

10 LEGE TIL GÅTUREN

Her finder du inspiration til 10 lege, som du kan bruge en gang imellem, når I mødes inden at gåturen starter.

Legene skal gerne få smilet frem, være med til at få gåvennerne til at lære hinanden lidt bedre at kende og skabe et godt udgangspunkt for en god gåtur sammen.

Det er intet krav at bruge legene, men kun inspiration.

GO DAW BETTE FAR

Gå-vennerne starter med at stå i en rundkreds to og to med front mod hinanden. De går herefter rundt i rundkredsen og hilser på hinanden, mens de siger følgende remse og laver følgende bevægelse samtidig.

REMSE

Goddaw bette far
Sikke'n hat du har!
Sikke lår, sikke knæ
Sikke skridt du tar!

BEVÆGELSER

Sig goddag til din makker med højre hånd
Hænderne på hovedet.
Slå på egne lår og knæ.
Tag et stort skridt højre om hinanden, så du møder en ny makke

1 2 3

Gå sammen to og to.

Tæl nu til 3 på skift, så makker A siger "1", makker B siger "2" og makker A siger "3", hvorefter der startes forfra, så makker B siger "1". Få tællingen til at køre flydende.

Når gå-vennerne er klar, introducerer du en ny kommando. Det kan eksempelvis være "klap" i stedet for at sige 1. Parrene skal nu få tællingen til at køre igen, men i stedet for at sige "1", klappes der. Når det kører, introducerer du endnu en kommando for 2 og 3. Eksempler på kommandoer: klap, hop, slå på låret, klø dig i håret, lav "thumbs up"

FRUGTSALAT

Gå-vennerne står i rundkreds med fronten mod midten af cirklen. Inddel nu gå-vennerne i forskellige frugtgrupper (fx æbler, pærer, bananer, appelsiner og kiwi). Der skal være forskelligt antal af hver f.eks. 3 æbler, 3 pærer, 3 bananer. Alle står på deres plads i rundkredsen på nær én person, som står i midten af rundkredsen. Han eller hun skal nu sige en frugt, og alle de der er den frugt skal finde sig en ny plads at stå. Den person, der er i midten, skal nu prøve at nå at finde en tom plads. Den person, der ikke når at få en plads skal nu stå i midten og vælge den næste frugt. Hvis den der står i midten siger 'frugtsalat' skal alle finde en ny plads.

SHERIFLEG

Gå-vennerne står i en rundkreds. Gå-værten står i midten og er sheriffen. Når sheriffen skyder (med sine fingre og siger bang) en af gå-vennerne, så skal gå-vennen dukke sig hurtigt. De to gå-venner, der står på hver side af den skudte gå-ven, er nu i duel. Den der skyder sidst 'dør' og træder ud af rundkredsen. Sådan fortsættes til der er to tilbage. De sidste to slår sten, saks papir om, hvem der vinder hele legen.

MASSAGECIRKEL

Gå-vennerne står i en rundkreds. Alle stiller sig med næsen samme vej rundt i rundkredsen. Alle giver massage til den, der står foran. Massagen starter på skuldrene og kan herefter fortsætter ned af armene og på ryggen. Benene og numsen kan også få en tur, hvis stemningen er til det.

Massagecirklen kan afsluttes med at rundkredsen gøres helt lille og alle rykker helt tæt sammen. Herefter prøver alle at sætte sig på hinandens lår samtidig.

RACERBANEN

Gå-vennerne står i en rundkreds. En af gå-vennerne starter racerbilen ved at sige "niiiauuuwm" og kaste hovedet mod højre. Signalet sendes derved mod højre og personen til højre sender nu racerbilen videre. Få racerbilen til at bevæge sig hele vejen rundt i cirklen. Prøv eventuelt at køre venstre rundt.

Herefter kan du introducere endnu en kommando. Indfør et tramp, og få alle deltagerne til at prøve det, ved at sende det gennem cirklen. Forklar nu gå-vennerne, at trampet skifter retning på racerbilen. Når man "modtager" racerbilen fra sin sidemakker til venstre i cirklen, kan man altså enten kaste hovedet mod højre og dermed sende racerbilen videre i cirklen, eller man kan stampe i jorden og dermed sende racerbilen tilbage til sidemakkeren til venstre.

Når legen kører, kan du tilføje flere kommandoer. Eksempelvis kan et klap springe én person over, eller et peg på en vilkårlig person i cirklen, sender racerbilen over til vedkommende. Du kan vælge kommandoerne, eller du kan bede gå-vennerne om at finde på nye kommandoer.

SPEEDDATING

Stil gå-vennerne op i par. I parret har de nu 1 minut til at finde en ting, som de er fælles om. Efter 1 minut finder de en ny makker og finder igen en ting, som de er fælles om. På den måde lærer de hinanden lidt bedre at kende.

HILSELEG

Gå-vennerne bevæger sig rundt imellem hinanden og hilser med forskellige hilsner, som gå-værten vælger. Det kan eksempelvis være: håndtryk, highfive, dask med foden, kram, armkrog, numse-mod-numse, sten-saks-papir osv.

NAVNELEG

Gå-vennerne står i rundkreds med fronten mod midten af cirklen. Lad gå-vennerne på skift sige deres navn og samtidigt lave en bevægelse som et dyr, der starter med ens forbogstav f.eks. "Helle - hest" (galop-hop rundt om sig selv). Alle i kredsen skal så lave øvelsen, før næste person siger sit navn og finder på et dyr og bevægelse.

KLAP I TAKT

Gå-værten tager taktstokken som instruktør i Klap i takt. Gå-vennerne stiller sig op to og to, og når instruktøren siger “1”, skal parrene klappe højre hånd mod hinanden. Når instruktøren siger “2”, skal parrene klappe venstre hånd mod hinanden – og når instruktøren siger “3”, klapper deltagerne både højre og venstre hånd mod hinanden. Når gå-vennerne har fundet takten, kan gå-værten gøre det svære og ændre række på tallene.

DEN VARME VENLIGE HILSEN

Lad gå-vennerne hilse på hinanden, som om de var gamle venner – og den skal have hele armen!

Brug store, varme kram, høj latter, øjenkontakt, en hånd på skulderen og et solidt håndtryk kombineret med fx “Lang tid siden, min ven – dejligt at se dig igen”!