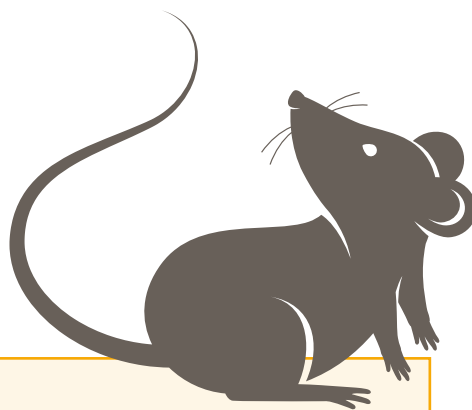


GULDLOK-LEGE

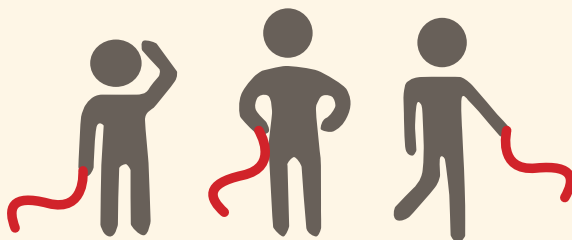
– gør den pædagogiske kerneopgave
sundere for både børn og voksne

Halefange



1

Alle børn får udleveret en hale, som fastsættes på kroppen.



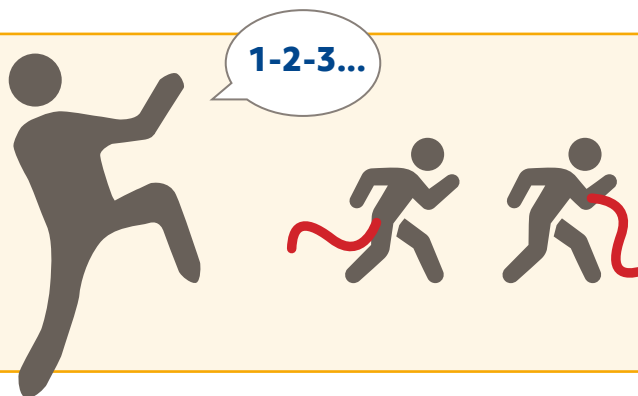
2

Et barn trækker et øvelseskort og et tal (4-9) fra en kasse.



3

Pædagogerne laver med det samme øvelsen det trukne antal gange, imens børnene løber væk.

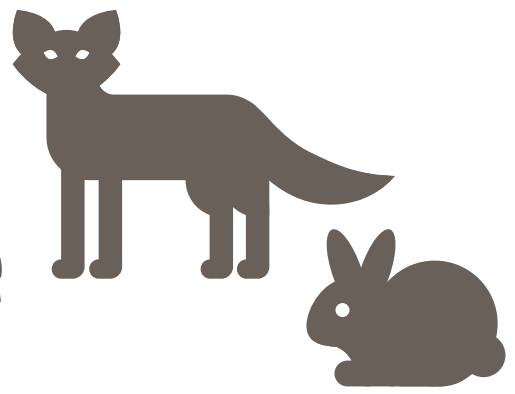


4

Når pædagogerne er færdige med øvelsen løber de ud og indsamler alle halerne.



Kaninfxange



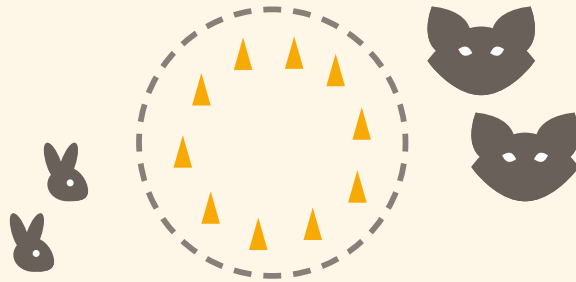
1

8-12 kegler placeres så de danner en cirkel. Pædagogerne og børnene placerer sig på hver sin side af cirklen.



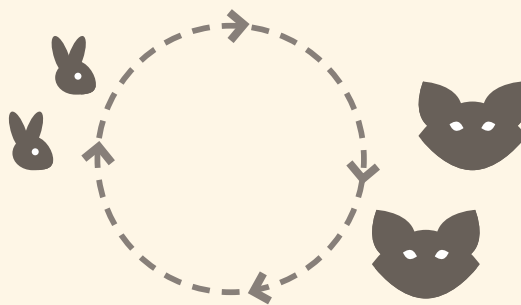
2

Pædagogerne indtager rollen som ræve mens børnene er kaniner.



3

Rævene begynder at løbe efter kaninerne. Det er kun tilladt at løbe højre rundt om cirklen.

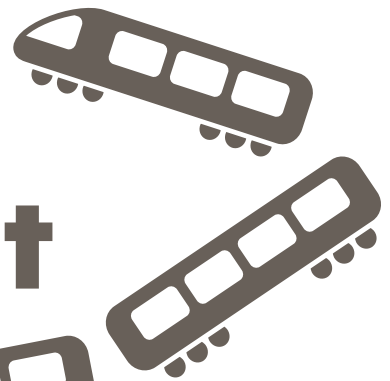


4

Når en ræv fanger en kanin skal samtlige ræve lave 5 gentagelser af en øvelse (fx englehop eller sprællemænd) før de må fange kaninerne igen.

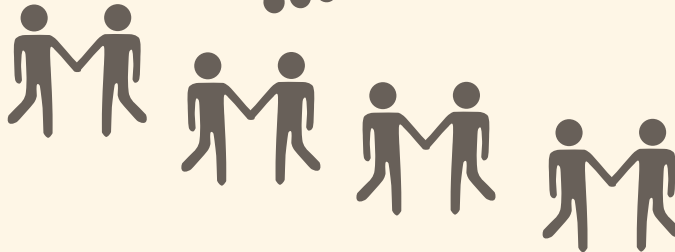


Guldlok-toget



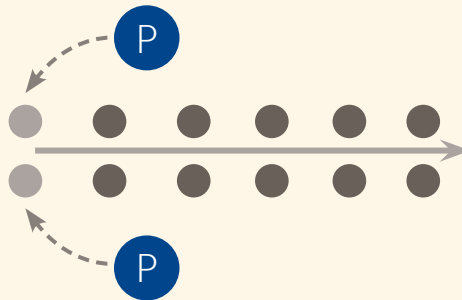
1

Børnene holder hinanden i hænderne to-og-to og går i en lang række i rask tempo.



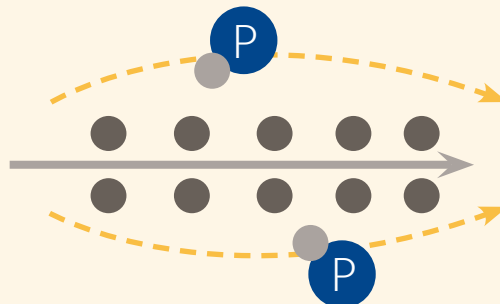
2

To pædagoger går ned mod bagenden af toget og henter hver et barn.



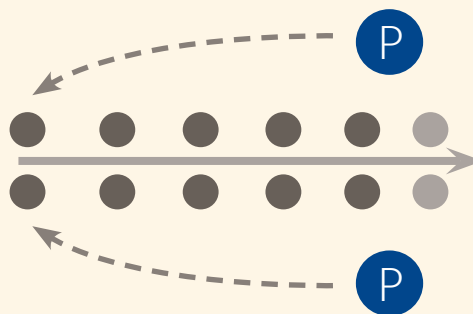
3

Pædagogerne løber sammen med barnet op helt forrest i toget, hvor børnene holder i hånden igen.

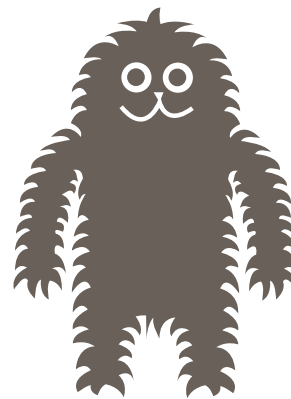


4

De netop transporterede børn er nu forreste vogn. Denne seance gentager sig indtil Guldlok-toget har nået sin endestation.



Sportstrolch



1

Inden legen starter vælges en fangeøvelse (fx sprællemænd) og en befrierøvelse (fx englehop).

Fangeøvelsen er sprællemænd

Befrierøvelsen er englehop



2

En voksen vælges som fanger og en anden voksen som befrier. Børnene skal forsøge at undgå at blive fanget.

Fanger

Befrier

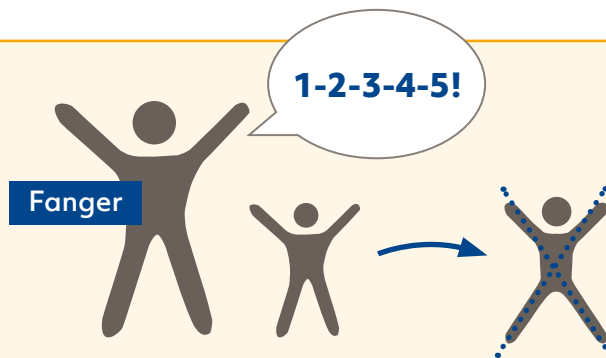


3

Når et barn bliver fanget, skal fanger og barn sammen lave fangeøvelsen 5x. Herefter stiller barnet sig som et X og venter på at blive befriet.

Fanger

1-2-3-4-5!



4

Når barnet skal befries, skal befrier og barn sammen lave den valgte befrierøvelse 5x.

1-2-3-4-5!

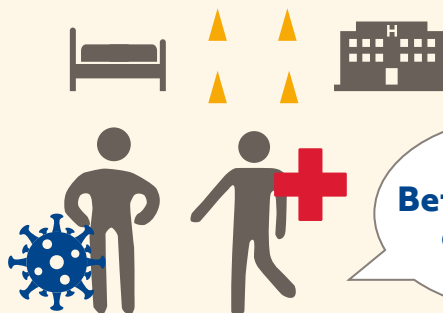
Befrier



Guldlok-hospitalet

1

Inden legen starter, markeres en bane med kegler. I den ene ende af banen er 'hjemme i seng' og i den anden ende er 'Guldlok-hospitalet'. En voksen leger virus og en anden voksen leger læge. Derudover vælges en behandlerøvelse (fx squat).



Befrierøvelsen er squats

2

Viruset smitter børnene ved at fange dem og føre dem til området 'hjemme i seng', hvor børnene lægger sig ned for at vise, at de er blevet syge.



3

Lægen løber hen til området 'hjemme i seng' og henter det syge barn og sammen løber de til området 'Guldlok-hospitalet'



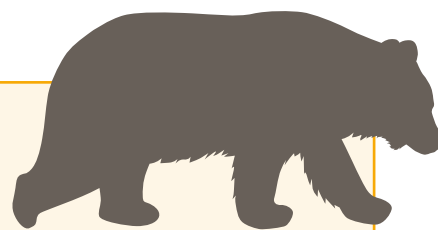
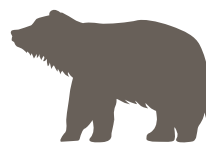
4

Barnet bliver rask ved at lægen og barnet sammen laver den forudbestemte behandlerøvelse 5x.

1-2-3-4-5!

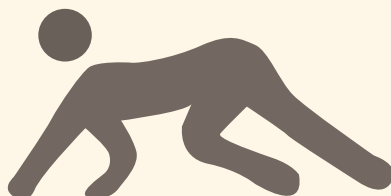


Guldløk-bjørne



1

Alle indtager bjørneposition (dvs. går på hænder og fødder)



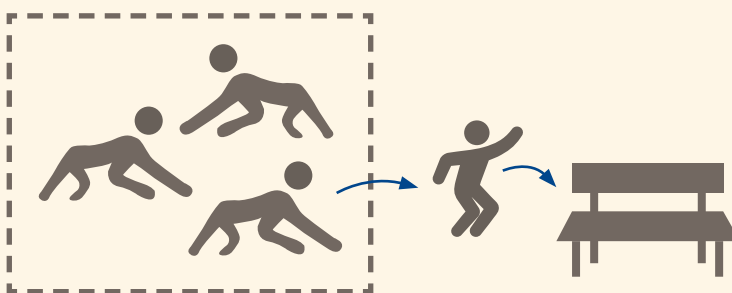
2

De voksne skal nu fange børnene ved at klappe dem på håndryggen.



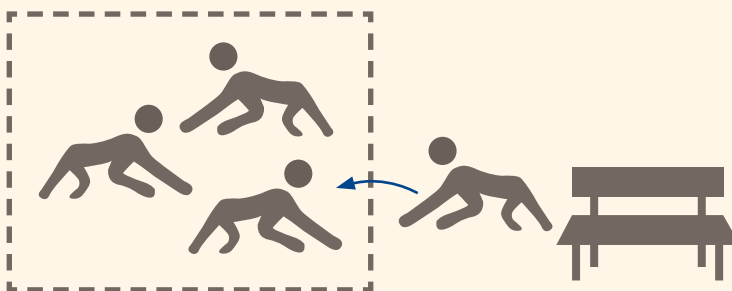
3

Når et barn er blevet klappet på håndryggen, skal barnet hoppe til et aftalt sted uden for banen (fx til en bænk).



4

Herefter kan barnet vende tilbage til legen igen som bjørn.

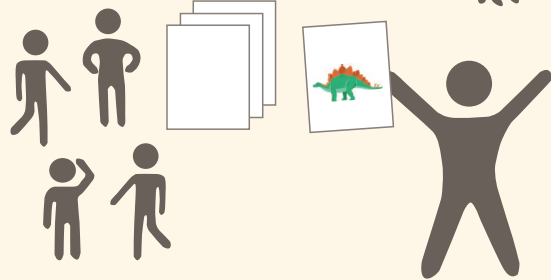


Dinosaur-stafet



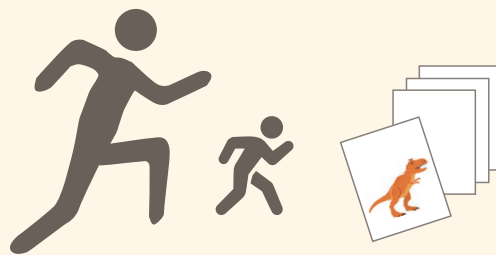
1

Børn og voksne deles i to hold. Hvert hold får tildelt en bunke kort med billeder af dinosaurer på. Gennemgå kortene og forklar, hvordan de forskellige dinosaurer bevæger sig. Kortene lægges med bagsiden op ad i en passende distance fra børnene.



2

Børnene skiftes til at løbe ned og vende et kort sammen med den voksne.



3

Barnet og den voksne skal efterligne den dinosaurer som ses på kortet mens de sammen bevæger sig ned til de andre børn igen.



4

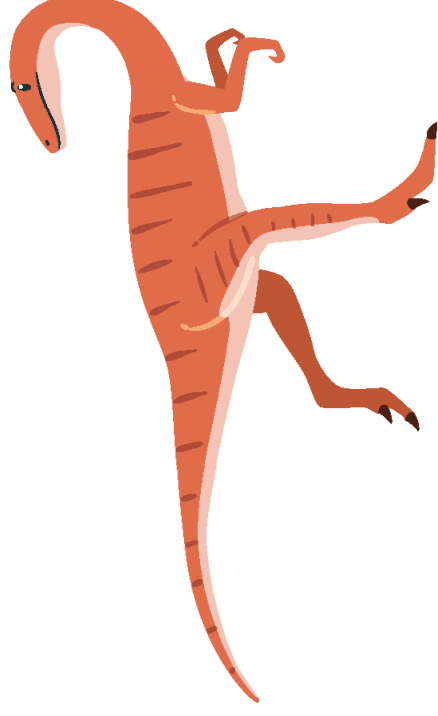
Når barnet og den voksne kommer ned til de andre, skal de andre børn gætte, hvilken dinosaurer der blev efterlignet. Herefter løber den voksne sammen med det næste barn ned og vender et nyt kort.





Tyrannosaurus rex

Gang: Langes mens der laves et stort bid med ar-mene



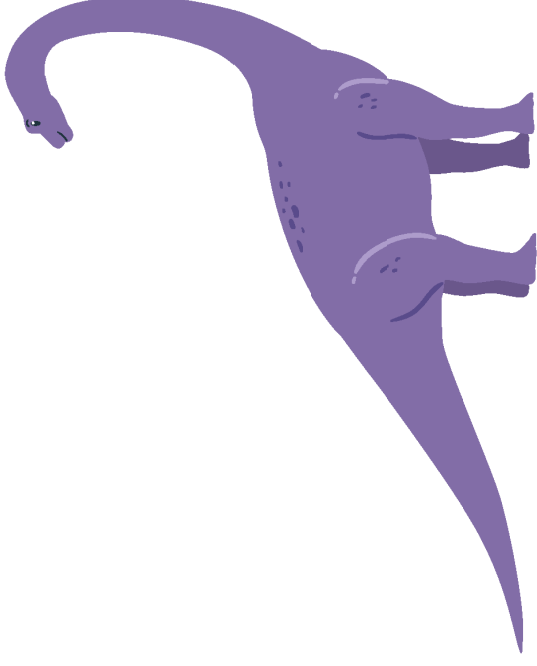
Coelophysis

Gang: Sprint



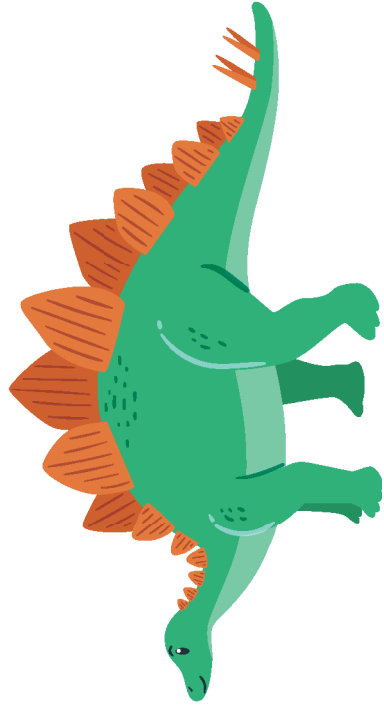
Pterosaurus

Gang: Løb og bask med armene



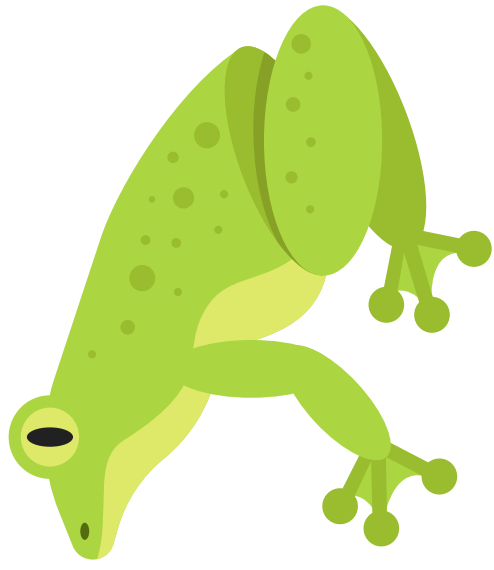
Brachiosaurus

Gang: Tågang med hænderne strakt over hovedet



Stegosaurus

Gang: Gang på alle fire



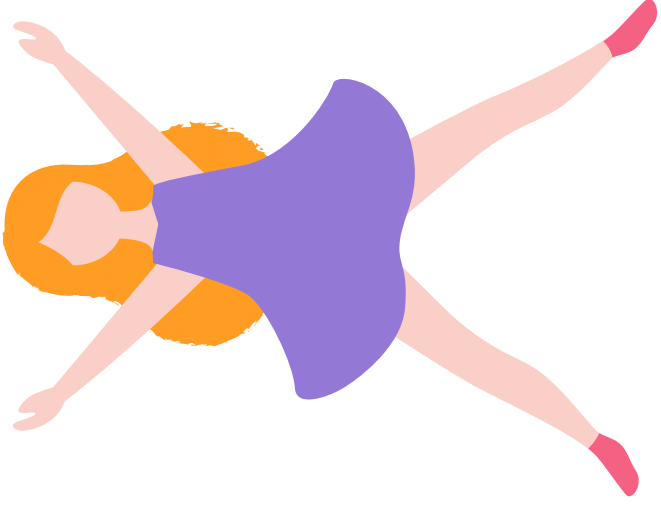
Frø

Frøhop

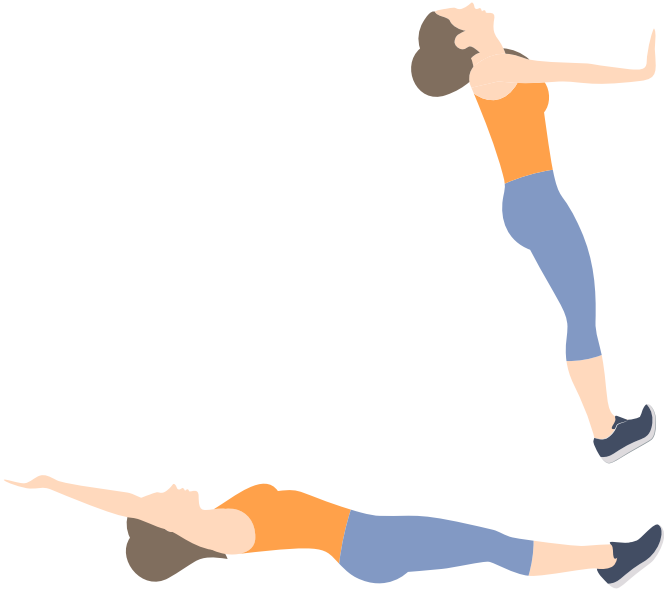


Gepard

Sprinte på stedet



Sprællemænd



Burpee



Bænkebidder

Mavebøjninger



Kænguru

Bokse med høje knæ

6 |

9 |

5

8

4

7