

→ Guide



Inden man kaster sig ud i kampen, skal man først spørge, om den anden vil kæmpe. Og man skal altid stoppe, når der er en, der siger 'stop!'

Sådan lærer du børn vilde lege

Med slåskultur og kamplege kan drenge og piger lære at sætte rammer for deres vilde lege, så de bruger kræfterne på en forsvarlig måde. Den vigtigste regel er, at de skal stoppe, når én siger stop, fortæller idrætspædagog.

Af Henrik Stanek, b&u@dupl.dk
Arkivfoto: Gitte Sofie Hansen

Børn elsker at lege riddere, sørovere og superhelte, og det kan man bruge til at lære dem at tumle, kæmpe og bruge kræfter på fair vis.

»Nogle tror, at kamplege er lig med brydelege, men man kan også kæmpe i lege, hvor man ikke rører hinanden. Men mange børn er nu glade for at bryde og fægte,« siger idrætspædagog Lise Steffensen, der gennem sit firma Tigertræning underviser blandt andre pædagoger i kamp, leg og bevægelse.

Kamplege får pulsen op, og det er ikke kun drenge, som synes, det er sjovt at bruge kroppen.

»Det er en udbredt misforståelse, at kamplege kun er for drenge. Piger elsker også en vild svingtur og at hoppe op på

ryggen af en voksen. og når de fægter, koordinerer de deres bevægelser så flot, at de næsten får udfald og parader til at ligne en dans,« siger Lise Steffensen, der har skrevet bogen 'Plads til de vilde lege', hvor hun giver eksempler på lege i forskellige kategorier.

Lise Steffensen har arbejdet med kamplege i 11 år. Interessen blev vakt, da hun var ansat i en børnehave, hvor en ung kollega lavede rollespil. Det var børnene meget optagede af.

»Børn er tiltrukket af det, der udvikler dem, og det er lidt farligt at arbejde med egne styrker og aggressioner. Det drager dem at skulle spænde musklerne, bruge kræfter og mærke modstand,« siger hun.

Kamplege træner børnenes sanser, balance, motorik, koordination og styrke. Samtidig lærer de at passe på sig selv og på hinanden. Det gør de bedst, når legene foregår i et trygt miljø, hvor børnene respekterer hinanden som modstandere.

»Hvis et barn farer til angreb, bliver det andet barn forskrækket, så manskaler først spørge, om man skal kæmpe med hinanden. Men den allervigtigste regel er, at hvis én siger stop, så stopper man. De fleste slåskampe opstår, fordi den ene ikke stopper, men bliver vred og fortsætter, så pædagoger skal lære børnene at mærke efter, hvornår en kamp er for sjov, og hvornår den er for alvor,« siger Lise Steffensen. ■

Derfor skal børn lære at kæmpe

Det er sjovere at løbe, hvis man er en superhelt, som er lige ved at fange en skurk, og at kravle, hvis man er en farlig løve. Men børn får et langt større udbytte af de vilde lege:

- De lærer at kæmpe ærligt og hensynsfuldt.
- De lærer at koncentrere sig, for ellers taber de kampen.
- De lærer at aflæse modstanderen: Er han sur? Skal jeg angribe eller vente og se, hvad han laver? Finder han nye kræfter? Eller giver han snart op?
- De får respekt for modstanderen og lærer at trække sig i tide.
- De lærer kamplege og deres variationer at kende.
- De lærer at regulere og dømme en kamp.
- De træner styrke, smidighed, balance, koordination og kondition.
- De får kropserfaringer, som fører til erkendelser om deres kunnen og deres grænser.
- Børn, som aldrig får lov til at kæmpe, kender ikke deres egen styrke og kan derfor ikke afstemme den, når de møder modstand.

Forskel på at kæmpe og at slå

Børnene og også de voksne skal lære at skelne mellem at slå og at kæmpe. Mens man slås mod hinanden, kæmper man med hinanden.

At kæmpe

En kamp er for sjov.

- Deltagerne vælger selv at være med og vælger selv modstander.
- De er enige om reglerne for kampen.
- De kan til enhver tid trække sig ud af kampen.
- De bruger kræfter, men passer samtidig på hinanden og slår ikke med knytnæver eller forsøger at skade hinanden.
- Hvis en deltager er bange, vred eller ked af det, stoppes kampen straks.

At slå

At slå er for alvor.

- Deltagerne vælger ikke altid selv at være med, men kan pludselig blive angrebet.
- Modstanderen er ikke altid selvvalgt.
- Der er ikke aftalt regler, og det kan være svært at få stoppet slåskampen.
- Deltagerne slår, for at det skal gøre ondt.
- Der er ofte én, der er meget vred, og en anden, som er bange.
- Ofte er begge parter kede af det bagefter.

Læs mere på de næste sider

DE VIGTIGSTE
REGLER
5 VILDE LEGE
KOM GODT
I GANG
LÆS MERE

DE VIGTIGSTE REGLER

Med disse grundregler sætter I en ramme om de vilde lege, som gør det mere trygt at være med.

- Find en partner med samme størrelse eller vægt som dig selv.
- Børnene skal byde hinanden op til kamp: »Skal vi kæmpe?« Eller hvis en kamp allerede er i gang: »Må jeg være med?« Vilde lege kan gå i stykker, hvis nye kaster sig ind i dem uden at kende præmisserne. Hvis svaret er nej, må barnet finde en anden at kæmpe med.
- Er svaret ja, aftales reglerne: **Det er forbudt**, at slå hårdt, sparke, knibe, kradse og bide, at slå i hovedet, på halsen, i maven, i skridtet og på brystet af store piger.
- Inden kampen skal barnet spørge sin modstander: »Er du klar?« Derefter ønsker de hinanden god kamp. Hvis en kæmpende råber »stop« eller klapper med hånden på gulvet, skal den anden straks stoppe kampen.
- Pædagogen kan **afbryde kampen** med et bestemt signal, hvis reglerne ikke bliver overholdt, eller hvis et barn lider overlast, er bange, ked af det eller vred. Efterhånden kan børnene selv dømme kampene. Der skal dog altid være en voksen til at tale med dem om, hvad der gjorde det til en god eller dårlig kamp.
- Efter kampen ønsker deltagerne hinanden »Tak for kampen«.



KONTAKTLEG Plukke gulerødder

Antal deltagere: 5+

Alder: 3+

Sted: Kræver god plads

Et barn er kanin, og de andre børn er gulerødder. De ligger på maven i en rundkreds og holder hinanden i hænderne eller i armgreb. Kaninen plukker en gulerod ved at hive den i benene. Når guleroden slipper sit greb i de andre, bliver den til en kanin, som hjælper den første kanin med at plukke endnu en gulerod. Når der er lige mange af hver, vælger hver kanin en gulerod, som de plukker på samme tid, og legen slutter.

BJØRNELEG Bjørnekamp

Antal deltagere: 2+

Alder: 2+

Sted: Faldunderlag, madras eller græs

To bjørne sidder over for hinanden. Det gælder om at skubbe til hinanden og forsøge at få den anden ned at ligge. Sker det, må bjørnen kæmpe sig op igen. Legen varer så længe, deltagerne orker, og der er ingen taber og vinder.



5 VILDE LEGE

STYRKEPRØVE

Hanekamp

Antal deltagere: 2+

Alder: 5+

Sted: Gulv, faldunderlag eller græs med en markeret rundkreds

Børnene går sammen to og to og stiller sig på ét ben i rundkredsen.

Begge skal forsøge at få den anden ud af balance. Den, der ryger ud af kredsen eller støtter på begge ben, har tabt.



FÆGTELEG

Stik som en bi

Antal deltagere: 2+

Alder: 4+ år

Redskaber: Et skumsværd til hver deltager

Børnene holder deres sværd tværs over rumpen, mens de lister rundt mellem hinanden. Ser de en rumpe uden sværd, må de ramme den med deres eget sværd, men er så selv blottet. Kampen slutter på et givent signal, og der kåres ingen vindere eller tabere.



FANGE- OG SAMARBEJDSLEG Ilden kommer

Antal deltagere: 10+

Alder: 4+

Sted og redskaber: Kræver god plads og et tørklæde
Alle står i en cirkel rundt om en deltager, som får bind for øjnene. Barnet er nu ilden og skal fange et barn i cirklen. Børnene i cirklen må ikke slippe hinandens hænder, men skal gå rundt om ilden uden at blive fanget. Den, som bliver fanget, kan være ild i næste runde.

KOM GODT I GANG

Tag en snak om, hvad I vil opnå med de vilde lege. Brug god tid på at tale med børnene om forskellen mellem at kæmpe og at slå.

Sørg for at have forskellige lege at komme i gang på. En hel time med for eksempel bjørnelege, kan være krævende for børn, som foretrækker lege med mindre kropskontakt.

Vær klar til at fjerne eller tilføje regler, så legene passer til jeres børnegruppe. Hvis et barn vinder tre brydekampe i træk, kan I beslutte, at han skal stå på knæ, have en arm på ryggen eller kæmpe med flere mindre børn på én gang. Den slags handicap gør, at også voksne kan kæmpe med børn på fair betingelser.

Vær åben over for børnenes egne forslag om lege og ændringer af legene. Så får børnene indflydelse på kampen, også selv om de måske kun kigger på.

Brug bløde våben som skumsværd, skumskjolde og skumpuder. Børnene kan eventuelt selv fremstille våbnene.

Især drenge måler sig med hinanden, men tag ikke fejl: Piger vil også gerne markere sig med kroppen. Nogle børn elsker vilde lege med meget kropskontakt, og andre har kun lyst til at deltage i udvalgte lege. Der er piger og drenge i begge grupper.

LÆS MERE OM SLÅSKULTUR

Plads til de vilde lege – i dagtilbud, skole og fritidstilbud af Lise Steffensen, 136 sider, Dafolo 2014. Se også dafolo.dk/vildelege.

Den gode slåskamp – kampsport og kontaktlej i undervisning og fritid af Rasmus Alenkær, 80 sider, Frydenlund 2004.

Slåskultur – en teoretisk og praktisk bog om slåskampe af Michael Blume, 127 sider, Klim 2002.

Føde en bjørn – og 99 andre gamle smidighedsøvelser og styrkelege af Jørn Møller, 120 sider, Idræthistorisk Værksted 1990 (i dag Gerlev Legepark).

Musik til de vilde lege

Idrætspædagog og konsulent Lise Steffensen har i 2013 udgivet cd'en 'Tigertræning Twang' med tilhørende legebog. I oktober 2014 kom 'Tigertræning Twang 2'. Cd'en koster 125 kroner, inklusiv legebog 250 kroner. Kan købes på tigertraening.dk og på iTunes og i udvalgte musikbutikker.

Det er vigtigt, at I ikke bare slås en gang eller to, men jævnligt arbejder med kampe, så børnene lærer kulturen og dermed sig selv at kende.

Børn må godt glæde sig over at have vundet eller ærgre sig over et nederlag, men det er ikke i orden at håne eller hovere. Spørg for eksempel, hvordan børnene har det i maven, når det går ud over dem selv. Når børn i fællesskab sætter ord på, hvordan de har oplevet kampen, forstår de bedre både deres egne og modstanderens reaktioner. Det fremmer deres empati og rummelighed.

Pres ikke børn til at deltage. Lad dem eventuelt betragte de andres leg – så kan det være, de får lyst til at være med. Men vilde lege skal ikke være jeres eneste tilbud om bevægelse.

Fortæl forældrene, hvorfor I arbejder med vilde lege, og lad dem se, hvordan det foregår (se udkast til forældrebreve på dafolo.dk/vildelege).

Stemmeprøblemer

Sviger din stemme?

Rømmer du dig?

Bliver du trætt i stemmen efter endt arbejdsdag?

Oplever du ubehag ved stemmebrug, evt. hæshed?

Vil tilbyder kurser i forebyggende stemmearbejde, hvor du lærer at anvende talestemmen hensigtsmæssigt. Hermed kan du forebygge stemmeproblemer og ubehag - og måske

undgå sygdomsrelaterede med baggrund i stemmeprøblemer. Pris: 1.850 kr.

Nye kurser på vores hjemmeside www.ikh.rm.dk

22. maj og 4. juni 2014 kl. 13.30 - 16.30 (tilmelding senest 15/5)

6. november og 25. november 2014 kl. 13.30 - 16.30 (tilmelding senest 30/10)

Institut for Kommunikation og Handicap
Tjørnevej 6, 8240 Risskov



Fischers Institutionsinventar

Nye borde på mål: på hjul, med klapper, som indskudsborde, med hollandsk udtræk, klap-op el. klap-ned borde.

Brugte borde: monteres med hjul, nye plader, nye understel, nye bordben, pudsnings og lakering af gamle plader.

Pusleborde: på mål, nye plader, nye trådschuffer, madrasser på mål

Puslebordstrappe: med eller uden blespandesystem.

Bænke på mål: på hjul eller væg, med eller uden ryglæn, med eller uden fodstøtter

Hjul monteres: på Trip Trap stole eller tilsendes med monteringsbeskrivelse - prøvestole leveres i Storkøbenhavn, nye bøjler, stropper, sæder og fodstøtter tilsendes.

Hjul med beslag: til diske, skabe, borde, køleskabe etc. monteres eller tilsendes til egen montering.

Døre: afspærring med tremmehalvdøre til både dørhuller og gange. Leveres på hængsler eller som skydedøre.

Glatte døre: glas, brandglas, udfræses og monteres. Dørbagkanter til fingerbeskyttelse monteres.

Vinduer: sikkerhedsgitre, hvide ALU rammer på hængsler med fluenet.

Stiger: til krybber og barnevogne.

Madrasseroler. Skabe på mål: hvidpigmenteret birkeXfiner, på hjul eller monteret på væg.

Hjørneskinner: til sikring ved udsatte hjørner.

Skærmvægge med døre: til børnetoiletter.

Tandkrusholdere: på mål.

Få tilsendt katalog eller se det på:
www.jf-snedker.dk • fischer@jf-snedker.dk
Tel 36 45 59 00 • Mob 20 16 59 48