



UV-materiale

til Vikingedysten

Vikingernes motionsformer

Disse motionsformer træner følgende færdigheder: styrke, præcision, klogskab og samarbejde.

Kast med bolde

Færdigheder	Præcision og samarbejde.
Materialer	1 eller 2 filtbolde til to spillere.
Deltagere	Fra to deltagere til mange flere.

Regler

1. Stil jer over for hinanden to og to med tre skridts afstand. Der skal være god plads bag jer.
2. Spiller nr. 1 kaster bolden til spiller nr. 2.
3. Hvis spiller nr. 2 griber bolden, må begge træde et skridt tilbage. Gribes bolden ikke, træder begge et skridt frem.
4. Spiller nr. 2 kaster bolden tilbage til spiller nr. 1.
5. Hvis spiller nr. 1 griber bolden, må begge træde et skridt tilbage osv.
6. Prøv, hvor langt I kan komme væk fra hinanden uden at tabe bolden.

Legen kan også laves som en konkurrence

Hvilket hold kan komme længst fra hinanden uden at tabe bolden?

Dobbeltkast med filtbolde

Når I er blevet dygtige til at kaste med én bold, kan I prøve med to bolde. Begge spillere har en filtbold hver og kaster den samtidig over til den anden. Da boldene kastes samtidig, må man passe på, at de ikke rammer hinanden i luften.

Balders bål

Færdigheder	Klogskab og styrke.
Materialer	Et kraftigt langt reb.
Deltagere	Et antal, der passer til rebet.

Regler

1. Alle holder hinanden i hånden, så man danner en kreds.
2. Et reb eller snor lægges i en ring på jorden inde i kredsen. Ringen forestiller Balders bål, og hvis man træder ind i ringen, bliver man forbrændt og må gå ud af legen.
3. Nu gælder det så om at trække de andre ind i ringen!
4. Hvis man sætter en fod på rebet eller inden for ringen, går man ud af legen.
5. Hvis man slipper sit tag i hinandens hænder, går begge ud.
6. Når der kun er to deltagere tilbage, har de vundet.



UV-materiale

til Vikingedysten

Røve de gyldne skind

Færdigheder	Samarbejde og klogskab.
Materialer	2 tørklæder eller endnu bedre 2 stykker skind.
Deltagere	8-30 deltagere.

Regler

1. To hold tager opstilling på række bag hver sin baglinje.
2. På en skammel midt mellem holdene ligger et tørklæde, 'de gyldne skind'.
3. På et tegn starter den første i rækken på hvert hold.
4. De to skal forsøge enten at snuppe skindet og nå hjem i sikkerhed eller fange modparten, når denne snupper skindet.
5. Hvis man bliver fanget, eller hvis modparten får held med at røve skindet, må man følge med over på modpartens hold og være aktiv dér.
6. Det sælder om at vinde alle modstandere over på sit eget hold.

Tyren i det røde hav

Færdigheder	Samarbejde, klogskab og styrke.
Materialer	Et kraftigt endeløst reb.
Deltagere	8-30 deltagere.

Regler

1. En snor bindes sammen til en cirkel.
2. En deltager placeres inde i cirklen.
3. Resten har fat i snoren og er uden for cirklen.
4. Deltageren i cirklen (Tyren) skal nu nå at røre en af dem, der holder ved snoren.
5. Deltageren må slippe snoren, men hvis snoren rører jorden, bliver man ny tyr.
6. Når tyren rører en af deltagerne, mens de holder snoren, skiftes der.
7. De, der holder snoren, må bevæge sig, så de undgår at blive rørt.

Variation

Der kan laves en regel om, at man ikke må flytte sig.

Hvordan

Vær sikker på, at deltagerne forstår reglerne. Sørg for, at alle prøver at være tyr. Sørg for at gøre deltagerne opmærksomme på, at det gælder om at hjælpe hinanden med at forhindre, at snoren rører jorden.

Succes

At deltagerne har et højt aktivitetsniveau, og at man får flyttet sig hurtigt rundt. Det fungerer, hvis tyren hele tiden arbejder med retningskift. Det er et godt tegn, hvis de har det sjovt.