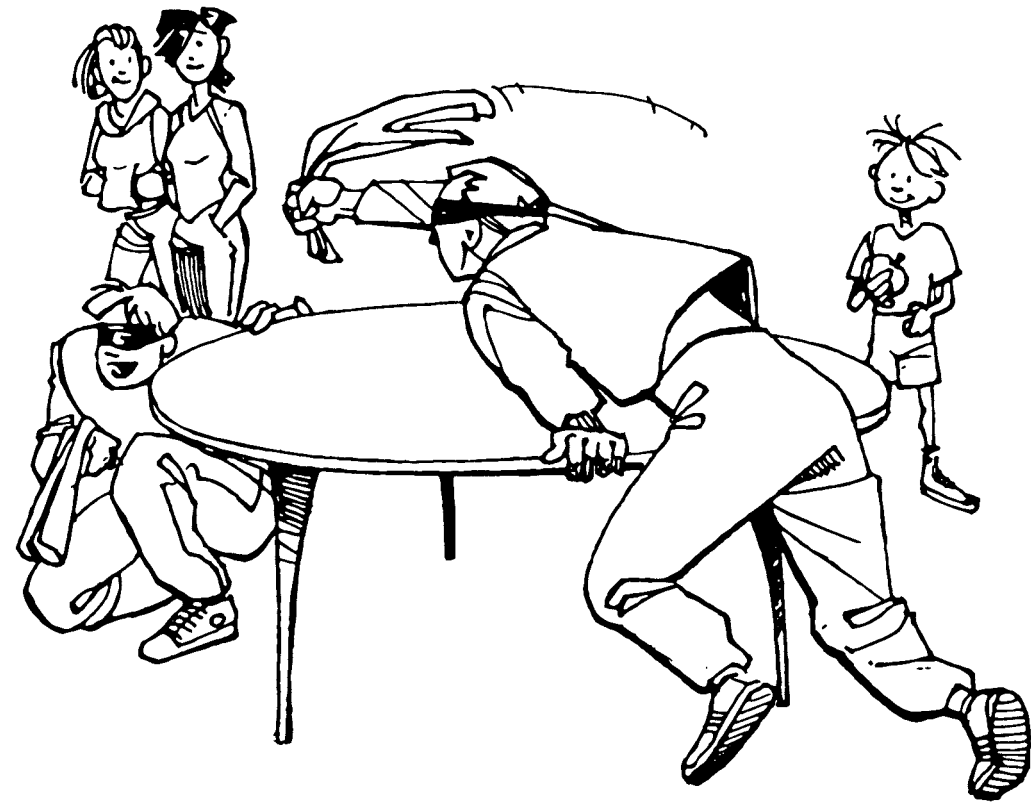


# 12 FAMILIELEGE



LEVENDE LEGEKULTUR



## INTRODUKTION

Gerlev Center for Leg & Bevægelse og Levende Legekultur udbreder glæden ved leg i hele Danmark. Det gælder også for familier hjemme på stuegulvet eller udenfor på græsplænen.

I denne bog har vi samlet 12 familielege, som er lige til at gå til for enhver familie. Legene er beskrevet i simpel tekst og med en tegning, så hele familien kan være med til at vælge om I skal nappe grydelåg, klaske hænder, fange dragehaler eller kaste støvler.

Bogen er blot til inspiration, så tag endelig ikke reglerne alt for bogstaveligt - det vigtigste er jo at have det sjovt sammen. Så længe det er sjovt, så er legen lige som den skal være.

Legene er jeres egne – I bestemmer selv reglerne.

God fornøjelse :-)

# INDHOLD

- 9 Markus & Lukas
- 10 Blindebuk i kreds
- 12 Føde en Bjørn
- 15 Gå til Island efter Sild
- 16 Støvlekast
- 18 Rødt Lys, Stop!
- 21 Nappe grydelåg
- 22 Narrebold
- 24 Dragehale-tagfat
- 26 Svingfigur
- 28 Trekant-tagfat
- 30 Klaske Hånd



# VENDE PANDEKAGER

At vende pandekager er den perfekte ramme for at lege tumlelege med sine børn. Tumlelege er gode, fordi man bare skal være mindst to, og fordi man kan gøre det hvor som helst: på græsplænen, på stuegulvet, eller sågar i sengen.

Når man vender pandekager, lægger én eller flere sig ned på maven med udstrakte arme og ben, mens nogle andre forsøger at vende dem om på ryggen. Man kan hjælpes ad eller prøve alene – måske kan storesøster vende alle andre i familien om? Måske kan far også?

## Slip fantasien løs

At vende pandekager er naturligvis bare én udfordring man kan give hinanden, så når I har prøvet denne leg et par gange, kan I prøve at finde på andre sjove udfordringer:

- Kan man få strakt lillebror ud, hvis han krøller sig helt sammen og holder godt fast om knæene?
- Kan man løfte far, hvis man hjælpes ad?
- Kan man skille to ad, der ligger og holder fast i hinandens hænder? Hvad hvis de holder i armkrog i stedet? Eller krammer hinanden?



**Giv fantasien frit spil, og afprøv også gerne udfordringer selvom de virker til at være for svære. For selvom lillebror nok næppe kan vende mor om hvis hun giver alt hvad hun har, lykkes det som regel alligevel – mor ved jo godt at vi bare leger for at have det sjovt.**

## MARKUS & LUKAS

En spændingsfyldt og lynhurtig gemmeleg, som kan leges omkring stue- eller havebordet. ”Markus” og ”Lukas” får bind for øjnene. Så kalder de på hinanden:

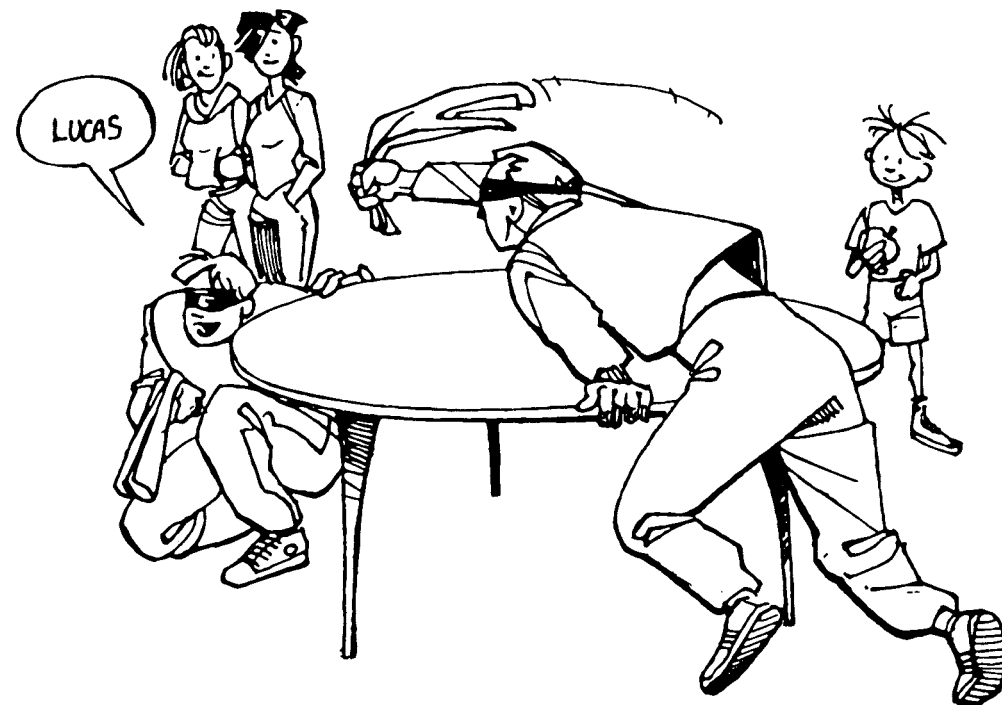
”Markus?”

”Lukaaas!”

Herefter skal Lukas forsøge at finde Markus – begge må højst tage tre skridt efter at de har kaldt, og de må ikke slippe bordkanten.

Bagefter bytter rollerne.

Hvis man er modig, kan man tage en sammenrullet avis eller et skumsværd med ind i legen ligesom på billedet. Man kan aftale at man kun må slå et enkelt strøg før turen skifter – så bliver det rigtig spændende.



**Uanset hvilken version af legen I prøver, behøver I ikke tage reglerne alt for bogstaveligt. Når man leger, må man nemlig meget gerne aftale nye regler; det kan jo være at I synes at det er sjovere at tage fem skridt i stedet for tre, og så aftaler I bare det. Så længe legen er sjov for jer, er den lige som den skal være!**

**Det gode ved denne leg er i øvrigt at den er mindst lige så sjov at være tilskuer til. Så hvis man ikke har modet til at få bind for øjnene lige med det samme, kan man have stor fornøjelse ved at kigge på og grine med, mens mor og far fjoller rundt om bordet.**

## BLINDEBUK I KREDS

Én får bind for øjnene, og de andre tager hinanden i hænderne i en kreds rundt om. Nu skal blindebukken forsøge at få fat på én i kredsen – hvis det lykkes, og man kan gætte hvem det er man har fat i, vinder man et knus og bytter plads.

Hvis man ikke er så mange til at lege, kan man gøre kredsen større ved at alle i kredsen holder et viskestykke mellem sig, i stedet for at holde hinanden i hænderne. Man kan også lege fri blindebuk, altså, hvor der ikke er nogen kreds. Det fungerer godt i små rum, måske i soveværelset eller i gangen. Blindebukken kan også udstyres med en sammenrullet avis eller et skumsværd, hvis det skal være ekstra spændende!

**Det fine ved en leg som denne er at man nogle gange bliver nødt til at hjælpe blindebukken lidt, når det bliver for svært.**

**Det opdager de fleste børn hurtigt og helt af sig selv, og som voksen er det en fornøjelse at se sine børn udfolde sig i empatiens delikate kunst, når de ”redder” en blindebuk som er ved at miste gejsten – ofte ved noget så simpelt som at snige sig dristigt nær blindebukken, eller at sige ”kuk-kuk” på det helt rigtige tidspunkt.**



# FØDE EN BJØRN

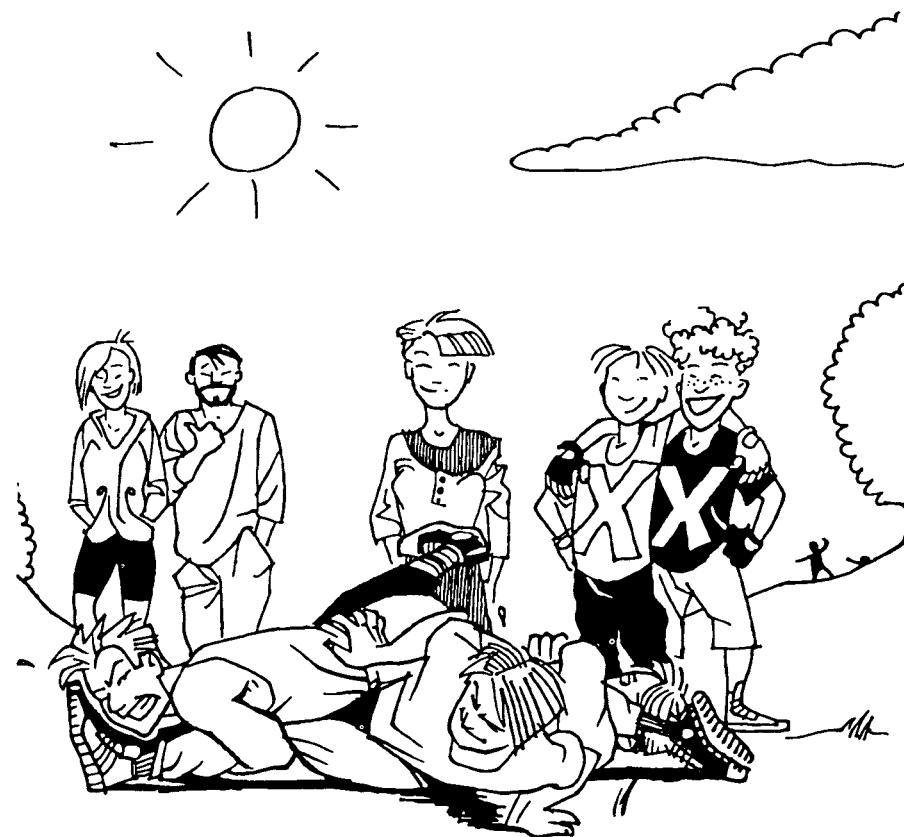
I denne lille kampleg lægger to sig med maverne mod hinanden og hovedet hver sin vej, mens en tredje ligger på tværs mellem de to. Den der er i midten, skal nu forsøge at kæmpe sig fri fra grebet, mens de to andre holder godt fast om hinandens ben.

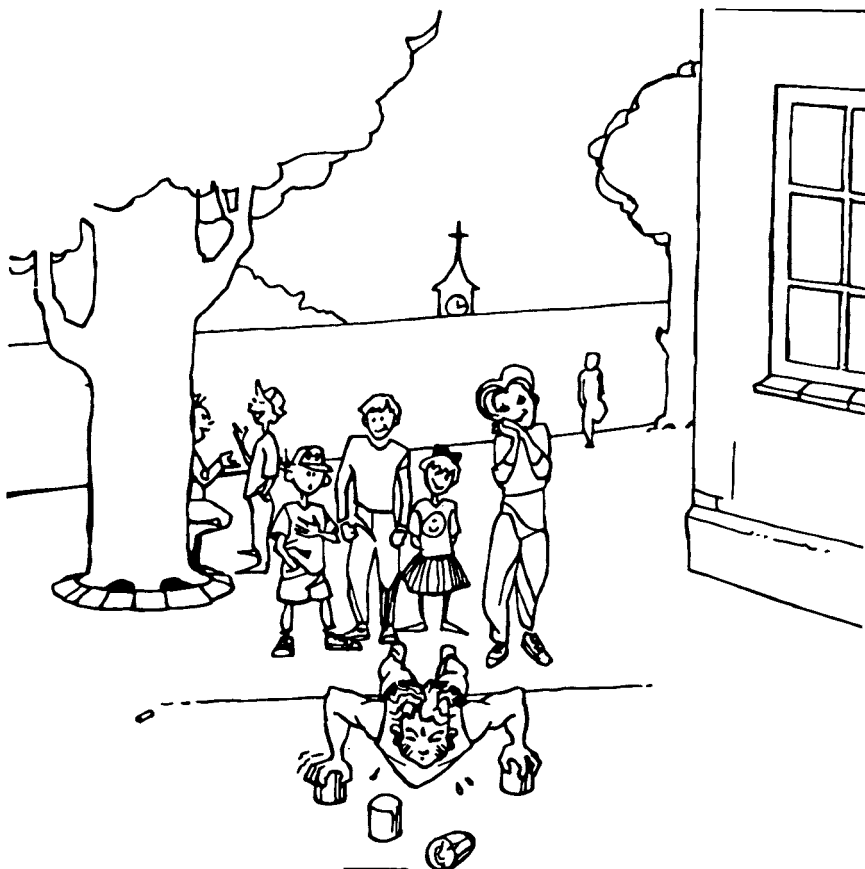
## Leg bro, hvis I kun er to

Hvis man kun er to til legen, kan den ene stille sig på alle fire som en bro, som den anden skal vove sig under. Hvis broen falder sammen (og det gør broer en gang imellem!), så må man jo kæmpe sig fri! Det kan blive så spændende at det kilder helt i maven mens man kryber under broen: ”Hvornår mon den falder?”

## Man bliver sød af at tumle

Tumlelege hvor man skal kæmpe sig fri, er sjovest når det lykkes til sidst. Børn er dog ret kloge, og de kan naturligvis sagtens gennemskue at man nok hjælper dem lidt med slippe fri, men det gør faktisk ikke spor. Tværtimod lærer de af den slags erfaringer at når vi leger, er det vigtigste ikke er at besejre hinanden – det vigtigste er at have det sjovt, og det sørger man blandt andet for ved at give de andre en chance. Når man leger kamplege med sine børn hjemme i stuen, hjælper man dem derfor også med at blive gode forbilleder i en empatisk legekultur med andre børn. Det behøver man dog slet ikke tænke over mens man leger – det sker nemlig helt af sig selv.





## GÅ TIL ISLAND EFTER SILD

En sjov legeudfordring, som kan leges i haven eller indenfor, og hvor man kun behøver et par store træklodser, f.eks. fra et kongespil. Alternativt kan man bruge nogle uåbnede konservesdåser eller andet, som kan holde til ens kropsvægt. Ved hjælp af to klodser skal man bevæge sig ud og placere en tredje klods stående så langt fra muligt fra baglinjen – uden at røre jorden på den anden side af linjen!

### Det sjove samarbejde

Man kan konkurrere mod hinanden, men i en familie med folk med vidt forskellige længder, er sådan en konkurrence sjældent særligt interessant. Derimod er der masser af legeglaude i at prøve at samarbejde om at få en klods så langt ud som muligt, f.eks. ved at en af familiens mindste kravler ud på ryggen af en voksen – naturligvis stadig uden at nogen rører jorden. I kan også eksperimentere med hvor langt man kan komme ud, hvis man kun må bruge én klods! Og kan man komme endnu længere ud hvis man må bruge fem?

# STØVLEKAST

En gammel klassiker, som er mindst lige så sjov at være tilskuer til som at være deltager i! Læg jer på maven over en bænk eller stol, og hold en gammel støvle eller sko fast ved at klemme om den med hælene – hvor langt kan I kaste støvlen hen foran jer?

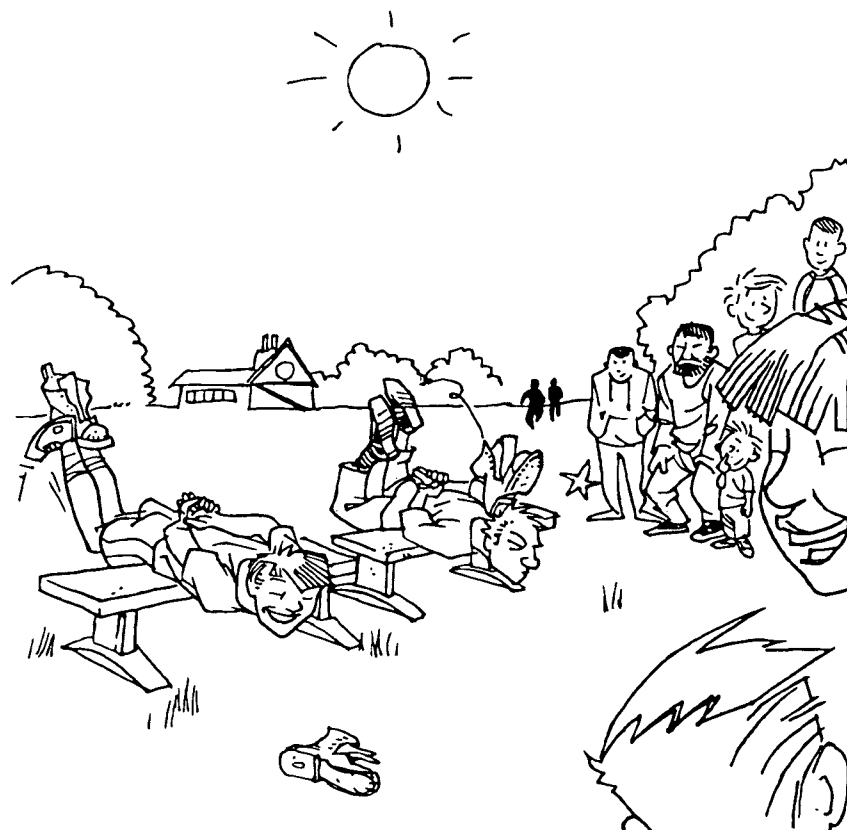
## Når dårlige kast er gode

For nogen vil det være oplagt at prøve at konkurrere i hvem der kan kaste længst. Det sjoveste ved legen er dog oftest at more sig over hinandens anstrengelser i forsøget på overhovedet at få kastet støvlen. Når man opdager dette, forstår man også hvorfor det er sjovt at lege sammen hele familien, selv om nogle helt sikkert er meget snildere end andre.

## Alverdens kasteteknikker

For de yngste, hvor motorikken måske ikke helt er til dette støvlekast endnu, kan I selv finde på andre kasteteknikker som er tilpas udfordrende; måske siddende normalt på bænken, med støvlen mellem fødderne, hvor man kaster støvlen frem for sig?

Eller liggende på ryggen i stedet for på maven, hvor man kaster støvlen hen over hovedet (enten med hænderne eller med fødderne).



## RØDT LYS, STOP!

I denne leg er det spændingen ved at vove sig tæt på det farlige, som gør den helt vildt sjov. Hele familien stiller sig sammen, på nær én, som stiller sig i den anden ende af haven eller stuen og vender ryggen til de andre. De andre må nu liste tættere på den der står, så længe vedkommende kigger væk – men når den der står, vender sig og siger “rødt lys, stop!”, skal man stå helt stille!

Når deltagerne er kommet så tæt på at de kan røre den der står, vender personen sig om og forsøger at fange de frække familie-medlemmer – og hvis man bliver fanget, får man en kildetur!

Bagefter starter legen forfra igen.

### Plads til processen

**Mange har måske prøvet denne leg, hvor det er den der bliver fanget, som skal være den næste gang. Men ofte er det faktisk sjovere med en ramme hvor det er helt konsekvensfrit at blive fanget (udover kildeturen, selvfølgelig)! Dermed forsvinder konkurrenceelementet, fordi det hverken er vigtigt at blive den første eller at undgå at blive fanget. Og det giver deltagerne frihed til faktisk at lege, eksperimentere og tage chancer undervejs. Man kan altid aftale at bytte roller når man synes det er tid til det.**



### “Hvad er klokken, Hr. Løve?”

Hvis man leger med yngre børn, kan man prøve en variation, hvor det er “Hr. Løve” som familien sniger sig ind på. “Hvad er klokken, hr. Løve?”, spørger de først – og så svarer Hr. Løve f.eks. at “klokken er TO skridt”, hvorefter alle tager to skridt. Det fortsætter indtil deltagerne er nået så tæt på, at Hr. Løve i stedet svarer “Klokken er spisetid!”. Så løber alle for livet – eller i hvert fald for at undgå kildetur. Legen giver en tydelig ramme, en sjov fortælling og endnu mere spænding i maven – for hvornår mon der bliver sagt “spisetid”?

# NAPPE GRYDELÅG

En hyggelig leg, som kan leges på stuegulvet, og som derfor er perfekt til de dage hvor vejret ikke inviterer til udendørsleg. Man sætter sig i en rundkreds på gulvet, og én går ind i midten for at snurre en skiveformet genstand – f.eks. et grydelåg eller en tallerken af hård plast. Idet man snurrer skiven, siger man også navnet på en af de andre i kredsen, som nu skal nå ind og gribe grydelåget før det går i stå. Herefter snurrer denne person og kalder en nyt navn.

I kan tilføje ekstra spænding til legen ved at aftale en lille “konsekvens”, hvis man ikke når at få fat i låget før det stopper – f.eks. at man skal synge en sang for de andre (man må gerne synge med!) eller have en sort prik på næsen tredje gang det mislykkes. Hvad I aftaler, er helt op til jer, så længe alle synes at det er en sjov idé.

## Gør det sværere for jer selv

Hvis det er for nemt at fange grydelåget, kan I give jer selv handicaps, og de behøver ikke være ens for alle! Det bedste er ofte hvis det foreslås af personen selv: “Jeg er hurtig, så jeg tør godt at dreje rundt om mig selv inden jeg må nappe grydelåget!”

Som voksen kan du inspirere børnene til at udfordre sig selv, og dermed gøre legen sjovere for alle. Den bedste måde at inspirere andre i leg, er naturligvis ved at gøre det selv.





## NARREBOLD

En sjov lille reaktionsleg, som kan leges hvor som helst. Alle stiller sig op på en række med hænderne på ryggen, på nær én, som stiller sig foran de andre med en ærtepose, stikbold eller lignende. Nu skal denne person forsøge at narre de andre: enten ved at "narrekaste" så de andre kommer til at flytte hænderne; eller ved at man faktisk kaster, og den man kaster til, ikke når at gribe bolden. Hvis man blev narret, bytter man plads med kasteren, og skal nu forsøge at narre en af de andre.

### Leg med legen

Hvis det er for nemt at gribe bolden, kan man gøre det mere udfordrende ved at gå tættere på eller ved f.eks. at aftale at griberne skal snurre rundt tre gange før der kastes/narres.

Man kan også lege legen mere samarbejdende, hvor det ikke gælder så meget om at narre hinanden, men hvor man bare prøver at finde på sjove kaste- og gribeudfordringer sammen. Det fungerer især godt hvis man leger sammen to og to:

- Kan man gribe med én hånd? Måske den "dårlige" hånd?
- Kan man nå at klappe før man griber?
- Hvad med andre ting end bolde? Kan man nå at gribe en pind som slippes fra en bestemt højde?
- Hvad med et lille stykke papir?

Lad jer inspirere af hinandens idéer, og afprøv også gerne børnenes forslag, selv når du godt kan se på forhånd at det nok ikke vil fungere. Så får de lov at opleve det, og dermed bliver de klogere på legen – man lærer jo ved at begå fejl. Og hvem ved, måske viser det sig at være sjovere end man skulle tro – voksne kan jo også godt tage fejl ...



## DRAGEHALE-TAGFAT

Mange drager bliver både dumme og grådige når de er sultne – og det gælder også for denne drage, der er så sulten at den forsøger at spise sin egen hale!

Dragen bliver til, ved at familien stiller sig op på en række og holder hinanden om livet eller på skuldrene. Den forreste i rækken er dragehovedet, som forsøger at fange den bagerste i rækken – når det lykkes, går hovedet hen og bliver halespids, og sådan får dragen et nyt hoved. Man kan eventuelt hænge et viskestykke i buksekanten på den bagerste som halespids.

### **Fjollede voksne er det bedste!**

Legen er jo en fangeleg, men der er masser af plads til fantasi, fjolleri og opfindsomhed. Så selv om dragen nok ikke bliver klogere af at få et nyt hoved, kan det jo godt være at den får sjove idéer! Måske går den i vasketøjskurven og smager på de sure sokker (og siger “ad!”), før den igen får øje på sin egen hale: “namme-nam!”

Voksne der fjoller og spiller skuespil er det bedste der findes, og lege som denne tilbyder en perfekt ramme for at slå sig løs – der skal faktisk næsten ikke noget til før alle hvi-ner af grin!

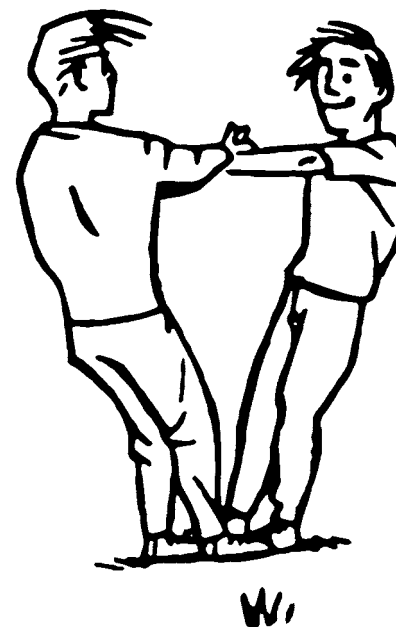
# SVINGFIGUR

Svingfigur er en gammel klassiker helt tilbage fra dengang oldemor var dreng. Den starter med at én får en svingtur: man tager fat med krydsede hænder og vælger om man vil male “salt” eller “peber”. Salt er en lille svingtur, og peber er svingtur med krudt i! Det er faktisk ret sjovt i sig selv, så det kan I jo starte med at prøve et par gange.

Når hænderne slippes, snurrer man færdig, og så skal man forsøge at stå helt stille i den position som man lander i: så er man blevet til en “svingfigur”. Den der har givet svingturen, kan nu hviske til svingfiguren hvad den forestiller. Når man så trykker svingfiguren på næsen, bevæger den sig som det den forestiller, og så skal de andre forsøge at gætte hvilken slags svingfigur man er. Når figuren er gættet, får den næste en svingtur: “Skal det være med salt eller peber?”

## “Kom og køb en svingfigur!”

Man kan også lege købmand med svingfigurerne; købmanden laver alle sine svingfigurer med enten salt eller peber, og hvisker til dem hvad de forestiller. Herefter kommer der en kunde i butikken, som gerne vil “købe” figurerne – når kunden har gættet en figur, er den købt, og de købte figurer kan nu hjælpe med at gætte resten.



### Kulturarv af den sjoveste slags

Det er nok ikke mange børn nu om dage der har prøvet at lege svingfigur, men for mange voksne, og især de ældste af slagsen, er denne leg fyldt med glade barndoms minder. Det gode er, at svingture og fantasileg er præcis lige så sjovt nu, som det var for 100 år siden. Og det knytter os tættere sammen som mennesker at dele legeoplevelser, både her og nu og på tværs af generationer – “tænk engang at farmor også engang har leget svingfigur!”

# TREKANT-TAGFAT

En hurtig og energisk fangeleg, hvor man kun behøver fire deltagere. Tre af deltagerne tager hinanden i hænderne og danner en trekant, og den fjerde stiller sig uden for kredsen og er fanger. Fangeren udpeger hvem af de tre som skal fanges, og de tre i trekanten skal nu forsøge at forhindre at det lykkes for fangeren – f.eks. ved at bevæge kredsen rundt, strække armene og stritte med rumpetten, så fangeren ikke kan nå den udpegede. Når man bliver fanget, bytter man roller, og legen starter forfra med den nye fanger.



## Fangelegens hemmelige visdom

Fangelege som denne viser os et interessant paradoks ved leg. For på den ene side handler fangelege jo om at undgå at blive fanget – men nogle gange, når en fanger har forsøgt i lang tid uden held, begynder de andre som regel at hjælpe fangeren lidt: måske ved at tage chancer, give gode råd eller endda gøre sig langsommere. Så selv om legen gælder om ikke at blive fanget, tyder meget på at det trods alt er sjovest hvis det lykkes for fangeren til sidst.

Her afsløres en af legens fineste egenskaber: at det er processen der er vigtig, ikke resultatet. Det er en livslektie som vi ofte forsøger at give til vores børn, især i situationer hvor de er kede af en dårlig præstation: “Det handler ikke om at vinde, men om at have det sjovt”, siger vi.

Det kan imidlertid være svært at overbevise dem om, fordi mange aktiviteter i deres hverdag jo netop har et stort fokus på resultatet, både i skolen og i sportshallen. Men i leg er det sandt. I leg erfarer man at det er sjovest for en selv, hvis det også er sjovt for de andre. Derfor bliver det underordnet hvem der er “bedst” – så længe vi har det sjovt. Og den erfaring kan man tage med sig mange andre steder i livet.



## KLASKE HÅND

En sjov reaktionsleg, som kun behøver to deltagere, men som også sagtens kan leges med hele familien.

Man stiller sig to og to over for hinanden på alle fire – man må kun røre jorden med hænder og fødder. Nu gælder det om at forsøge at klaske den anden over hænderne! Man kan eventuelt aftale at runden slutter når man har ramt f.eks. 3 eller 10 gange, for det kan være rart med en lille pustepause.

### Alle mod alle

Man kan også lege “alle mod alle”. Der gælder det, udover at være hurtig, også om at være listig og opmærksom, så der ikke er nogen der sniger sig ind på én med et overraskelsesangreb! Her kan man jo også rotte sig sammen mod de voksne, hvilket plejer at være ret sjovt ...

### Leg med legen!

Man kan vælge at tælle point og konkurrere med hinanden – men medmindre man tilfældigvis er nogenlunde lige hurtige, vil det sjældent være interessant i særlig lang tid. Til gengæld kan man finde på utallige sjove variationer af legen, som giver udfordring og spænding for alle, uanset niveau. Måske er storesøster så hurtig at hun kan lege mod to på én gang? Man kan også prøve at kun én enkelt i familien står på alle fire, mens de andre må bevæge sig frit og prøve at klaske hænderne – måske endda også fødderne?

På denne måde bliver legen meget mere legende, fordi det sjove er at udforske mulighederne og udfordre hinanden lige tilpas – ikke for meget, ikke for lidt. Derfor er legen ikke kun en reaktionsøvelse, men lige så meget en øvelse i at være opmærksom på de andres oplevelse, og om de stadig synes at legen er sjov – altså en øvelse i empati.

Levende Legekultur samarbejder med kommuner i hele landet med at styrke legekulturen hos børn, unge, pædagoger, lærere og forældre.

Levende Legekultur gennemfører kompetenceforløb omkring at facilitere og understøtte aktiv leg i daginstitutioner, grundskolen og boligområder. Målet er at skabe bedre og blivende rammer for en dynamisk og levende legekultur.

Levende Legekultur er en fem-årig indsats, som realiseres med støtte fra Lauritzen Fonden og ledes af Gerlev Center for Leg & Bevægelse.

**GERLEV**  
CENTER FOR LEG  
& BEVÆGELSE

**LEVENDE  
LEGEKULTUR**

LauritzenFonden<sup>+</sup>