



Alle mine kyllinger kom hjem

O-teknisk træning
1. Skovtilvænning
1.A Leg og bevægelse i skoven
TBU-bog s. 152

Fysisk og motorisk træning
1. Legende bevægelser
1.A Lege i skoven, bevægelser i terræn
TBU-bog s. 84

Formål:

Formålet er, at løberne gennem leg bliver fortrolige med at bevæge sig i skoven, også uden for stierne. Derudover udfordrer det børnenes motorik og bevægelsesmønstre.

Alder: 4-8 år

Varighed: 10-15 min.

Terræn: Alt underlag kan bruges, men gerne terræn

Udstyr: Evt. afmærkning til området

Design og afvikling:

Til legen vælges en kyllingemor, en ræv og en masse kyllinger. Kyllingemor er i den ene ende af det afmærkede område, mens kyllingerne er i den modsatte ende. Ræven står i midten af området mellem kyllingemor og kyllingerne.

Legen startes ved at kyllingemor råber følgende: "Alle mine kyllinger kom hjem", kyllingerne svarer "Vi tør ikke". Kyllingemor spørger "Hvorfor ikke?", kyllingerne svarer "Fordi ræven vil spise os". Kyllingemor svarer "Kom alligevel".

Kyllingerne skal nu forsøge at løbe op til den anden ende, hvor kyllingemoren er uden at blive fanget af ræven. De kyllinger, som bliver fanget, bliver enten også en ræv, så der kommer flere fangere, eller de går ud af banen og venter på den sidste kylling er fanget.

Teknik og fokuspunkter

Første del af færdigheden 1. *Skovtilvænning* handler om, at miniløberne lærer at lege og bevæge sig i skoven. Senere skal de også lære – og blive trygge ved – at færdes alene i skoven. Skovtilvænning giver derved løberne grundlæggende forudsætninger for at lære at løbe orienteringsløb.

Husk at løberne skal flytte sig ud fra linjen, så de ikke bare står stille og venter.

Sørg for at vælge en ny ræv og kyllingemor hvis legen laves flere gange. Man kan også lave variationer hvor man skal bevæge sig på en bestemt måde f.eks. hinke, krabbe-gang, løbe baglæns, osv. i stedet for alm. løb.

