

Kvalitet i børnegymnastikken

Legekatalog

Legekataloget er lavet som supplement til GymDanmarks kursusmateriale til Kvalitet i børnegymnastikken.

Sang- og ordlege findes ikke i dette katalog. Legene i kataloget er valgt ud fra deres gymnastiske værdi, med fokus på motorisk træning og udvikling.

Vælg lege fra følgende kategorier:

Imitationslege, side 2

Reaktionslege, side 5

Kamplege, side 7

Fangelege, side 10

Stafetlege, side 14

Samarbejdslege, side 17



Imitationslege

Når man arbejder med mindre børn, er imitationer en god måde, at få børnene til at forstå, hvad de skal gøre. Når man for eksempel siger strygebræt til børnene er de klar over, at de skal være helt strakte. Dette er altså en måde at lære børnene grundlæggende øvelser og få aktiveret hele kroppen. Imitationslegene bruges især i opvarmningen.

Kanin, hare og føl

Gode vægtoverførselsøvelser.

Kaniner:

Børnene ligger på knæ og sætter hænderne så langt frem de kan, så løftes/trækkes benene hen til hænderne.

Harehop:

Eleverne sidder på hug, armene flyttes så langt frem som muligt, og fødderne hopper hen til hænderne, find rytmen og lav dem hurtigt mange gange.

Føl:

Hænderne er i gulvet og fødderne sparker bagud. Føllet sparker op med begge ben samtidig.

For alle tre imitationer gælder at det er gode vægtoverførselsøvelser. Kanin og harehop er forøvelser til håndstand, Følhoppet er forøvelse til vejrmøller.



<p>Strygebræt</p> <p>Strygebrættet klar til brug: Kroppen helt strakt, tæerne i gulvet så kroppen løftes op over gulvet, hænderne i gulvet under skuldrene, armene strakt.</p> <p>Strygebrættet lukket: Med et lille afsæt trækkes knæene ind mellem armene, så man ender med at sidde på hug, med knæ og tæer mellem armene.</p> <p>Skift stilling flere gange, sørg for at komme helt ud i strakt hver gang.</p> <p>Rigtig god spændingsøvelse. Hvis øvelsen udføres korrekt fås fat i samme muskler som ved armstrækninger.</p>	
<p>Bjørn, søløve, pingvin og stork</p> <p>Bjørnegang Hænderne i gulvet foran kroppen, gå med strakte ben så fødderne kommer helt hen til hænderne, inden hænderne flyttes igen.</p> <p>Søløve med bold på snuden Lig på maven på gulvet, hænderne sættes i gulvet foran kroppen og maven skubbes så langt tilbage som muligt, hovedet kigger op, ryggen strækkes helt ud. Søløven slapper af og lægger sig på maven igen.</p> <p>Pingvin Armene er strakte og helt tæt på kroppen, hænderne vender lidt bagud, benene er stive og fødderne peger lidt ud til siderne, pingvinen vralter af sted.</p> <p>Stork Stå på et ben. Når storken har balancen, dykker den ned for at fange frøer. Husk at skifte ben. God træning af balanceevnen.</p>	

Kat og hund

Katten krummer ryg

Stå på knæ og hænder, krum ryggen, start fra lænden og krum ryggen så meget som muligt, derefter svajes.

Hanhunden tisser

Stå på knæ og hænder, løft skiftevis benene højt op (så man ikke tisser på benet), når denne balance er på plads, kan hunden gnide sig med den ene pote over snuden mens den tisser med modsatte ben.



Slange, tudse og krabbe

Slange

Lig på gulvet helt strakt og så gælder det om at komme fremad ved at sno sig.

Tudse

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad, det skal føles som om man næsten sætter hovedet i, men det gælder om at holde balancen.

Krabbe

Lig på ryggen, sæt hænderne i gulvet og gå med maven opad, prøv at få løftet maven helt op, gå sidelæns.



Reaktionslege

Flere legetyper kan også være gode reaktionslege. For eksempel er røvere og politi også en fangeleg, mens pandekage, blyant og bold er grundtræningsøvelser, det gælder om hurtigst muligt at udføre korrekt.

<p>Sten-saks-papir Børnene laver sten-saks-papir parvis, begge skal lave den øvelse som vinder. Træneren ændrer øvelserne efter behov.</p> <p>Sten = hop på et ben Saks = lav sprællemænd Papir = lav englehop</p> <p>Der vælges øvelser ud fra gymnastiske krav, så der udover reaktionsevne også trænes balance, koordination, styrke og lignende.</p>	
<p>Pandekage-blyant-bold Træneren siger, hvad børnene skal gøre, så gælder det om hurtigst muligt at lave figuren.</p> <p>Bold, helt sammenkrummet på gulvet. Pandekage, så flad og bred som mulig på maven på gulvet. Blyant, så høj og strakt som mulig, på tæer med strakte arme. Blyantspidser, drej rundt om sig selv i så høj og strakt som mulig.</p> <p>Udover reaktionsevne trænes også kropsspænding.</p>	
<p>Politi og røvere Børnene deles i to lige store grupper: Politi og røvere.</p> <p>Røverne ligger på maven med hænderne over hovedet på en linje midt i rummet for eksempel på midterstregen. Politiet står i den ene ende med ansigterne ind mod væggen. På et givent signal skal røverne nå at rejse sig op, vende sig og løbe til modsatte ende, hvor</p>	

de har helle i røverhulen. Politiet rykker ud på signalet og skal forsøge at fange røverne.

De røvere, som fanges bliver automatisk til politi. Efter hver runde gøres afstanden mellem røvere og politi gradvis mindre, idet røverne bliver frækkere. Efter et par runder bytter politi og røvere roller.

Det gælder om at legen holdes i gang hele tiden, så pulsen er høj og der udover reaktion også trænes kondition.

Kamplege

Kamplegene har alle elementer af konkurrence og styrke. Flere af legene her, har desuden andre gymnastiske værdier, som afsætstræning i Det flyvende tæppe og samarbejde i Hajen og strandsildene.

<p>Klappe hænder og skubbe</p> <p>Klappe hænder Børnene ligger overfor hinanden parvis. Man ligger som skulle man lave armstrækninger: Hænderne i gulvet under skuldrene, armene strakte, kroppen er helt strakt, tæerne i gulvet. Det gælder om at klappe den andens hænder og undgå at blive klappet selv. Man må flytte rundt på sig, så længe man kun har tæer og hænder i gulvet og er helt strakt.</p> <p>Skubbe ben Sid overfor hinanden parvis, sæt fødderne mod hinanden og prøv at vælte hinanden. Hænderne må ikke røre gulvet.</p> <p>Begge øvelser træner kropsspænding og styrke.</p>	
<p>Spiderman Børnene er sammen parvis. Den ene ligger på maven med armene ud til siden og suger sig fast i gulvet. Den anden forsøger at vende Spiderman om på ryggen.</p> <p>Legen kan også kaldes tyggegummi, hvor det gælder om at skrabe tyggegummiklatten af gulvet.</p>	
<p>Hanekamp Hanekamp Deltagerne står på et ben, parvis mod hinanden. Det ene ben er bøjet bagud og armene krydsede over brystet. Man hinker mod hinanden mens man med skulderskub forsøger at bringe modstanderen ud af balance.</p>	

<p>Armtræk</p> <p>To og to stiller børnene sig op med siden mod hinanden kiggende i hver sin retning. Børnene står bredstående, så højre fod støder sammen med modstanderens. Der holdes fast i højre hånd og så gælder det om at få modstanderen ud af balance, så venstre fod flyttes. Skift side.</p>	
<p>Åbne muslinger</p> <p>Børnene er sammen parvis. Den ene deltager sidder med benene helt tæt sammen og modstanderen ligger på knæ ved fødderne, hvor han/hun med fatning om indersiden af modstanderens skinneben forsøger at trække benene fra hinanden.</p>	
<p>Sværdkamp</p> <p>Køb skumisoleringsrør i metermål i et byggemarked. Skær rørene til i passende sværdstørrelse. Disse rør er meget bløde og slår ikke hårdt.</p> <p>Børnene kæmper parvis mod hinanden, det gælder om at få så mange slag ind som muligt. Lav de regler der er nødvendige, for eksempel:</p> <p>Ikke slå i ansigtet. Kun slå i numsen. Kun slå på ryggen.</p>	
<p>Det flyvende tæppe</p> <p>Læg en tykmåtte i midten af salen med den glatte side nedad. Del børnene op i to hold. Hvert hold deles yderligere op i grupper, så der er fire-seks i hver gruppe. Holdene starter i hver sin ende af salen. Holdene skiftes til at forsøge at flytte måtten. En gruppe ad gangen løber frem mod måtten med hinanden i hænderne og hopper så op på måtten, enten på numsen, på maven eller på ryggen, IKKE stående. Det gælder om, at få måtten til at glide op mod det andet hold. Når måtten når op til et af holdene, (eller et forud aftalt sted på gulvet, for eksempel en</p>	

bestemt streg), er der en vinder. Hvis begge hold er lige stærke, kan der aftales et antal gange, hvor der løbes, eller et tidsrum.

Hvis der er plads og man har to tykmåtter, kan legen også leges med to tykmåtter ved siden af hinanden. Her gælder det om at få måtten først til den anden ende af salen. Husk at starte med måtten et stykke inde i salen, så der kan laves et godt tilløb.

Legen har et højt aktivitetsniveau. Der øves tilløb, afsæt og landing. Der er desuden brug for en god kropsspænding i landingen og det er nødvendigt at samarbejde for at få den største effekt.

Hajen og strandsildene

Til denne øvelse kræves en faldskærm. Under faldskærmen anbringes en-to hajer. Dernæst udpeges to-tre livreddere, som placeres uden for faldskærmen. Resten placeres siddende rundt om faldskærmen med benene under og med hænderne fat i faldskærmen. Hajerne skal forsøge at trække de siddende (strandsildene) ind under faldskærmen. Når en strandsild bliver fanget bliver den til en haj, og bliver således under faldskærmen. Strandsildene blafrer med faldskærmen, så det er umuligt at se, hvor hajerne befinder sig. Livredderne skal hindre, at strandsildene trækkes ind under faldskærmen, ved at trække dem den anden vej.

Der kan konkurreres om:

Hurtigste haj: Hvilken haj får fanget flest strandsild?

Tapreste strandsild: Hvilken strandsild er bedst til at kæmpe imod hajerne?

Stærkeste livredder: Hvilken livredder får reddet flest strandsild?



Fangelege

Fangelege handler om at få pulsen op, men flere af disse fangelege handler også om hurtige reaktioner, strategi og nogle bringer samarbejdet ind i legen.

Fangelege er gode som afslutningslege, da hele holdet kan samles igen, efter at have været delt op i grupper på stationerne.

Tøjklemme

Eleverne har tøjklemmer placeret i blusen. Tagfatten går ud på, at eleverne skal forsøge at erobre hinandens tøjklemmer. Når en tøjklemme erobres sættes den i egen bluse. Der kåres en vinder ved optælling af erobrede klemmer til sidst.

Legen kan eksempelvis udvikles ved, at tøjklemmerne sidder nederst i buksebenet, således bliver det svære og mere udfordrende at få fat i tøjklemmerne.



Halefange

Alle børnene får udleveret en-flere haler, haler kan for eksempel være strimler af et gammelt lagen. Halerne sættes fast i tøjet, så de kan ses og stjæles. Alle er mod alle og det gælder om at stjæle så mange haler som muligt. Når alle ens haler er stjålet, skal man udføre en opgave for at få en ny. Det kan være små styrketræningsopgaver.

Til sidst tælles haler, den med flest har vundet. Hvis de børn der har flest haler ikke har været nødt til at udføre opgaver for at få nye haler, vinder de en omgang styrketræning.

Hospitalsfange

Der udvælges to fangere, som skal fange de andre elever indenfor et afgrænset område. I hver ende af det afgrænsede område eller i midten placeres en nedspringsmåtte. Når en person bliver fanget (såret), skal vedkommende lægge sig på gulvet. Den sårede bliver befriet, når fire andre personer transporterer den sårede hen til en af måtterne. Den sårede bæres i hænder og fødder og lægges på tykmåtten, herefter tæller den sårede til ti og er så rask og kan være med igen.

Der skal fire til at være ambulance (bære en såret på hospitalet), lær børnene hvordan de skal løfte.

Legen kan udvikles ved, at de sårede personer skal specificere, hvor de er skadede – for eksempel brækket ben, arm, hjernerystelse og så videre. Når de transporteres til hospitalet må den skadede legemsdel ikke berøres.

Der kan laves opgaver, der skal løses, inden man bliver helbredt. Eksempelvis små styrketræningsopgaver.



Balancefange

Der vælges en fanger for hver seks deltager (cirka). Alle bærer en ærtepose på hovedet, man må ikke røre den med hænderne.

Hvis man taber ærteposen eller en fanger skubber den ned, skal man blive stående stille indtil, der kommer en anden forbi og lægger den tabte ærtepose op på hovedet igen.

Fangerne skal gå rundt og skubbe ærteposerne ned. Taber en fanger sin egen pose, skal en anden fanger samle den op og

<p>lægge den på plads lige som hos de frie.</p> <p>Man kan også være to lige store hold, der kæmper mod hinanden som beskrevet ovenfor. Eller ærteposerne kan placeres andre steder på kroppen.</p>	
<p>Hestefange</p> <p>Der vælges en hestefanger for cirka hvert andet hestepar. Et hestepar hænger sammen ved, at den bagerste person holder om hoften med begge hænder på forreste person.</p> <p>De enlige hestefangere skal forsøge at fange en af de vilde heste. Det er hestefangerens opgave at få fat med begge hænder om hoften på bagerste person i hesteparret. Hvis hestefangeren får fat, skal den forreste person i hesteparret slippes og bliver så den nye hestefanger.</p>	
<p>Kat efter mus efter ost</p> <p>Der deles op i katte, mus og oste. Der skal cirka være dobbelt så mange mus som katte. Det skal kunne ses, hvem der er hvad, for eksempel kan man holde farvede klude i hånden. Kat jager mus, mus jager ost. Man bytter rolle, når man fanger en. Kat bliver til mus og mus bliver til kat. Mus bliver til ost og ost bliver til mus.</p> <p>Man kan også sætte en hund ind, der jagter katte.</p>	
<p>Blækspruttefange</p> <p>Der vælges en blæksprutte, som starter midt på gulvet, alle fiskene (de andre børn) står i den ene ende af salen, bag baglinjen. Når blæksprutten bliver sulten, går den på jagt og alle fiskene skal svømme i sikkerhed bag den modsatte baglinje, alle der bliver ramt af blækspruttens fangarme forvandles til giftige havplanter, som skal blive stående. De giftige havplanter må bevæge sig så meget de kan</p>	

<p>uden at flytte fødderne, rammes man af en giftig plante, bliver man selv til en. Den sidste der er tilbage, bliver den nye blæksprutte.</p>	
<p>Falsterkatten efter musen Børnene ligger parvis på maven i en rundkreds. Der vælges en kat og en mus. Katten skal forsøge at fange musen. For at undgå at blive fanget skal musen hurtigst muligt lægge sig ved siden af et af parrene på gulvet. Den der ligger i midten bliver liggende, den der ligger yderst der hvor musen har lagt sig, bliver nu til mus og skal flygte fra katten.</p> <p>Katten må gerne tage den nye mus inden den har rejst sig op. Den nye mus, må gerne rulle hen over gulvet til næste liggende par. Der må løbes hen over midten og der må hoppes hen over de liggende par, derfor gælder det om, at holde arme, ben og hoved nede ved gulvet.</p> <p>For musen gælder det om hurtigst muligt at finde en ny plads. Hvis en mus er for længe om at finde en plads, bytter rollerne, ligesom hvis en kat ikke kan fange musen og derfor forbliver kat i lang tid, byttes roller.</p> <p>Denne leg er som mange fangelege god træning af reaktion og koordination.</p>	

Stafetlege

Stafetterne her bruges alle til at træne gymnastiske øvelser i en konkurrencesituation.

Tæppeflisestafet

Inddel eleverne i et passende antal grupper, som dystet mod hinanden i forskellige tæppeflise-stafetter. Placer en kegle cirka 15 meter fra hver gruppe, som eleverne skal passere. Hvert hold tildeles en tæppeflise. Eleverne skal på skift transportere sig på tæppeflisen - ned til keglen og tilbage igen. Der kan sættes følgende kriterier til tæppeflisetransporten:

- Kun hænderne må røre tæppeflisen
- Kun fødderne må røre tæppeflisen
- Kun bagdelen må røre tæppeflisen
- Kun ryggen må røre tæppeflisen
- Kun maven må røre tæppeflisen

Alle stafetter kan bruges til at træne kondition, tæppeflisestafetterne bruges primært til at øve vægtoverførsel og kropsspænding.

Stafetten kan udvikles ved, at eleverne skal transportere hinanden to og to på tæppefliserne:


Trillebør

Den ene elev placerer begge hænder på tæppeflisen, mens den anden tager fat om den nedre del af begge lår. Denne øvelse sætter krav til eleven om at holde balancen på hænderne.

Rytter og hest

Den ene elev sidder i skrædderstilling på tæppeflisen, den anden elev skal ved hjælp af sjippetov transportere eleven frem og tilbage. Eleven der sidder på tæppeflisen har fat i hver ende af sjippetovet, mens den





<p>anden elev har det rundt om maven. Nu skal der trækkes til!</p> <p>Under samarbejdsstafetterne med tæppefliser træner gymnasterne kropsspænding og vægtoverførsel når de laver trillebør mens rytter og hest har fokus på kropsspænding og styrke.</p>	
<p>Opgavestafet</p> <p>Stafetter kan laves på utallige måder. Man kan lægge flere forskellige grund- og styrketræningsøvelser ind i stafetten, enten som den måde man skal løbe på, eller man kan løbe, løse en opgave og løbe igen. Opgaverne kan løses enkeltvis, par- eller holdvis.</p> <p>Grundlæggende for holdinddeling ved stafetlege med børn er, at holdene skal være nogenlunde jævnbyrdige. Det er uhensigtsmæssigt, hvis første hold skal vente meget længe på sidste hold, overvej hvordan du vil gribe ind, hvis det sker.</p> <p>Der er altid vindere i en stafet, sørg for, at taberne også synes det er sjovt.</p> <p>Lav for eksempel stafetter hvor der skal imiteres forskellige dyr i hver omgang. Første runde: Krabbegang Anden runde: Harehop Tredje runde: Bjørnegang</p> <p>Hvis der er fokus på vejrmøller, kan man lave en stafet, hvor der skal forceres en-to bænk/stålpilint/klods med et følhop/vejrmølle både på frem og tilbagevejen.</p> <p>Hvis der for eksempel skal laves en grundtræningsøvelse ved vendepunktet, så hold øje med, at børnene udfører øvelsen, for når det gælder om at komme først, er det</p>	

<p>tit, den smutter.</p> <p>Andet eksempel Alle starter på en række bag start. Den første lægger sig ned ved start og rækker så langt frem som muligt, den bagerste løber frem og lægger sig foran, så den bagved kan nå at holde om anklerne. Herefter løber den bagerste frem på samme måde, sådan fortsætter det til alle ligger ned. Så er det den, der ligger bagerst, der rejser sig og løber frem. Man løber/rejser sig ikke før den forreste har maven i gulvet.</p> <p>Hvis man sørger for at børnene er meget aktive i stafetterne, er de som regel gode til konditionstræning. Opgaverne bør have et gymnastisk formål, for eksempel at øve kropsspænding, vægtoverførsel eller balance.</p>	
<p>Sjippetovsstafet Børnene inddeles i hold. Hvert hold stiller op på to rækker. 10-12 meter foran holdene placeres et udstrakt sjippetov på tværs, helst på en streg. Forreste par løber side om side ned og henter sjippetovet. De tager fat i hvert sit håndtag. Når de kommer ned til holdet, skal tovet trækkes under holdet langs jorden. Holdet hopper over, når tovet er under dem, og sætter sig derefter på hug. Når tovet har været under rækken, skal det tilbage over rækken. Tovet løftes op over rækken og lægges tilbage på stregen i modsatte ende. Det andet par i rækken stiller sig med yderste hånd ved siden, så det første par under tilbageløbet kan sende andet par af sted med håndklap, mens første par går bagerst i rækken.</p> <p>Legen er færdig, når første par igen står forrest og modtager et klap fra sidste par.</p>	

Samarbejdslege

Samarbejdslegene har udover at skulle få børnene til at samarbejde også andre formål. I Gruppefange gælder det strategi og høj puls, i Transportbåndet trænes blandt andet mavemuskler og Blind med guide arbejdes der med tillid.

<p>Gruppefange</p> <p>Der deles op i grupper med fire i hver. De tre laver en lille rundkreds den fjerde er fanger. Der udpeges en i rundkredsen som fangeren skal fange. De andre to skal hjælpe den udpegede med at undgå at blive fanget.</p>	
<p>Byg en figur</p> <p>Del børnene op i grupper med minimum to i hver. Giv opgaver som skal løses hurtigt, for eksempel lav et Y, alle skal være med i figuren før opgaven er løst.</p> <p>Man kan også give hver gruppe sin egen opgave og et par minutter til at finde på en løsning og så skal grupperne vise figuren frem for hinanden.</p> <p>Legen handler primært om samarbejde men også smidighed og styrke ved udførsel af figurene.</p>	
<p>Domptør og dyr</p> <p>Børnene deles op to og to. Den ene er domptør den anden domptørens dyr. Lederen kan bestemme, hvilket dyr der skal imiteres, eller domptøren kan vælge. Domptøren går et sted hen i salen og dyret kaldes hjem på plads.</p> <p>Haren sætter hænderne så langt frem på gulvet som muligt og så hopper fødderne hen til hænderne - vægtoverførsel, god forøvelse til håndstand.</p> <p>Slangen snor sig liggende på gulvet -</p>	

<p>spænding og kropskontrol. Bjørnen går med stive bagben - kropskontrol. Husk at skifte, så alle børn både er domptør og dyr</p> <p>Domptør og dyr kan skiftes ud med tekniker og robot, hvor teknikeren styrer robotten og bestemmer, hvor og hvordan robotten skal gå. Robotten kan også gøres blind, så teknikeren følger lige efter og guider udenom alle forhindringer.</p>	
<p>Blind med guide Børnene arbejder sammen parvis og skiftes til at være den blinde og den blindes guide. Den blinde skal guides rundt i salen og må ikke støde ind i nogen eller noget undervejs. Guiden skal ved hjælp af ord styre den blinde uden om alle forhindringer. Alternativt skal den blinde styres ved hjælp af håndsignaler, hvor et let klap på højre skulder betyder gå lidt til højre, det samme med venstre side, et pres på begge skuldre betyder stop, to klap på højre skulder betyder vend dig om.</p> <p>Efterhånden som børnene bliver gode til legen kan den udvides med klap i numsen betyder klatr op i ribben, klap på låret betyder løft benene over forhindring, forhindringen skal være kendt i forvejen, så børnene ved om det er en bænk eller en klods, de skal gå over.</p> <p>Balancen trænes altid når øvelser foregår med lukkede øjne. Her handler det også om tillid til hinanden og så kan der lægges gymnastiske elementer ind i de opgaver der skal udføres af den blinde.</p>	
<p>Mus i mit hus Der inddeles i to hold. Hold et er beboere i et hus (afgrænset område), som har fået mus. Uden om huset står hold to med hver deres ærtepose(r). Inden for en tidsgrænse på to-</p>	

<p>tre minutter skal hold to smide ærteposerne ind i huset, og hold et skal smide dem ud igen.</p> <p>Efter slutsignalet tæller man op, hvor mange mus hold et har i huset. Derefter skifter holdene plads. Det hold, der havde færrest mus i huset har vundet.</p> <p>Børnene er afhængige af hinandens deltagelse, den enkeltes samarbejdsevne styrkes. Kommunikation er et vigtigt redskab. De kropslige, sociale og personlige kompetencer styrkes.</p>	
<p>Bonden hiver gulerødder op</p> <p>Der vælges en bonde og en hjælper. Resten af børnene bliver til gulerødder. De lægger sig i en rundkreds på gulvet, med hinanden i armkrog, det gælder om at have rigtig godt fast. Bonden og hjælperen skal nu forsøge at trække gulerødderne op - løsrive børnene fra hinanden ved at trække i hvert enkelts ben. Når en gulerod er høstet, bliver den til hjælper og de resterende gulerødder får hurtigst muligt fat i hinanden igen, så rundkredsen bliver lukket.</p> <p>De sidste to gulerødder, der er tilbage, er vindere af legen.</p> <p>Vær opmærksom på, at børnene kan komme til at nive hinanden.</p> <p>For gulerødderne gælder det om at holde godt fast i hinanden og for bonden og hjælperen gælder det om at samarbejde så man kan få høstet gulerødderne.</p> <p>Denne leg er god styrketræning for børnene.</p>	