kæppen hen mod sit eget træ. Den, der først får kæppen til at røre træet, har vundet.



Vild med vandpytter

Børn elsker regnvejr og vandpytter, og det er der masser af i Danmark! En rigtig kraftig byge er spændende og måske lidt farlig?



Der findes ikke mange børn, der ikke kan lide at trampe i vandpytter, men I kan også prøve at stikke hænderne i vandet, hoppe, trille eller kaste sten i vandpytten. Prøv også at spille vandpyttegolf. I finder hver fem pinde eller sten. Fra et startsted skal I nu se, hvor mange kast I skal bruge på at ramme en bestemt vandpyt. Når den er ramt, udpeges en ny vandpyt, og sådan kan I fortsætte gennem en golfbane af vandpytter. Sjovest er det, hvis man, når man har ramt pytten, får lov at tage fem englehop i vandet.

I kan også forsøge at finde den største, den mindste, den grimteste, den mest mudrede, den sjoveste eller den dybeste vandpyt. Prøv en vandpyttedans i hver vandpyt med masser af hop og plasken.

Hvis I vil have mere vand, kan I forsøge med en regndans, ligesom indianerne gjorde det. En voksen kan danse for i rundkredsen og vise trinnene: bukke sig forover eller strække sig med hænderne mod himlen. Imens kan I synge en simpel sang, hvor en synger en sætning, og de andre gentager.

Tal om, hvor vandet kommer fra, og hvor det forsvinder hen.

Sørg for regntøj og gummistøvler, og hav bukserne uden på støvlerne, og acceptér, at både børn og voksne måske skal skifte tøj, når I kommer ind igen.





Frie fødder



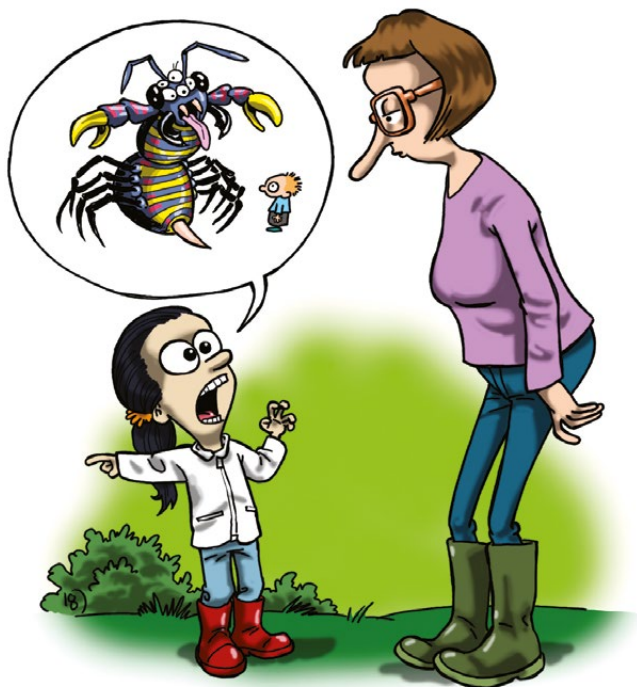
Følesansen er særlig stærk i ansigt, hænder og fødder. Benyt naturen til at stimulere følesansen i fødderne, og gør således naturen til verdens bedste sansebane.

Tag strømperne af, og mærk græsset mellem tæerne. Prøv, om I kan plukke blomster med tæerne. Kan I også få blomsten helt op til næsen, så I kan snuse til den? Føl også på træernes bark og sandet. Kan I samle andre ting op med tæerne (sten, pinde, strømperne)?

Tag på tur til nærmeste lille bæk eller vandløb, og smid sko og strømper. Gå en tur ned gennem bækken, mens I mærker og sanser de forskellige underlag og materialer. Hvad møder I? Er der noget, der kilder? Er der noget, I er lidt bange for nede i vandet? Husk håndklæder, tørre sokker og måske en kop varm saft.

De helt små kan måske ikke gå i åen, men de kan få dyppet tæerne og føle med hænderne. Der er mange andre ting, man kan mærke på med fødderne. Halmstubbe, blade, sne, eller hvad med en kasse? I så fald er det praktisk at slutte af med åen.

Lav også en sansebane på legepladsen ved at indsamle materialer: blade, kastanjer, agern, græs, sten, sand, tang, skaller mv. Bring dem til institutionen, og se på og tal om det indsamlede. Hvad er det? Hvor kommer det fra? Hvordan føles det? Fremstil dernæst en bane til at gå på eller røre ved med fingrene, enten i baljer/kasser (f.eks. vaskebaljer eller bildæk) eller direkte på græsset.



Insektmemory



Start med at gå på jagt efter smådyr. Insekter kan findes under sten og blade, men også indfanges på mange forskellige måder, prøv f.eks. at lave kartoffelfælder, insektsugere og insektfælder. Der findes fine vejledninger til dette på Grønne Spirers hjemmeside.

Put forsigtigt dyrene i nogle bøtter med lidt blade og jord, og sørg også for at lave lufthuller til dem.

I et afgrænset område gemmer I nu bøtterne rundt i terrænet. Gem dem ikke for svært, og husk, hvor de er gemt!

En voksen sætter sig et stykke fra gemmestederne, og børnene løber dernæst hen og fortæller, hvilket dyr de har set. De må kun fortælle et dyr ad gangen. Hvem finder først alle dyrene? Hvem kan huske flest navne?

Tal med børnene om dyrene. Hvad hedder de? Hvor bor de? Hvad lever de af?



Balancebane



Gå på jagt efter sten på stranden eller kogler i skovbunden. Når I har indsamlet nogle forskellige former og størrelser, markerer i en forhindringsbane, som f.eks. går over en sten og rundt om et træ. Lav også banen på forskellige underlag, f.eks. på sandstrand, på stenstrand, på mudder, på vådt græs eller i højt græs.

Med genstanden balancerende på håndfladen, mens armen holdes vandret strakt ud fra kroppen, på toppen af hovedet eller måske liggende på overfladen af foden, skal I nu gå banen igennem uden at tabe den.

Tal om de forskellige genstande. Hvad er det, og hvor kommer det fra? Kommer det fra naturen, eller er det affald? Hvorfor smider træerne deres kogler, grene og blade?



Hjerter og lunger



Find et sted med væltede træer og andre naturlige forhindringer.

Start med at mærke jeres hvilepuls. Læg en hånd på jeres eget eller en andens bryst og mærk, hvordan hjertet slår. Snak om hjertet og blodet, og hvorfor vi kan mærke, når hjertet pumper blodet rundt. Slå jeres pulss rytme på lårene, 1-2 pause, 1-2 pause, 1-2 pause.

Gå dernæst en runde i let hurtigt tempo, og mærk pulsen igen. Gå lidt hurtigere, og øg gradvist tempoet for hver runde, således at der til sidst spurtes rundt.

Mellem hver runde mærkes pulsen, og der tales om, hvordan den ændrer sig. I stedet for at børnene skal finde deres egen puls, kan de også prøve at mærke og lytte til hinandens før og efter løbeturen.

Sideløbende med aktiviteten kan I have et tema om hjerter og lunger. Forsøg f.eks. at skaffe et dyrehjerte ved en slagter, og undersøg det, eller få besøg af en lokal jæger, der kan fremvise et dyr og dets organer.



Leg med højder



Når I færdes i naturen, kan I have særligt fokus på genstande, som I kan kravle op på.

Store sten, klatretræer, træstammer og bænke kan benyttes til spontane motoriske lege, hvor man samtidig kan give børnene mulighed for at undersøge og lege med højder.

For de helt små børn er det udfordring nok bare at klatre op og ned på genstanden og måske forsøge at rejse sig og holde balancen. I kan også løbe rundt om genstanden på forskellige måder.

Brug højderne på jeres rollelege, kravl op og sid på genstandene, leg, at det er heste, og kør i bus og tog, og syng »Hjulene på bussen ...«. Mærk også på overfladen. Er den glat, ru eller kold?

De større børn kan udfordres ved at have lukkede øjne, kravle op uden at bruge hænderne, kravle baglæns op og ned, hoppe højt og langt ud fra stenen, parvis kravle op, stor og lille sammen, hoppe ned og lave kolbøtte, klappe i luften, ligge på maven eller ryggen på stenen osv.

Efterhånden får børn og voksne øjnene op for de mange muligheder, og børnene oplever bevægelsesglæde, får undersøgt højder, bliver tilvænnet til højder, bliver udfordret og overvinder grænser.



Sjov i det høje græs



Måske er I heldige at finde områder med høj bevoksning, f.eks. højt græs, en tæt granplantage eller siv og tagrør. Afhængigt af årstiden kan I også aftale med en venlig landmænd at komme på tur i hans raps- eller majsmarker. Majs og rapsen er ca. 1,75 m høj, og der er lange sprøjtespor ind i marken, som I kan gå på opdagelse i.

Tag på opdagelsestur langt ind i græsjunglen. For børnene vil det være en ukendt og måske lidt skræmmende oplevelse. Omsluttet af den høje bevoksning kan det være svært at orientere sig.

Det er en spændende sanseoplevelse, og især de yngste kan have brug for voksne at holde i hånden. Det er motorisk udfordrende at bevæge sig rundt, og I kan finde på forskellige lege. I kan eksempelvis være forskellige dyr: hugorme, som snor sig gennem græsset, mus, som gemmer sig, eller måske rådyr, som står og gumler på et strå.

I kan også lege gemmeleg og sanselege. Lad børnene lytte sig frem til hinanden, eller sæt jer sammen i stilhed inde i vildniset, og lyt til vejr, vind og dyreliv.



Halmhalløj



Kornmarker er vores almindeligste kulturlandskab. I sensommeren høstes korn til foder og mad til dyr og mennesker, og så står stubmarkerne tilbage. Tal med en landmand om et besøg, hvor I går en tur på den knoldede stubmark, leger i halmen og måske får nogle halmballer med hjem.

Første overvindelse kan være at gå på stubmarken. Det er en motorisk udfordring at gå i sporet, som mejetærskeren har lavet, og stubbene kildrer på benene. Kravl i halmen, tildæk hinanden i halmen, og saml en stor bunke halm sammen – så har I en hoppepude!

Som alternativ kan I besøge en hømark, hvor stråene ikke er skarpe, eller I kan tage på bondegårdsbesøg og købe halmballer med hjem.

Tal om, hvad halmen bruges til. Er der mon nogle, der spiser det? Smager det godt? I gamle dage brugte man halm til dyner og isole-ring – er jeres dyne også lavet af halm?



Verdens sjoveste bakke



Bakken er et velkendt, men evigt populært og optimalt bevægelsesmiljø, som tilbyder et utal af motoriske udfordringer og lege:

- Gå op og løbe ned, kravle ned, rulle ned, kravle og gå baglæns osv.
- Tril en bold ned, løb efter, og forsøg at fange den, før den ligger stille.
- Brug bakkens sider, hvor der ofte er højt græs, til rutsjebane eller jungle.
- Hop fra bakken ned i en stor bunke blade.
- Se og snak om den flotte udsigt fra toppen: Hvad kan man se? Hvor langt?
- Kælk på bakken om vinteren, med og uden kælle.
- Efter regn er bakken en vild rutsjebane.
- Leg ud fra tema: Hvordan mon en kat vil komme op? Hvordan kommer slangen op?
- Sæt fokus på tid/puls: Hvor hurtigt kan du komme op? Hvad er langsomst – at kravle eller at løbe?
- Bind et reb fast i et træ eller lignende på toppen. Rebet kan hjælpe jer op og ned, og I kan lege bjergbestigere. De, der har lyst, kan prøve at rappelle baglæns ned.

Alle aldersgrupper kan have glæde af aktiviteter på en bakke. Så snart børnene kan kravle, er der ingen grænser for deres iver og lyst til at udforske bakken og dens udfordringer.



Sansestedet



Målet med denne aktivitet er at benytte et dejligt natur-
område til at arbejde med børnenes sanser, fordybelse og
koncentration.

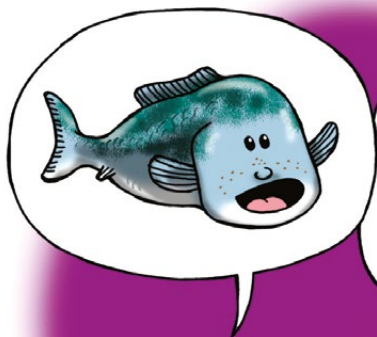
Find en lysning, et stort træ eller andet dejligt område, og gør det
til jeres sansested.

Besøg stedet jævnligt hele året rundt. Hver gang I besøger stedet,
skal I opleve med alle sanser. Start med at lægge jer på ryggen sam-
men med børnene, og kig på de forskellige vajende trækroner og
skyer, mens snakken går om naturen og årstidernes gang.

Lukker I øjnene, kan I koncentrere jer endnu mere om sanseindtryk,
træernes lyde, regndråber eller snefnug i ansigtet og skovens lugte.
Da naturen er foranderlig, vil der altid være noget nyt at udforske og
tale om ved sansestedet.

Besøg stedet ofte for at give børnene en større oplevelse af årsti-
derne, når bladene skifter farve, springer ud, bliver til knopper eller
falder af.

Aktiviteten er god til at give børnene fred og pusterum i en travl og
aktiv hverdag. Efterhånden vil alle vænne sig til, at på sansestedet
skærpes iagttagelsesevnen, fordybelsen og sanserne, mens roen
indfinder sig ved alle.



Aktiv fortælling



Fortæl en historie om naturen, og lad børnene spille teater samtidig. I kan også skrive en sjov historie omhandlende fantasivenner, der bor forskellige steder i naturen. Bøgerne kan f.eks. tage udgangspunkt i insekter eller en dag ved fjorden, i skoven, på marken eller i haven.

Tag på tur til det sted, som er beskrevet i jeres historier. Historierne udføres som fortællinger, hvor børnene skal være aktive undervejs i højtlesningen. De skal gøre de ting, som fortællingen beskriver.

Eksempel: Fortællingen om Bib

Side 1: Hej, jeg hedder Bib. Jeg bor i græsset under dine tæer. Kan du mærke græsset, hvor jeg bor? (Rør ved græsset med hænder og bare fødder).

Side 2: Der, hvor jeg bor, møder jeg hver dag regnorme. De er mine venner. Kan du finde en regnorm? (Kryb som en regnorm).

Side 3: Når solen skinner, kommer der sommerfugle. De er svære at fange, fordi de flyver og flyver. Kan du finde en sommerfugl? (Flyv som en sommerfugl).

Side 4: Andre dage siger jeg hej til Bent Bille. Han bor under pinde og sten. Har du hilst på Bent? (Lig på ryggen, og spræl med benene som en bille, der ligger på ryggen).

Side 5: Jeg går en tur ned til søen. Der møder jeg fisken Boble. Hun snakker og snakker. Kan du svømme som en fisk? (Svøm som Boble).

Side 6: Jeg leger tit med min bedste ven, Cindy. Vi hygger og løber en tur. Kan du fange din ven? (Løb efter, og kram en ven).

Side 7: Nu er Bib træt, så han lægger sig og kigger op i himlen, mens han slapper af. Kan du se skyer? (Lig på ryggen, og slap af).

Giv børnene læring om naturen, og sørg for at putte viden ind i jeres aktive fortælling.



Naturkast



Medbring små poser, og besøg et hvilket som helst natur-
område. Bomuldsposer er bedst egnet til formålet, da de
ikke går så let i stykker.

Fyld jeres poser med sand, mos, kogler, sne, jord eller andet na-
turmateriale. Poserne må gerne have forskellig vægt for at give bør-
nene en oplevelse af tyngde og massefylde.

Lav dernæst forskellige former for kastelege: Forsøg at ramme træer
i forskellige afstande, kast højt op mod skyerne, og forsøg at gribe,
kast til hinanden, eller lav små »golfhuller« markeret af sten eller
pinde, som I skal forsøge at ramme ned i. På stranden kan I også
grave huller, som I kan forsøge at kuglestøde jeres sandposer ned i.

Kast til hinanden, mens I står på et ben, går på hug eller hopper, eller
drej rundt, før der kastes.

Tal om de forskellige genstandes vægt og fylde. Hvorfor er nogle
grene tungere end andre? Hvorfor er nogle blade grønne, mens an-
dre er brune?



Vandgravsspring



Aktiviteten tager udgangspunkt i et sted, hvor der er en form for rende, eller der er mulighed for, at I kan lave en. Eksempelvis graver I en dyb rende i sandet på stranden. Gravearbejdet bliver hurtigt en aktivitet i sig selv, og graver I kun med hænderne, er det en fin sansemotorisk aktivitet.

Har I ikke mulighed for at besøge en strand, kan I også afvikle aktiviteten ved en smal å, ved en vandpyt eller ved strålen fra en vandslange.

Renden fyldes eventuelt op med vand ved hjælp af små spande. Nu kan I forsøge at springe over renden. Prøv også med tilløb, hvor I afmærker et startsted for tilløbet.

Tal om, hvilke dyr og insekter der bor i vandet. Kan I finde nogle i jeres vandgrav? Hvor forsvinder vandet hen, når det ikke længere er i vandgraven? Hvor kommer vandet fra?



Naturtingsløb

På en tur i skoven tager I billeder af forskellige naturting: en bille, en kogle, blade, en anemone, et egetræ, en myretue osv.



Laminér billederne, og tag dem med ud på næste tur. I skal nu løbe rundt i det område, hvor billederne er taget, for at finde den ting, der er på kortet. Når naturtingen eller planten er fundet, tjekker I, at det er rigtigt, og kort og genstand lægges sammen på jorden.

I kan løbe sammen, hver for sig eller parvis for at finde de forskellige ting. Gennemgå til slut alle genstandene. Hvad hedder de? Hvor kommer de fra? Er der nogle genstande, som ikke kunne findes, og har det noget med årstiden at gøre? Hvor er de i så fald blevet af?



Skov og land



Aktiviteten tager udgangspunkt i sanglegen »Jeg gik mig over sø og land«, men I stedet for at gå rundt i en cirkel laver I aktive bevægelser i forskellige naturrum med udgangspunkt i forskellige bevægelseslandskaber.

Gå ud i naturen, og begynd at synge med udgangspunkt i, hvad I ser. Er der f.eks. en bakke, kan I synge »Jeg løber over bakkeland«, og I løber så over bakken.

Ligeledes kan I synge om trilleland, kravleland, skubbeland (skubbe til f.eks. en sten), klatreland, hinkeland, flyveland, hoppeland osv.

I kan også lave forskellige temaer, hvor I tager udgangspunkt i naturens dyr. Eksempelvis er ørnen et stort dyr, som har store armbevægelser, så mens I synger »Jeg har hjemme i ørneland«, basker I med armene. Prøv også solsorten, som er mindre, og derfor skal der laves mindre armbevægelser. Inddrag også hænderne, så de forskellige underlag sanses. Gå som en krabbe, samt forsøg at hænge som en flagermus, der sover med hovedet nedad.



Skotsk pølekast



Siden middelalderen har man i det nordlige Skotland holdt liv i en gammel keltisk tradition, hvor klanernes krigere udfordrer hinanden på styrke og snedighed. En af de klassiske udfordringer fra disse keltiske konkurrencer er pølekast.

I skoven finder I tilpas tunge grene, som I kan bruge til pølekast. I den klassiske version af skotsk pølekast skal alle nu forsøge at kaste pælen, så den vælter over enden, men til at starte med kan I træne ved at finde selve grenen og flytte rundt på den. Jo længere og tungere grenen er, jo større er udfordringen.

I kan også finde en større gren, som I skal samarbejde om at flytte. Jo større gren, jo flere skal I være, og jo større bliver udfordringen. I kan samtidig tale om, hvor lang er grenen er, hvor tung den er, hvor mange I skal være for at løfte den, eller hvor langt den kan transporteres. Hvorfor er nogle grene tungere end andre? Hvorfor er der mos på nogle, mens andre er tørre? Hvilke grene kan man kaste længst med?



Lopperne, der hopper



Tag på tur til skov eller krat, og find grankogler, små grene, bark, skaller, nødder eller lignende. Materialerne lægger I i et tæppe eller presenning, og dernæst stiller I jer i en rundkreds med tæppet imellem jer.

Syng følgende sang, imens I alle hopper i takt til den ene side:

Svup Karoline mavepine.

Skoven fuld af lopper.

Vi kan ikke fange dem,

for allesammen hopper.

På »... allesammen hopper« svinger I tæppet, så alle naturtingene bliver kastet afsted op i luften.

Sangen ændres til »Skoven fuld af nødder«, »Skoven fuld af kogler« eller »Skoven fuld af grene« – alt efter hvad I har indsamlet.

I skal nu hurtigst muligt samle alle genstandene op og lægge dem tilbage i tæppet. Når alle genstandene er samlet, kan en ny omgang begynde.

Hvis naturtingene har forskellige farver eller størrelser, kan I gøre legen sværere ved at hente én farve ad gangen eller store ting.

Tal om, hvad det er for nogle genstande, I har fundet, og hvor det kommer fra. Hvorfor er koglerne faldet af træerne? Hvorfor er grenene knækket af?



Billen på ryggen



Legen minder om fangelegen »ståtroid«, men i stedet for at I stiller jer med spredte ben, når I bliver taget, skal I i denne leg lave en bevægelse, der samtidig giver læring om naturens dyr.

En af jer skal fange de andre. Når de bliver fanget, bliver de til mariehøns, der ligger på ryggen og spræller med benene. Ligesom en mariehøne, der er væltet om på ryggen! De, der ikke er fanget, skal vende de fangede mariehøns om på maven for at befri dem.

Vælg gerne et fangeområde med naturlige forhindringer. Prøv også at finde rigtige mariehøns eller biller, og undersøg dem – hvad sker der, når de bliver vendt rundt?



På slap line



En »slackline« er et balanceredskab, som nemt opsættes imellem to træer. Slacklines kan købes på internettet eller i de fleste friluftsbutikker. Grundig instruks til opsætning følger som oftest med pakken.

Opsætning

Sæt banen op mellem fire træer med ca. 5 meters mellemrum. Slacklinen skal være ca. 40 cm over jorden, og som ekstra hjælp til at holde balancen kan der evt. spændes et reb op ca. 75 cm parallelt over slacklinen.

Aktivitetsforslag

- Gå fra A til B med støtte fra en makker.
- Gå med bind for øjnene med støtte fra en makker.
- Gå baglæns med støtte fra en makker.
- To børn krydser hinanden på linen.
- Forsøg at sidde på slacklinen, mens den gynger frem og tilbage. Kan I spise jeres madpakke imens?
- Brug også slacklinen til at kravle under og hoppe over.

Brug jeres slackline tit og ofte. Sæt den op, hvor I er, så kan børnene lege og træne, når de har lyst.

Alternativt til slackline kan I også opsætte en totovsbro med almindeligt klatrereb. Dette kræver dog en grundig indføring i diverse knob og knuder (kontakt evt. en naturvejleder for dette).

Tal om, hvilke dyr og insekter der mon kan gå på line. Hvorfor laver edderkoppen edderkoppespind? Hvorfor er den så dygtig til at holde balancen? Hvordan laver edderkoppen sine spind?



Tusindbenstur



Tusindbenet er et helt særligt dyr, hverken et insekt eller en orm. Det har flere ben end nogen andre dyr! I kan også prøve at være tusindben.

Stil jer op på række efter hinanden, og hold hinanden på skuldrene. Det forreste barn er tusindbenets hoved og bestemmer retningen.

Test, om I har koordineringsevne som et tusindben. Hele gruppen stiller sig på en lang række tæt sammen og skal nu forsøge at gå i takt.

Fastlæg en bane, som tusindbenet skal igennem. Sørg for, at banen går igennem forskellige typer terræn, rundt om træer og over bakker. Tusindbenet skal nu bevæge sig igennem banen, men hvis tusindbenet går i stykker på vejen, skal I stoppe og holde fast igen, inden I må gå videre igen.

Når I har taget turen et par gange, kan I forsøge, at det kun er hovedet på tusindbenet, som må have åbne øjne. Forsøg også at gå banen igennem på tid, eller lav tusindbenet endnu længere.

Leg tusindbenet og solsorten! Mens tusindbenet bevæger sig fremad og forsøger at holde balancen, kommer fuglen (en voksen eller et barn) og forsøger at spise tusindbenet. Tusindbenet bruger sit kemiske forsvar og løfter benene for at sprøjte tis efter fuglen. Når solsorten nærmer sig tusindbenet på højre eller venstre side, løfter I allesammen jeres højre eller venstre ben og siger en tisselyd.

Prøv, om I kan finde et ægte tusindben, og kig på det. Hvor bor tusindbenet? Hvorfor har det så mange ben? Har det rent faktisk 1.000 ben? Hvad spiser tusindbenet?



Skovsanseuge

Brug en uge til at sætte fokus på fem forskellige sanser i naturen.



Mandag – synssansen

Pak en naturtaske indeholdende plastikbøtter med låg, tæpper og lup. Oplev skoven, se bladene, se skyerne, se efter dyrespor, se insekterne, og lig stille på ryggen, og se op i træerne. Tal om, hvad I ser. Syng sansesangen.

Tirsdag – høresansen

Pak tasken med et tæppe, øjenbind og tomme dåser. Lyt til skovens lyde. Hvad kan I høre, hvis I er helt stille? I kan eventuelt prøve at tage bind for øjnene og sidde stille uden at tale sammen. Indsaml også spændende ting, som I kan lave rasledåser af. Tal om, hvad I hørte. Syng sansesangen.

Onsdag – lugte- og smagssansen

Pak tasken med båludstyr og ingredienser til natursuppe. Find spiselige naturting, som I smager på og lugter til. Smager maden anderledes i det fri? Syng sansesangen.

Torsdag – følesansen

Pak tasken med øjenbind. Mærk et træ! Vælg et område med tilpas mange forskellige træer, og giv børnene bind for øjnene. Før dernæst børnene hen til et træ, som de føler og mærker på. Uden øjenbind skal de efterfølgende gætte, hvilket træ de lige havde mærket på. Tag også sokker og sko af, og gå en tur med bare tæer. Hvordan føles det? Syng sansesangen.



Kram et træ



Stop op, og mærk og føl på de træer, I møder på jeres vej. Gør et bestemt træ til jeres træ, som I hver dag året rundt besøger ved at klappe, kramme og æ det. På den måde stimuleres børnene gennem forskelligartede sanseindtryk hver eneste dag, da træets overflade aldrig vil være ens fra dag til dag.

De større børn kan lege gætte-føle-leg ved at gå sammen to og to, hvor én er blind og én ledsager.

Føreren hjælper den blinde over til et træ, som de seende i fællesskab har udvalgt. Barnet med bind for øjnene krammer og føler på træet. Hvor tyk er stammen? Er den ru med mange smågrene? Er der mos på stammen?

Herefter hjælpes den blinde væk fra træet igen. Nu må den blinde åbne øjnene og se, føle, lugte og sanse sig frem til, hvilket træ han lige har krammet.



Slå munk

At »slå munk« er en kombineret fange- og kasteleg, som handler om at undgå at blive munkevogter.



1. Først skal I lave et munkespil.

I skal have én munk og fem kastepinde hver. I kan fremstille jeres eget munkespil ved at udvælge et egnet stykke træ til munken, som dekorerer med ansigt osv. Kastepindene kan I selv save og snitte til, så de bliver forskellige.

2. Lav nu en bane.

Brug naturens rum som afgrænsning af banen, og markér munkevogterpladsen og de øvrige spilleres linje.

3. Sådan leges legen:

Alle på nær munkevogteren stiller sig op bag rebet på den ene side af banen med en munkepind i hånden. Munkevogteren stiller sig på sin plads på den højre baneside. Træmunken placeres på den markerede plads i centrum af banen.

Nu starter den første kaster, der står længst til højre i rækken, med at kaste sin pind for at vælte træmunken. Hvis den ikke vælter, fortsætter kaster nr. 2 osv., indtil træmunken vælter.

Når træmunken vælter, skal munkevogteren løbe ud og rejse træmunken op og derefter forsøge at fange en af kasterne. Kasterne løber ud på banen for at hente deres pind, når træmunken vælter, og skal forsøge at komme hjem på deres plads uden at blive fanget af munkevogteren.

Tal om pindene og træerne. Pindene føles sikkert forskelligt. Nogle er gamle med mos, nogle er friske og tørre, nogle rådne, nogle tynde, og nogle våde. Hvilke træer kommer pindene fra?





Konen i muddergrøften



Gå en tur i skoven, og find en grøft.

En voksen starter med at være grøftekonen, som bor i grøften.

Børnene står på hver sin side af grøften.

Når legen sættes i gang, skal børnene springe fra den ene side til den anden, mens grøftekonen forsøger at fange børnene, som krydser hendes grøft.

Når et barn bliver fanget, bliver det til en grøftekone, og legen fortsætter, til alle er fanget.

Når I har brug for en pause, kan I sætte jer på grøftens kant og undersøge, hvem der mon bor i og omkring en grøft. Kan I se spor fra nogle dyr? Kan I finde nogle insekter? Hvad bruges grøften egentlig til?



De skønne blade



Om efteråret er det oplagt finde et sted fyldt med blade. I disse kan I hoppe og trille, kaste dem højt op i luften og mærke dem falde ned i jeres ansigter. Gem ben og fødder i bladene, og vip med fødderne, til de titter frem igen.

Når I har hoppet, trillet og kastet med bladene, kan I lægge jer stille på de våde blade og kigge op i træernes top. Her kan I se og føle vinden og se bladene falde lige så stille ned, mens I mærker hjertet slå.

Bladene kan indsamles og tages med til legepladsen. Her lægges de i en bunke, hvor de kan bruges til mange gode lege. Samtidig kan I tale med børnene om vindretning, og om våde blade flyver lige så godt som tørre.

Brug også bladene til at skabe opmærksomhed på træernes forskellighed. Hvilke træer kommer de fra? Har de frøsætning, og hvorfor? Hvordan er deres farve, og hvordan hænger det sammen med årstiden? Hvordan er efterårets lugte? Hvor forsvinder bladene hen? Hvem spiser dem?



Spring langt med dyrene



I Danmark findes der mange imponerende springere blandt store og små dyr. Spring ud i naturen, og sammenlign jeres springlængde med dyrenes.

Har I set haren, når den hopper afsted på marken? Haren er Danmarks hurtigste dyr og er rigtig god til at springe. Forsøg at springe som en hare. En hare kan springe 2 meter – kan I det? Tag tilløb, og lav længdespring ud på en blød plæne.

Medbring et målebånd, og sammenlign jeres længdespring med dyrenes. En græshoppe kan hoppe omkring 100 gange sin egen længde, mens en frø på bare 5 cm kan hoppe over 2 meter i ét spring. Derudover kan tudser springe 20 cm, måren 1,5 m, ræven 3 m, og egernet 4 m.

Egernet springer fra træ til træ. Det kræver god balance. I kan også forsøge at springe fra træ til træ eller fra sten til sten ligesom egernet.

Løvfrøer kan hoppe op til 120 gange i træk – kan I det? Tæl, mens I springer derudad. Hvis I når 120, kan I fejre det med et frødiplom.

Tal om, hvorfor der er forskel på de forskellige dyrs springlængde, og kig på billeder af dyret. Har det store ben? Hvorfor?



Hop højt med dyrene



Kan du hoppe lige så højt som musen og rådyret?

En mus kan hoppe 1 meter op i luften. Det vil sige 20 gange sin egen længde! Mål din højde, og gang den med 20. Hvor højt skulle du så kunne hoppe, hvis du var en mus?

Prøv at hoppe, og se, hvor højt du kan hoppe. Er det lige så højt som rådyret, egernet, ræven eller haren?

- Hare: 50 cm
- Egern: 60 cm
- Ræv: 75 cm
- Rådyr: 1,4-1,7 m

Tal om, hvordan de forskellige dyr ser ud, og hvor de bor. Er der nogen, der nogensinde har set et af dyrene? Eller måske smagt et af dem? Tal om fødekæden.



Løb med dyrene



Tag en snak om de forskellige danske dyr. Der er stor forskel på, hvor hurtigt de forskellige dyr bevæger sig. Det afhænger bl.a. af, hvordan de fanger deres føde, deres overlevelsesstrategi, og hvor store de er. Hvorfor skal haren kunne løbe stærkt? Hvorfor løber pindsvinet langsomt?

Hvor langt kan I nå at løbe på 10 sekunder? På 10 sekunder kan dyrene løbe nå at løbe:

- Tudse: 3 m
- Hugorm: 17 m
- Pindsvin: 28 m
- Skovmus: 42 m
- Ræv: 139 m
- Hare: 222 m

Opmål en lang strækning. Sæt pinde markeret med dyrebilleder ud for, hvor langt de løber, og forsøg så at løbe om kap med dyrene.



Dyredetektiv



Medbring en hvid voksdug på naturturen. Voksdugen danner en fin baggrund til at lægge forskellige effekter på, som skal undersøges.

Gå på jagt efter forskellige efterladenskaber fra dyr – f.eks. en afgnavet grankogle eller en fjer.

Tal om, hvordan tingene ser ud, og prøv, om I kan gætte, hvilke dyr de stammer fra.

Eksempler på efterladenskaber:

- Fjer
- Kogle
- Uglegylp
- Kranier fra mår, krondyr, rådyr, mus, måge og hare
- Fuglereder
- Fasanfjer
- Fugleæg
- Diverse ekskrementer



Terningeleg



Lav en terning af en papkasse med forskellige billeder af forskellige motoriske bevægelser, f.eks. at trille, at hoppe fra en sten og at balance på et blad.

I skal dernæst kaste terningen og gøre det, terningen viser.

Terningen kan evt. laves med plastiklommer på siderne, så der kan sættes forskellige billeder ind, eller laminér billederne, og sæt dem på terningen med velcrobånd. Så har den uendelig mange anvendelsesmuligheder.

Terningen kan bruges til alle tænkelige læringsmål. Den kan f.eks. vise farver, hvor børnene skal finde noget naturmateriale i den farve, terningen viser, eller et dyr, som man skal imitere, eller måske nogle tal, som viser antallet af sten, blade mv., som børnene skal løbe ud og finde.

I kan også lave billeder af forskellige kropsdele og klistre på terningen og så lave bevægelser med den kropsdel, som terningen viser.



Regnormedans



Måske har I set en måge stå og trampe i jorden på en græsplæne. Det ser sjovt ud, men det er ikke kun dansetræning. Regnormene kommer nemlig op af jorden, når de mærker den rytmiske dunken fra mågens trampen. De tror, det er regn, som kan oversvømme deres huller.

Prøv, om I også kan lokke regnormene op af deres huller! Find et lille område med frodigt græs hver især, og begynd så at trampe rundt. Fortsæt, indtil der stille begynder at komme regnorme op. Hold godt øje med jorden. Prøv at samle regnormene, og tæl, hvor mange I har lokket frem.

Tag regnormene med hjem, og læg dem i et fladt terrarie. Her vil I i løbet af et døgn kunne se ormene danne gange. Husk at fodre dem med lækre blade, kompost og græs. Efter nogle dage sætter I dem fri igen. Tal om regnormene. Hvor bor de? Hvad spiser de, og hvem spiser dem? Hvad er for og bag på en regnorm?



Sjov med tov

Et tov og nogle få pålidelige knob giver mulighed for mange timers leg og motorisk træning.



En gyngetur vækker altid lykke

Tag et reb med på ture i skoven. Sving det op over en tyk gren, og bind den ene ende fast inde om stammen. Slå knude på togets anden ende, eller bind en tværpind på. Så har I en lille, hurtig sving-gynge.

Tovbroer over grøfter og vandløb

Bind to parallelle reb op mellem træerne, det nederste maks. 60 cm over jorden (da der ellers skal etableres faldunderlag) og det andet ca. 1-1½ meter højere. Så kan I gå balancegang på det nederste og holde fast i det øverste. Ekstra sjovt bliver det, hvis I tør gå over en lille grøft eller lignende.

Tovtrækning

Tag et tykt tov, og lav en god omgang tovtækning. Del jer i forskellige hold, f.eks. drenge mod piger, en stue mod en anden stue eller de voksne mod børnene. Der behøver ikke at være 15 personer på hver side, tre mod tre er mindre voldsomt.

4-mands tovtækning

Opdel jer i firemandsgrupper der nogenlunde matcher jeres styrke og mod. Af et lukket reb danner hver gruppe derefter en firkant, således at der i hvert hjørne stilles én person med ryggen mod midten. 10 meter fra hver person placeres en gren. På »Start« skal hver person forsøge at kæmpe sig ud og få fat i sin gren. Det er ikke nemt, da alle forsøger at trække hver sin retning!

Tal om, hvilke dyr og insekter der også leger med tov. Hvorfor laver edderkoppen edderkoppespind? Hvorfor er den så dygtig til at holde balancen? Hvordan laver edderkoppen sine spind?



De Olympiske Skovlege



Lav hold, som dyster inden for forskellige discipliner. Disciplinerne kan udvælges blandt andre aktivitetskort eller f.eks. være:

Stafet: Løb gennem skovbunden, op ad bakken, rundt om træet og ned igen.

Kast: Med 3 forsøg skal I med en pind ramme et oprejst stykke brænde.

Længdekast: Med en pind skal I forsøge at kaste længere ud end et tov, der er placeret på tværs et stykke ude.

3-bens stafet: I løber 2 og 2 med de mellemste ben bundet sammen.

Koglestafet: En person kaster en kogle til første mand i rækken, som kaster koglen tilbage og derefter løber om bag i rækken. Bolden kastes derefter til nr. 2 osv.

Balancegang: Alle skal nå fra den ene ende til den anden på en stor stamme, evt. med hjælp fra én af de andre, der holder i hånden.

Over bommen: Bind en gren op mellem 2 træer, og hjælp efterfølgende hinanden med at komme over.

Flyt brænde: Stil jer på en række, og transportér et stykke brænde fra den ene ende til den anden ved at række det fra hånd til hånd.

Vandstafet: Alle skal gå med et fyldt glas ned omkring træet og tilbage og række det videre til næste. Hvor meget vand er der tilbage, når alle er igennem?



Grenskydning



Tag en tur i skoven, og find jer hver fem kastepinde.

Lav nu en bane mellem to træer. Løb fra starttræet hen til det andet træ, hvor I stopper ved et afmærket felt. Her kaster I de fem pinde mod træet, en pind ad gangen.

Når alle pinde er kastet, løber I et antal »pinderunder« omkring træet. Pinderunderne svarer til det antal pinde, som ikke ramte træet. Er I rigtig seje og rammer med alle jeres pinde, slipper I for at løbe pinderunder.

Tal om pindene og træerne. Pindene føles sikkert forskelligt. Nogle er gamle med mos, nogle er friske og tørre, nogle rådne, nogle tynde, og nogle våde. Hvilke er bedst at kaste med? Hvilke træer kommer pindene fra? Besøg også forskellige skovtyper, f.eks. en løvskov og en granskov.



Rævens hule



Find et sted omgivet af kviste, visne blade, sne eller en anden form for materiale, der knirker og knaser, når I træder i det.

Én af jer udvælges til at være ræv. Ræven stiller sig på et markeret sted, som er rævens hule. Ræven har enten ryggen til resten af flokken eller bind for øjnene, hvis det skal være sværere.

I, der ikke er ræv, skal nu være mus, som skal snige sig hen mod ræven uden at blive hørt. Musene kalder på ræven ved at sige »Hr. Ræv, hr. Ræv, hvad er klokken?«. Ræven svarer »Klokken, den er ...«. Musene går så det antal skridt frem, som klokken er.

Når ræven kan høre, at børnene nærmer sig, skal den råbe »Hov, hvem der?« og pege mod det sted, hvor lyden kom fra. Imens står musene bomstille. Peger ræven rigtigt, skal den mus, der bliver peget på, nu være ræv.

Efter lidt træning kan I ændre legen, så ræven vender sig om og forsøger at fange musene, når den hører dem nærme sig. Kan musene komme helt hen og prikke ræven på skuldrene, uden at den hører dem?

Tal om ræve og mus i naturen. Find billeder eller måske udstoppede dyr, og undersøg dem. Hvad spiser ræven? Spiser den mus? Hvad spiser musen? Hvor gemmer musen sig? Har vi ræve og mus i Danmark?



Uartige egerninger



I vælger to personer til at være egermor og egerfar. Resten er egerunger, som gemmer sig bag nogle træer og buske.

Egerungerne skal nu gemme sig, da de ikke vil hjem. Imens står egermor og egerfar ved egerboet, som kan være en lysning i skoven. Når alle har gemt sig og er klar, går egermor og egerfar ud for at finde de uartige egerunger.

Hvis egermor eller egerfar ser en unge, råber de f.eks. »Egerunge, kom hjem«, og nu skal den pågældende egerunge blive i egerboet, indtil en af de andre egerunger når uset hen til boet og befrier alle ungerne ved at råbe »Alle eger, kom ud og leg«.

Tal om eger i naturen. Kig på et billede, eller anskaf et udstoppet eger. Mange naturskoler har udstoppet dyr stående. Hvor bor eger-net? Hvad spiser eger-net? Hvorfor har det så stor en hale?



GPS-skattejagt

Geocaching er en moderne skattejagt med smartphone eller GPS.



I geocaching skal I forsøge at finde skatte (kaldet »cache«), som andre folk har gemt og delt med koordinater og beskrivelser i appen Geocaching.

Skatten vil typisk være gemt i et hult træ, mellem nogle rødder, under en busk eller under en bænk. Skattene kan have mange forskellige størrelser og kan eksempelvis være et gammeldags filmhylster eller en lille madkasse.

Ofte har ejeren af skatten skrevet en historie eller noget spændende baggrundsmateriale om stedet, hvor skatten er placeret.

Lykkes det at finde skatten, er der tradition for, at man lægger en lille hilsen i kassen i form af en ting, et brev, en tegning mv. Samtidig må man tage en ting fra kassen, således at man bytter skat.

Forsøg også at lave jeres egen geocach, som I gemmer og registrerer. Besøg den jævnligt, og hold den ved lige. Måske der kommer spændende ting i?

Bor der nogle dyr og insekter der, hvor skattene ligger gemt? Hvilke? Fører skattene jer til steder, hvor I aldrig har været før?



I træning som trold



I gamle dage troede man på trolde. Tror I på trolde? Hvordan mon trolde ser ud og opfører sig?

Gå i træning som trold, og gør alle de ting, som I tror, trolde gør.

En trold kan mange ting. Den kan blive beskidt, brøle, trampe, løbe, hoppe fra sten til sten, svinge sig i træerne og kravle under væltede træer.

Hvert år kan troldene holde troldemesterskaber, hvor de dyster i troldefærdigheder. Hvis man er dygtig, vinder man kogler forgyldt af elverpigerne til sin koglekrans.

Måske elsker jeres trolde også at feste. Når trolde fester, spiser de suppe lavet over bål. Det hemmelige krydderi i denne er egerntis og drageblod.



Find Holger



En letgenkendelig genstand, Holger, gemmes i et afgrænset område. Gem gerne flere. Holger kan eksempelvis være afsavede grenstykker, som børnene har malet ansigter på.

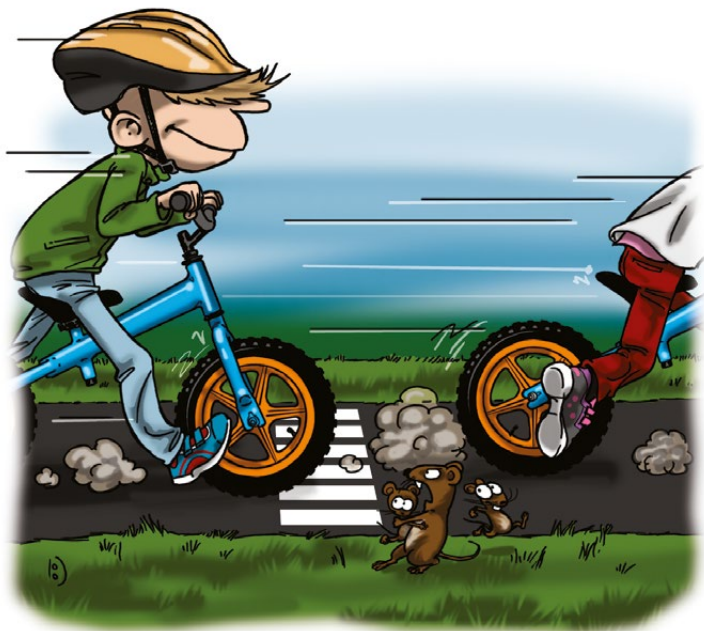
Holger-figurerne gemmes, så I skal kravle og strække jer for at nå dem, men også så I kan øve jer i begreberne bag ved, foran, ved siden af, over og under.

I går nu på jagt efter Holger. Kan I finde dem allesammen?

Tal om, hvor Holger havde gemt sig, og prøv, om I også kan gemme jer de samme steder.

Denne gemmeleg får børnene til at bevæge sig på steder, hvor de måske ikke plejer at være på en almindelig skovtur. De kommer således til at mosle rundt mellem højt græs, træer og buske. De små »rum« bliver udnyttet, og de opdager måske huler i træer eller andre sjove steder.

Tal om, hvilke dyr og insekter der ellers kunne finde på at gemme sig samme sted som Holger.



Løbecycletur



Skal jeres børnehave være en rigtig cykelbørnehave? I nogle institutioner arbejdes der bevidst med løbecyklen som redskab for bevægelse og transport ud i naturen.

Med små, røde motorcykler eller løbecykler kan I køre på tur til sø, hav, skov, græsplæne eller park. I kan tilbagelægge længere strækninger, når de små ikke er nødt til at gå, og samtidig er løbecyklarne rigtig gode til at gøre løb til en sjov leg. De er gode for balancetræning og kondition, men stadig umiddelbart lettere at håndtere end en rigtig cykel.

Lav udfordrende baner og konkurrencer undervejs på jeres tur. Kø over, under, rundt om, hen til, ind i, op ad og ned ad noget.

Tal om de områder, I tager på tur til. Hvad bruges de til? Er der noget kulturhistorie? Hvem ejer dem?



Motorikbane



En tur i skovbunden udgør en af de bedste former for motorikbaner. På de dage, hvor det ikke er muligt at komme i skoven, kan det være rigtig godt med en konstrueret motorikbane i haven eller på legepladsen.

Banen kan f.eks. indeholde:

- en lille høj til at tumle på
- bildækstunnel på stolper (ca. 15 cm over jorden)
- kolbøttestænger i forskellige niveauer
- træstubbe i forskellige højder
- hængebro og andre rebaktiviteter i forskellige udgaver
- træstammer til balancegang
- trædeskiver (beskrevet i særskilt aktivitetsark)
- en stige af rafter og brænde, som I kan træde igennem
- piletunneller og huler
- en klatrevæg, som I kan klatre over.



Hug og sav



Der er masser af aktiviteter forbundet med at lave bål. Først skal I hjælpe hinanden med at finde brænde. Måske starter denne aktivitet, mange dage før brændet skal bruges, så det kan stables og ligge til tørre. Dette giver en særlig forståelse for sammenhænge, årets gang i naturen samt kunsten at forberede sig.

Lad børnene være med, når I saver brænde til bålet. Køb eller byg selv en lille træbuk i børnestørrelse, og køb save, som børnene kan håndtere. Skal der kløves brænde, kan en voksen holde øksen, mens børnene slår ovenpå med trækøller og træstykker.

Måske skal der snittes spåner til optænding. Sørg for nogle gode snitteknive til børnene. Knivene skal have den rette vinkel, så de ikke sætter sig fast i træet, når børnene arbejder. De mindste børn kan have glæde af venstrehåndsskrælleknive.

Husk at lære børnene god snitte- og huggeadfærd.



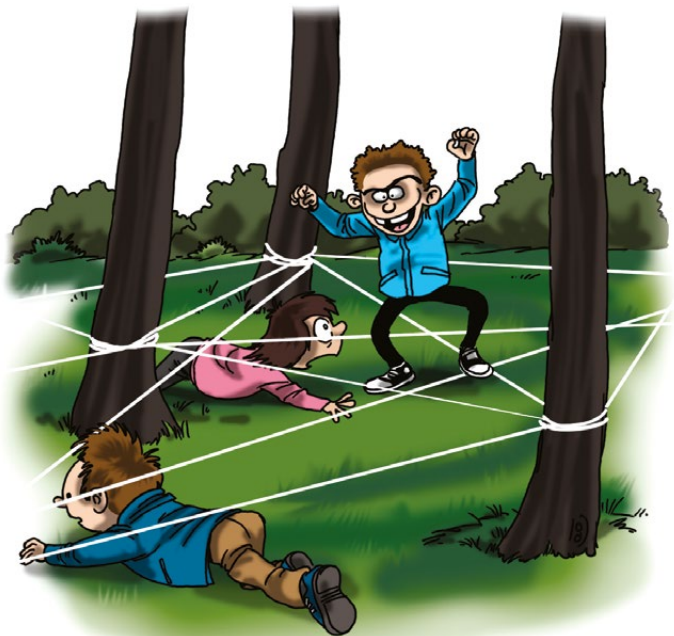
Fluer i edderkoppespind

Leg fluer i et edderkoppespind ved at binde to reb vandret mellem to træer – et forneden og et højere oppe.



Bind derefter snore på kryds og tværs, så det ligner et lodret edderkoppespind. I er nu fluer, som skal prøve at komme igennem edderkoppespindet og over på den anden side uden at røre snorene. Sæt evt. en lille klokke på snoren, så man kan høre, når der går et barn i »fælden«.

Læs og tal om edderkopper og om, hvordan de fanger føden i deres spind.



Kribble-krable



Find et område med mange træer, og benyt en rulle sejl-garn til at vikle ud og ind mellem træerne, så der dannes et vandret edderkoppespind i lav højde.

Kast jer nu ned på maven eller på alle fire, og kravl rundt under spindet som edderkopper. Nogle kan være fluer, som edderkopperne skal fange.

Sæt evt. en lille klokke på snoren, så I kan høre, hvis nogle kravler ind i edderkoppespindet.

Læs og tal om edderkopper og om, hvordan de fanger føden i deres spind.



Tværbommen

Brug lidt snor til at binde forskellige rafter (grene) på tværs mellem to stammer.



Forskellige højder giver forskellige lege. Ved de lave forhindringer kan I øve at kravle under eller hoppe over. En højere tværbom kan I bruge til at hænge i og gå armgang i, eller I kan prøve at hjælpe hinanden over i en samarbejdsøvelse.

Tal om træernes størrelse og alder. Hvordan kan man se, hvor gammelt et træ er? Hvorfor er grenene faldet af træet? Er der nogle grene, der er rådne, og hvad sker der med dem?



Kæmpende regnorme



Når regnorme skal have mad, hiver de nedfaldsblade ned i deres gange under jorden for at spise af dem. Denne leg handler om regnormenes hårde arbejde med at hive de genstridige blade ned under jorden.

Inddel jer i to hold »regnorme«, som står på hver sin side af et langt reb, der ligger på jorden. Nu gælder det om at hive så mange fra modsatte hold over på sin egen side af rebet. Hvis det bliver for voldsomt, kan I prøve at sidde på knæ i stedet for at stå op. Prøv også at lege de voksne mod børnene. Så er de voksne bladene, som regnormene skal trække hen for at spise.

Prøv at finde ægte regnorme, og undersøg dem. Kan I også finde blade, som nogle dyr har spist af? Hvem? Tramp regnorme op af jorden (se særskilt aktivitetsark), og lav et terrarie, hvor I kan følge regnormene.



Byg myretue



Har I set myrerne slæbe mad og byggematerialer til myretuen? Hvor hurtigt kan I selv bygge en børnemyretue?

Find et godt sted til jeres myretue. I kravler på alle fire og går nu på jagt efter byggematerialer til tuen. Hver gang I finder en gren, kravler I tilbage til jeres tue og bygger den på tuen. Der kan bygges i flere dage.

Myrerne går helst samme vej igen og igen. Iagttag rigtige myrer. Hvad laver de? Hvor går de hen? Myrebørnene kan også kravle samme vej ud og hjem i en lang kolonne. Prøv også at lege myrekoloni med en myredronning, myresoldater og myrearbejdere.

Efter legen kan I snakke om, hvad der er godt at bygge med, hvor meget børnene kunne slæbe, og hvor meget I kan se, myrerne slæber til deres tue.

En myre kan løfte ca. 40 gange mere, end den selv vejer – og det endda med munden. Det svarer til, at vi skulle løfte en hel bil!





Træets rødder



Find et stort træ med en flot krone, og læg jer rundt om dets stamme. I skal ligge med benene mod stammen og kigge op i kronen.

En af de voksne skal nu lægge stemme til træet og bede rødderne udføre deres arbejde:

»Åh, jeg er så tørstig. Mine blade er lige ved at visne. Sug vand, alle mine rødder, sug vand! Åhh, det var dejligt ... Men hov! Nu begynder det at blæse. Jeg kan mærke, at det rusker og river i alle mine grene. Jeg svajer frem og tilbage. Bare jeg ikke vælter! Hold godt fast på mig, rødder.«

Leg, at I skal holde fast i træet med benene, mens armene holder fast i jorden, og lav bevægelser svarende til den voksnes fortællinger.

Fortæl også træets historie, mens børnene kigger op i kronen:

»Dengang jeg var et lille frø, lod min mor, det gamle, krogede ege-træ, mig falde ned på jorden en sen efterårsdag ...«

Tal om træet. Hvor gammelt er det? Hvad er det for en slags træ? Har det blade? Hvem bor i træet? Hvem spiser af træet?



Labre larver



Legen leges f.eks. på et stort område bevokset med græs og vilde blomster.

I danner en larve ved at stå tæt sammen på en lang række og holde fast i hinanden. Bevæg jer fremad som en lang, bugtende larve.

Når larven skal forpuppe sig, lægger I jer alle ned, indtil en voksen siger »Kom ud af din puppe, smukke sommerfugl«.

Mange sommerfugle flyver nu rundt på området. En kan være sommerfuglemoren, som bestemmer, hvor de andre sommerfuglene skal flyve hen – f.eks. hen til de gule blomster eller hen til brændenælderne for at lægge æg.

Sommerfuglemoren kan også flyve forrest gennem skoven. Hun må gerne flyve uden for stierne, og hun viser, hvordan de andre skal flyve: langsomme, store vingeslag eller hurtige skiftende retninger. Alle andre skal gøre det samme. Der er vigtigt, at hele gruppen af børn og voksne flyver tæt i en gruppe og oplever skovens mørke vildnis.

Legen sluttet med, at det bliver vinter, og sommerfuglene sætter sig i dvale. Tal med børnene om, hvad sommerfuglene gør om vinteren.



Vejrudsigten



Denne leg kan leges som opstart på alle udeaktiviteter.
Hvilket tøj skal vi have på i dag?

En voksen er »meteorolog« og læser højt, hvordan vejrudsigten er. Børnene reagerer på en bestemt måde alt efter vejret:

Når den voksne råber »Regnvejr«, hopper I alle rundt med samlede ben, ligesom når I hopper i vandpytter. Når den voksne råber »Sol-skin«, rejser I jer på tå med armene op mod solen. Når der råbes »Blæsevejr«, løber I alle rundt mellem hinanden. Og når der råbes »Torden«, stamper alle i jorden og klapper i hænderne.



Naturens lyde



Lydene på en strand eller i en skov er helt specielle, og det er derfor en god idé at tage sig en lytte pause på stranden eller i skoven.

Læg jer med lukkede øjne, og prøv at lytte til stranden eller skovens lyde. Når I har lyttet et stykke tid, kan I tale om, hvem der har hørt hvad. Det kan være græs, der hvisler i vinden, en gren, der knirker, en fugle, der synger, eller bølgeslag mod kysten.

Hvis I lægger jer tæt på vandkanten, kan I måske høre, når stenene bliver slået mod hinanden ved bølgeslag. Tal om sten og om stranden. Det er netop her, stenene bliver afrundede og til sidst, efter mange år, helt går til grunde. Sådan skabes sand.

I dagens samfund er børn sjældent alene og specielt ikke ude i naturen. En grænseoverskridende aktivitet kan derfor være, at børnene lægger sig så langt fra hinanden, at de føler sig alene – selvfølgelig uden at de er det rigtigt.



Trætrillere

Træstubbe i forskellige former, længder og tykkelser er sjove motoriske legeredskaber.



De er gode til mange ting, og børnene får varmen af at arbejde med dem. De kan flyttes rundt med, trilles med, bruges til »ikke røre jord-bane«, bruges til legekøkken, bord, stole osv.

Prøv at tælle træstubbenes årringe. Hvor gamle er træerne? Hvilken typer træer er det? Kan de bruges til brænde?



Naturstafet



Lav en stafetbane, ved at I alle hjælper med at grave et hul, med skovl eller hænder, med 20 meters mellemrum. Afstanden mellem de to huller vurderes ud fra aldersgruppen.

I indsamler nu forskellige naturting, som fordeles i de to huller. Inden tingene puttes i hullerne, gennemgår I sammen, hvad det er for nogle ting, I har fundet.

Fordel jer i hver ende af banen. Stafetten starter med, at én af jer tager en naturting og løber op til det andet hul, hvor tingen afleveres i en bunke ved siden af hullet. Det barn, der står og venter, tager en ny ting fra hullet og løber retur. Sådan fortsætter stafetten, indtil begge huller er tomme, og alle tingene er afleveret i bunker ved siden af hullerne.

For at øge sværhedsgraden kan man lave rejehop eller krabbegang, bevæge sig som en ål eller balancere tingene på hovedet, på hånden, på nakken osv.

Tal om de forskellige genstande, I har fundet. Hvad er det, og hvor kommer de fra?



Lugtspor i skoven



Gå på lugtsporjagt ved først at gnide et rått løg i en rute i skovbunden og på træerne. Dermed sættes et lugtspor, som børnene skal følge. Det er spændende at bruge næsen til at finde vej til skatten!

Naturen sætter masser af spor af sig selv, spor efter små og store fødder, spor, hvor mus og fugle har spist, gnav af grene efter rådyr, og måske er I heldige at finde uglegylp, farvestrålende fjer, ekskrementer eller kranier.

Spor rejser mange spørgsmål, for de fortæller aldrig hele historien: Hvem var her? Hvad lavede dyret? Hvor var det på vej hen (kan vi følge sporet)? Hvad har det spist (kan I f.eks. finde frø i ekskrementerne)? Brug sporet som udgangspunkt for en god historie.



Mudderbad

Mudder er en vidunderlig masse at føle på. Tag skoene af, og gå, løb og hop med bare tæer i mudderet!



Dyp også hånden i mudder, og lav mudderaftryk af hånden på papir. Det bliver siddende, når mudderet tørrer.

Tal om årstiderne og om vejret. Hvordan bliver mudderet lavet? Hvor kommer regnen fra? Hvordan forsvinder mudderet igen?



Leg med vinden

Med nogle indkøbsposer og noget snor kan I hurtigt lave nogle nemme drager til at løbe og lege med.



Tag på tur ud til både en stor, åben, vindblæst mark/bakke og en lukket skov. Hvor flyver dragerne bedst, og hvorfor? Hvad er vind? Hvorfor flyver dragerne, når man løber med dem, selvom det ikke blæser?

At skulle løbe og kigge bagud og holde øje med dragen er meget svært og god motorisk træning. Børnene bliver i denne aktivitet bevidste om, at de har en »bagside«, samtidig med at de udfordres i løb og kropsbevidsthed.



Naturlige eventyr



Bring gamle sagn og eventyr til live i naturen, og skab samtidig nye kropslige udfordringer på jeres ellers velkendte naturområder.

Søg på internettet, i bøger og på biblioteket efter eventyrlige historier, som I kan bringe med ud i naturen og lege. Udvælg en, og modificér den, så den passer til antal børn osv.

Tag f.eks. »De tre bukke Bruse«. Find et passende sted i skoven, der har en gangbro, eller byg en selv. De voksne kan være trolde, og børnene er de tre bukke Bruse, der skal over og spise sig mætte. Prøv også at lege »Ronja Røverdatter«, som skal springe over kløften, eller leg »De tre små grise«, som skal få samlet grene til tre hytter, der hver har deres styrke. I stedet for mursten findes et passende stort træ, som ikke kan væltes!

I kan også lave et ugeforløb, hvor I hver dag læser eller synger en ny fortælling. *Mandag:* De tre bukke Bruse. *Tirsdag:* De tre små grise. *Onsdag:* Højt på en gren en krage. *Torsdag:* I en skov en hytte lå. *Fredag:* Ronja Røverdatter.

Dette er en aktivitet, der kan bruges på alle tider af året, og måske kan sangene og historierne også følge årstiderne?



Den flittige bi



Start med at finde et åbent område, og markér en bane med reb, eller hvad I lige har ved hånden. Jo større en ring, desto mere udfordrende bliver legen.

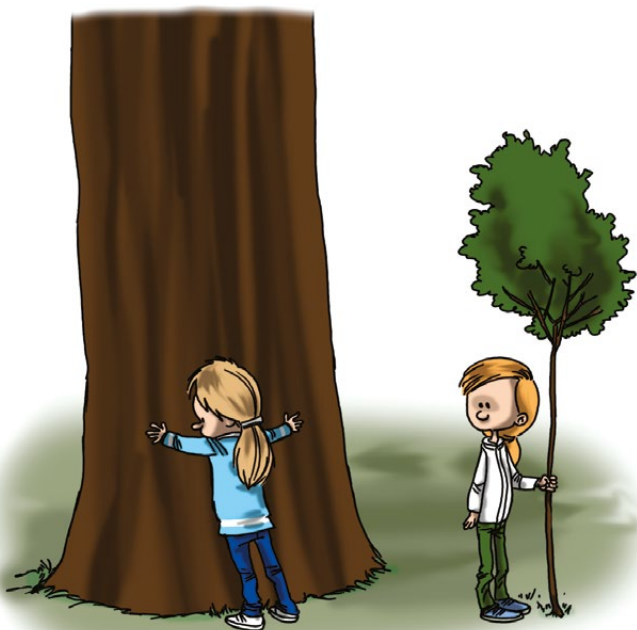
Inde i ringen placerer I alle en grankogle eller en lille pind.

En af jer skal nu være bi og stille sig ind i ringen. Når legen går i gang, skal bien forsøge at smide alle tingene ud af den. Det lyder nemt, men alle de andre deltageres job er at smide tingene ind i ringen igen, så det kan være rigtig hårdt.

Der må kun kastes en ting ud ad gangen, ligesom deltagerne uden for ringen kun må hente en ting ad gangen!

Hvis det lykkes at tømme ringen, så har bien vundet, hvorefter der findes en ny bi.

Tal om bier og myrer, og iagttag, hvordan de bygger deres bo. Få besøg af en biavler, og smag på frisklavet honning.



Trætagfat



I et afgrænset område med masser af træer vælger I jer hver et træ, som I stiller jer ved. I har helle, når I står og holder ved træet.

En person vælges nu til at være fanger. Han skal forsøge at fange de andre inden for det afgrænsede område.

De børn, som ikke er fangere, skal så ofte som muligt forsøge at løbe hen til et nyt træ. Hvem får rørt flest træer?

Der må kun være én person ved hvert træ, så hvis en af jer kommer til et træ, som er optaget, skal han fortsætte, til han finder et ledigt træ.

Hvilke træer var gode at holde om, og hvorfor? Hvilke var tykke, og hvilke var tynde? Hvilke var ældst? Hvorfor står bøgetræerne anderledes end fyrretræer?

Prøv også legen på stranden, hvor man i stedet for træer kan bruge sten eller tegne ringe i sandet.



På sporet



En gruppe lægger spor igennem et skovområde med grene udformet som pile, tegn i mudderet eller andre former for »hemmelige« tegn.

Herefter skal et andet hold finde ruten gennem skoven ved at finde og følge de hemmelige spor.

For enden af ruten kan der være placeret en kurv med varm saft, kiks og andre skattegodter.

Kan I finde spor fra dyr også? Spor rejser mange spørgsmål, for de fortæller aldrig hele historien: Hvem var her? Hvad lavede dyret? Hvor var det på vej hen (kan vi følge sporet)? Hvad har det spist (kan I f.eks. finde frø i ekskrementerne)? Brug sporet som udgangspunkt for en god historie.



Kender du skoven?

På 10 forskellige træer og buske i et afgrænset område hænges et nummer fra 1 til 10.



I skal nu enkeltvis eller i hold finde alle numrene. Sammen med numrene kan I træne træernes og buskenes navne. Hvad hedder busken, hvor nummer 4 hænger? Er der nogle, der kan sige alle navnene på alle numrene?



Trædeskiver

Ud af en træstamme skæres 10 skiver i forskellige tykkelser og diametre. Kontakt eventuelt en skovfoged eller andre til hjælp med dette.



Træskiverne kan I lægge ud i haven eller skovbunden, hvor de bruges til trædeskiver i forhindringsbaner. Børnene kan selv flytte på skiverne og lave forskellige baner på forskellige underlag.

Øv jer i at gå balance, hop fra skive til skive, tril om kap med skiverne på højkant, og tæl årringene. Hvor gammelt var træet?

Skiverne kan også males i forskellige farver og med forskellige tal. Skiverne kan i så fald bruges til læring af tal, hvor I skal springe i numerisk rækkefølge. Når de er færdige, kan I holde fernisering med forældrene, så de kan se jeres fine kunstværker, og vise, hvad stenene skal bruges til.



Ringspil



Ud af pilegrene kan I nemt flette pileringe til kastespil.

Pileringene kan bruges til at lege forskellige former for træf-spil. F.eks. kan I forsøge at ramme pinde, der er sat i jorden, eller ramme grene på træer. De ældste børn kan stå længst væk fra pindene og kaste; de yngste må stå tættere på.

Ringene kan også bruges til pynt på træer, hvor man dekorerer et træs grene med pileringe i forskellige størrelser og forskellige farver.

Læs historien »Vinden i piletræerne«, mens I ligger og kigger op i træernes kroner. Tal om vejr, vind og årstider.



Kims leg

En voksen indsamler nogle naturmaterialer, som lægges under et tæppe.



Sammen med børnene løftes tæppet, og børnene får nu f.eks. 10 sekunder til at kigge på tingene, inden de dækkes til med tæppet igen.

Børnene skal nu prøve at huske så mange af tingene som muligt og efterfølgende løbe ud i nærområdet for at finde tingene. Tingene bringes tilbage til basen, hvor de til sidst sammenlignes med de ting, som ligger under tæppet.

Har I fundet og husket dem alle? Hvad er det for nogle ting? Hvorfor falder grankoglerne af træerne?

Brug også Kims leg til at gøre oprydning på legepladsen sjov og fyldt med bevægelse. Laminér en række billeder af forskellige legeredskaber, og gem billederne under et tæppe. Børnene skal nu på jagt efter legesagerne og bringe dem til basen.



Varmesangen



På et hvilket som helst sted i naturen kan I stoppe op og lege varmesanglegen. Syng:

*»Uhh, det er så koldt, og det blæser,
uhh, det er så koldt, og det blæser
(alle ryster af kulde).*

Hvad kan vi gøre ved det?

Hvad kan vi gøre ved det?

*Vi kan trille, trille, trille os til varmen,
vi kan trille, trille, trille os til varmen
(alle triller ned ad bakken)«.*

Lad børnene bestemme bevægelserne. Sangen kan også laves om til en svedesang, en forårssang osv.

Tal om vejr og vind. Hvorfor blæser det i dag? Hvordan kan jeg holde varmen?