

Troldeskole



Troldekalenderen fra Kroppen på Toppen byder på 24 små troldehistorier, som alle har en tilhørende aktivitet. Historierne handler om en troldefamilie, der består af to troldeforældre og deres tre troldeunger. Hver dag sendes troldeungerne i troldeskole, hvor de lærer en masse om dyrene og naturen ved at lave forskellige aktiviteter. Aktiviteterne er alle nemme at udføre og kræver ingen eller få materialer.

Aktiviteterne byder på leg og er en sjov og aktiv måde at lære på. De er bygget op omkring de motoriske grundbevægelser som f.eks. at løbe, kravle, balancere eller springe, da de er vigtige for barnets udvikling. For at barnet får mest ud af aktiviteterne, skal de tilpasses barnets niveau. Det kan bl.a. gøres ved at bruge retningslinjerne under "MINI TROLD", som står ved flere af aktiviteterne.

Troldekalenderen er ikke begrænset til at blive brugt som et forløb, hvor der i 24 dage deltages i troldeskolen. Den kan også give inspiration til sjove aktiviteter i børnehaven og børnefamilierne hele året rundt. Kun fantasien sætter grænser. God troldefornøjelse!

I troldeskolens fag er det vigtigste at den voksne agerer aktiv rollemodel ved at vise hvordan med sin egen krop. Derved sikres at flest mulige børn forstår og derved kan deltage aktivt i legen.

FORORD

Ude i skoven, hvor menneskene kun sjældent kommer, bor trolde. De tøffer rundt mellem træerne og leder efter grannåle, kogler, svampe og mos til deres troldemad. Trolde elsker at rutsje ned ad bakkerne, og med tiden laver de dybe render i bakkerne. Sådan nogle har du måske set, hvis du har været med mor eller far på skovtur. Trolde elsker også at kaste med grankogler, trille med træstammer og at kigge på dyrene i skoven. De kan bruge en hel dag på at ligge på maven i bladene og se rævehvalpene lege foran rævehulen. Trolde er frække og kan godt lide at drille og lave ballade. Men mest af alt elsker de at ligge under trækroneerne i en stor bunke og sove, prutte og bøvse. Hvert år skal nogle af troldeungerne i troldeskole. Her skal de ikke sidde på en stol og kigge i bøger, som menneskene skal i deres skole. Nej, de skal lære at være gode til at klare sig i skoven.

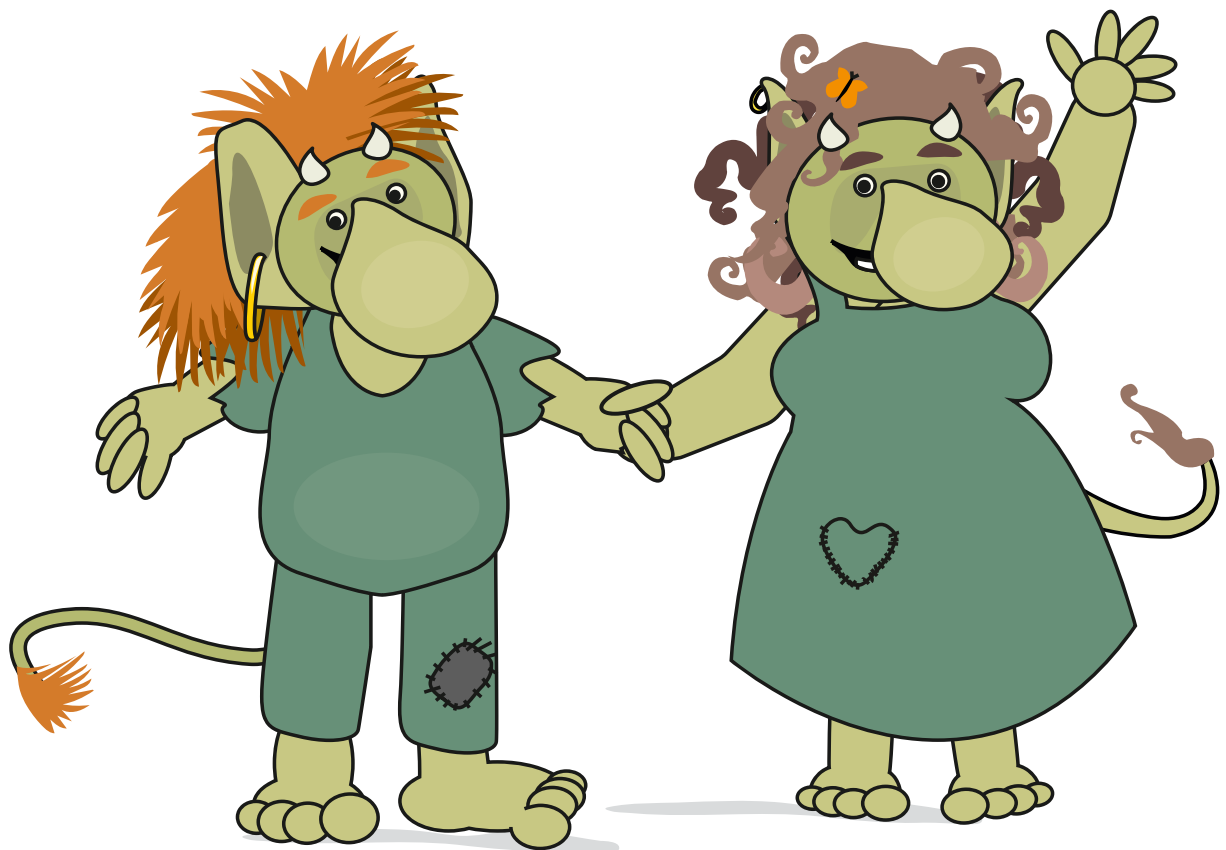
OVERSIGT OVER AKTIVITETERNE

Dag	Aktivitet	Materialer – lad børnene hjælpe til
1	Første troldeskoledag (pulssang)	Download pulssangen
2	Troldeknæk	Pinde/grene og evt. spande
3	Ræven efter musene	Øjenbind
4	Bænkebider	Tre stk. presenning (2x3 m.)
5	Troldens efterfølger	
6	Troldebingo Bingoplade	Download bingoplade
7	Troldestafet	To spande per hold
8	Troldetræk	En pind
9	Balancetrold	Snor og grene/kæppe
10	Hu-hej vilde dyr	
11	Trolde ase mase	Pinde og grene
12	Troldematematik	Pinde
13	Hareløb	Store sten
14	Natugle	
15	Troldehale	Bånd/snor
16	Troldeyoga	
17	Troldefitness	Store sten/andet tungt, gode træstubbe, en bæk/kant og store grene med blade
18	Kram et træ	Øjenbind.
19	Mini troldeunivers	Naturting til at bygge trolde-bo
20	Tusindbenstur	
21	Krabbe	Evt. bolde
22	Muldvarpen	Øjenbind
23	Over, under og så igennem	Hulahopring
24	Troldediplom	

Troldeskole og aktiviteter kan downloades gratis på www.kroppenpåtoppen.dk



TROLDEFAMILIEN



Troldefatter

Troludemutter



Krudt
Storesøster

Krads
Den mellemste

Kimse
Lillebror

1



FØRSTE TROLDESKOLEDAG

De tre troldeunger er så spændte, for i dag er det deres første dag i trolde-skole. "Kom troldeunger, nu er det tid til troldeskole," kalder Troldefatter. Troldeungerne jubler i kor. "For at blive en sund og aktiv trold, er det vigtigt at få pulsen op. Her i troldeskolen er der nemlig pulsgaranti. I dag skal vi danse en trolde-puls-dans til pulssangen. Den kan godt holde varmen med i den mørke og kolde tid." Alle troldeungerne synger, danser og springer lystigt rundt.

Pulssang

(Er på www.kroppenpaetoppen.dk/pulsen-op i tekst og download):

Melodi: Pulssangen

Rend og hop og få pulsen op - Gentages 3 gange

Vi siger YES til pulsen

YES til pulsen - Gentages 3 gange

Rend og hop og få pulsen op

Når hjertet banker, bliver pulsen glad

Allermindst én gang inden aftensmad!

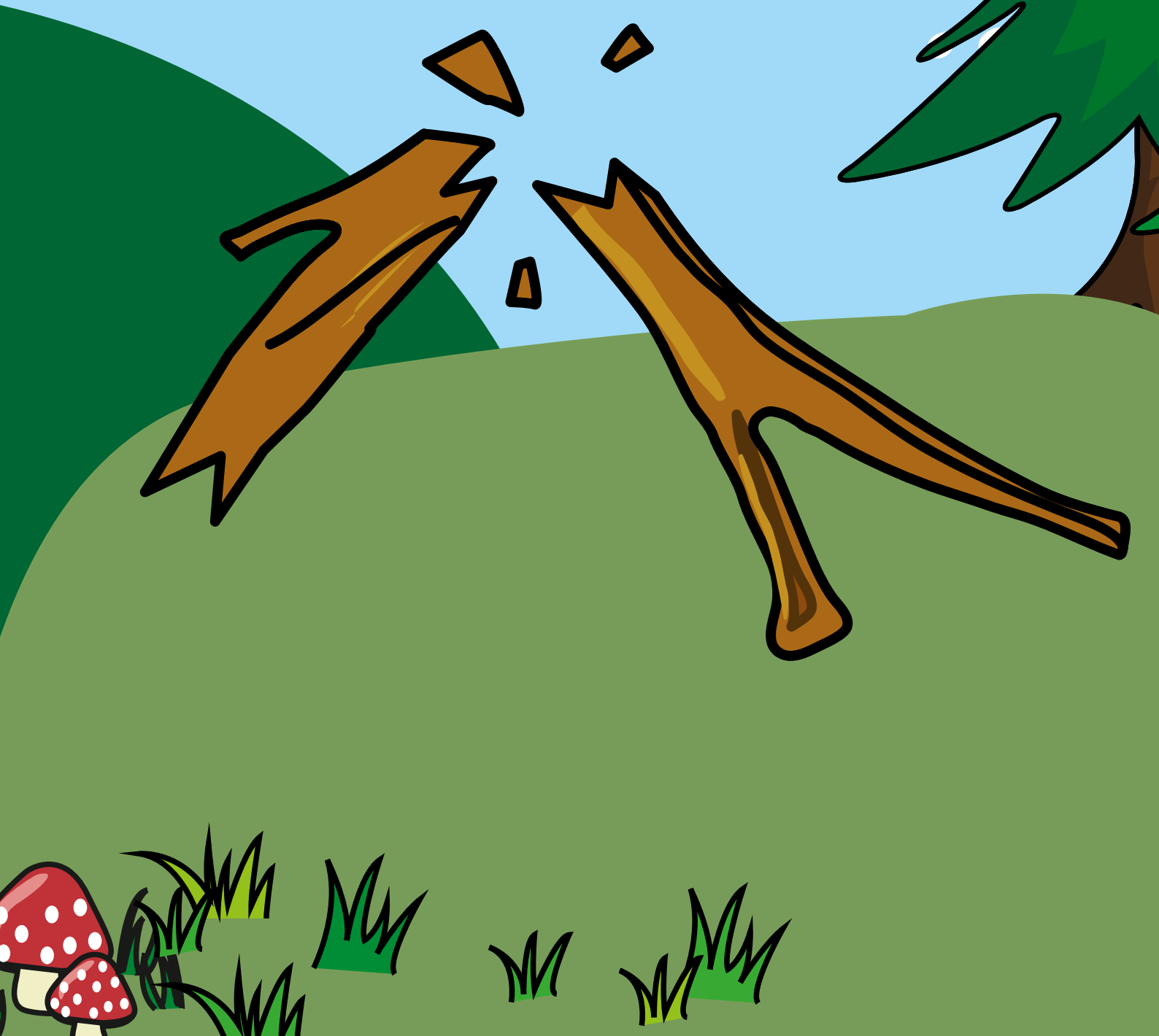
(Troldeklap jer selv over hele kroppen)

Rend og hop og få pulsen op - Gentages 2 gange

(Slut med en kæmpe pruttelyd og sjov bevægelse)



2



TROLDEKNÆK

"I dag skal I lære troldeknæk og at kaste efter vildsvin," siger Troldefatter til troldeungerne. Han tager en gren fra skovbunden, holder den i begge hænder, løfter det ene ben lidt op og knækker grenen over knæet med et højt smæld. Bagefter tager Troldefatter en gammel og bulet spand og stiller den et par meter væk. Nu skal troldeungerne forsøge at kaste pindene ned i spanden. "Hvis I en dag går alene i skoven og møder et vildsvin, så er det godt at kunne ramme rigtigt med en pind," forklarer han.

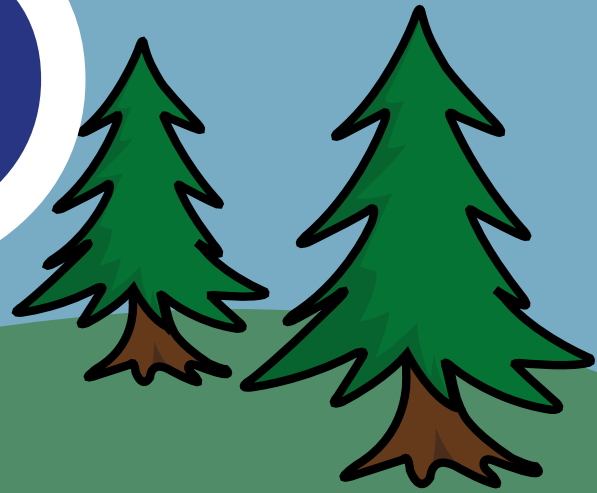
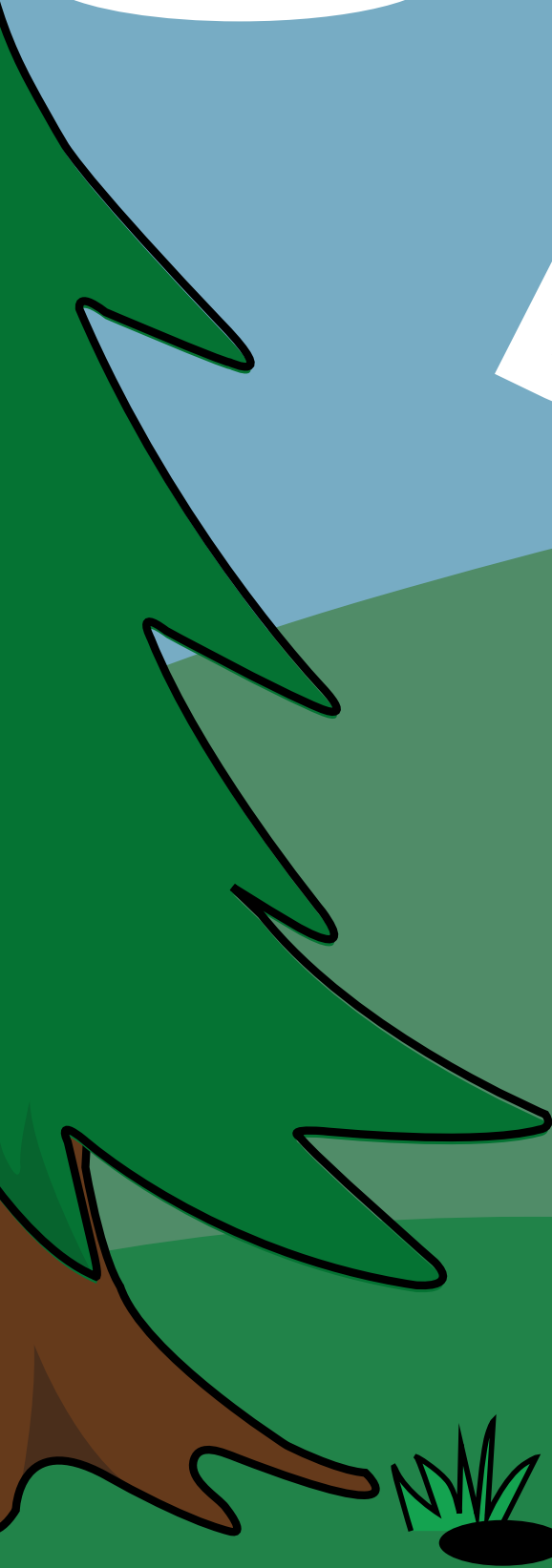
Aktivitet: Nu er det jeres tur til at knække grene. Gør som Troldefatter og knæk grenen over knæet, så det giver et højt smæld.
Øv jer bagefter i at ramme ved at kaste pinde efter målet.

Materialer: Pinde og grene som er i området. Beslut hvad I vil sigte efter at ramme. Det kan være en spand, et træ, en dåse eller andet fundet i naturen.

Justering: Sværhedsgraden øges: Ændr afstanden til eller størrelsen på målet. Løb hurtigt hen til stedet hvorfra der kastes.
MINI TROLD kaster pindene så langt han kan.



3



RÆVEN EFTER MUSENE

Troldemutter tager troldeungerne med om bag troldehøjen. "Her bor rævene," siger hun. "De jager mus om natten. Derfor har de store ører og er gode til at høre, hvor musene er, selvom det er helt mørkt, eller musen er gemt under sneen." "Nøj, det vil jeg også prøve," siger Krudt begejstret. "Så kan du prøve at være ræv, Krudt," siger Troldemutter. "Så får du bind for øjnene. Krads og Kimse, I er mus og skal kravle på jorden og sige små pive-lyde. Krads skal så prøve at finde jer ved at lytte sig frem."

Aktivitet: Børnene skiftes til at være ræv. Ræven får bind for øjnene og skal forsøge at fange de andre børn. De andre er mus og kravler rundt omkring ræven og siger små pivelyde, så ræven kan lytte sig frem til dem. Aftal eventuelt at man bliver den nye ræv, når man er blevet fanget.

Materialer: Stof til at give ræven bind for øjnene.

Justering: Sværhedsgraden øges: Hav flere ræve på en gang. I kan også prøve, at den fangede mus siger "HEJ RÆV," og ræven så skal gætte, hvem den har fanget.



4



BÆNKEBIDER

De tre troldeunger og deres Troldefatter er ude og lede efter sten. Pludselig opdager Kimse, at der er masser af liv under en sten. Det er bænkebidere.

Bænkebiderne kan bedst lide, at der er mørkt og fugtigt. Derfor gemmer de sig under sten og træ i skovbunden om dagen – eller inden under barken på gamle grene. Om natten rumsterer de rundt og finder føde.

- Lad børnene finde nogle bænkebidere.
- Tal om hvor I kan finde bænkebideren, og hvorfor den gemmer sig.

Aktivitet:

- Alle børnene gemmer sig under en presenning. Her leger de bænkebidere, som gemmer sig under et stykke bark.
- Den voksne hiver så hurtigt presenningen væk fra børnene, som nu skal skynde sig hen til en anden presenning og gemme sig under den.
- Legen gentages igen og igen.

Materialer: 3 stk. presenning (ca. 2x3 m.).

Justering: Legen kan udvides ved at den voksne flytter rundt på presenningerne, så de ligger andre steder end forventet. Tempoet kan øges, eller antallet af presenninger kan ændres.



5



TROLDENS EFTERFØLGER

Troldeungerne er på tur med Troldefatter i skoven. "Shh," siger han og peger på rådyrene, der lydløst går rundt mellem træerne. Rådyrene bliver forskrækkede og i fuld spring flygter de ind i skoven. Troldeungerne når kun at se de hvide bagdele, da de elegante dyr løber ind mellem træerne på en lang række.

Aktivitet: Nu skal I bevæge jer gennem skoven ligesom rådyrene. Stil jer på række og leg troldens efterfølger.

Følg efter den forreste og bevæg jer rundt i området – over, under, igennem. Troldeungerne springer over et væltet træ, smider sig ned og kravler under lavt hængene grene. Løber hen til nogle store sten, kravler op og hopper ned – det er nemlig noget af det sjoveste, troldeungerne ved.

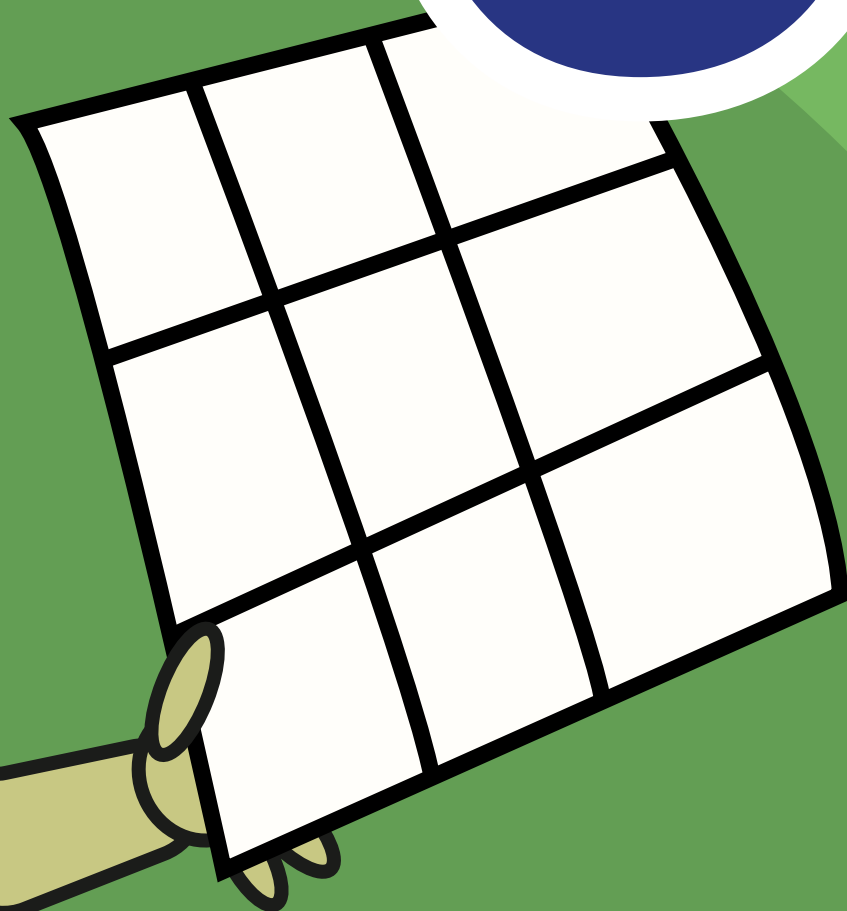
I skiftes til at være den troldeunge, som de andre følger efter. Husk også at hoppe på et ben, snurre rundt og rulle af sted derud af.

Justering: Ændr hvor mange der er på hver række. Udvikl legen yderligere ved at inddrage motoriske udfordringer som at klatre, balancere og rotere. Legen giver også god mulighed for at øve forholdsord f.eks. over, under, bagved osv.

MINI TROLD: Gør turen let og kort for de små.



6





TROLDEBINGO

Krudt, Kimse og Krads lister sig af sted igennem skoven. De er helt oppe og stå på deres trolde-tæer, hver gang de tager et skridt. Det er stadig morgen i troldeskoven, og troldeungerne er stået tidligt op for at gå på opdagelse. Med forsigtige skridt bevæger de sig ud og ind mellem stikkende grantræer og høje bregner. Troldefatter har sendt dem i skoven med en liste over naturting, som de skal have med hjem. Den, der finder alle tingene på listen, har troldebingo.

Aktivitet: I skal ud og finde så mange naturting som muligt, som er på bingo-pladen. Det gælder om at være naturdetektiv. Find og undersøg de naturting, som er på billederne. Der er bingo, når alle tingene på en række af pladen eller hele pladen er fundet.

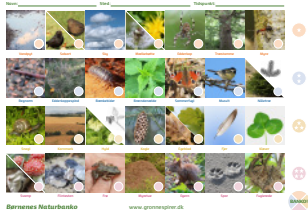
Materialer: Brug Grønne Spirers bingo-plade. Evt. æggebakker.

Justering: Snak om hvad I har fundet. Er der noget I ikke kunne finde og hvorfor mon?

MINI TROLD: Brug evt. en æggebakke med farver eller billeder som bingo-plade.

Link til bingo-plade findes her

www.groennespirer.dk/media/1737672/friluftsraadet_banko_forside_og_ark.pdf



I kan også selv lave en bingo-plade af eksempelvis æggebakker



7



TROLDESTAFET

”Nu skal vi i troldeskole, og I skal lære om troldespurt,” siger Troldefatter og graver fire huller. To ved siden af hinanden, der hvor de står, og to 10 meter inde i skoven. Han beder Krudt, Krads og Kimse om at finde 10 naturting og putte i hver af de to huller længst væk. ”Godt, nu er Krudt og Krads sammen, og Kimse og jeg er sammen. Så er vi to lige store hold ved hvert sit hul. Nu gælder det om, en ad gangen på hvert hold at løbe hen og tage en ting fra det fjerneste hul. Den ting skal man så skynde sig tilbage til det første hul med. Det hold, der først har flyttet sine ting, har vundet!”

Aktivitet: Nu er det jeres tur til at finde 10 forskellige naturting til spanden. Tal om, hvad I har fundet. Gør klar til stafet med god afstand imellem spandene. Nu gælder det om, at en person ad gangen løber hen og tager en ting fra den fjerneste spand og så skynder sig tilbage igen og putter tingen i den nærmeste spand. Klar, parat, start!

Materialer: To spande per hold.

Justering: Sværhedsgraden øges: Lav flere hold eller de ventende børn hopper og hepper på den person fra deres hold, der løber. I kan også gøre legen sværere ved at øge afstanden mellem spandene eller ved at løbe slalom. MINI TROLD ”rydder op” i skoven og flytter tingene fra en bunke på jorden til spanden.



8



TROLDETRÆK

Troldeungerne sidder i frikvarteret og ser en solsort hive i en regnorm. Det ligner tovtrækning, men regnormen ender med at vinde, selvom den er så lille. Regnormen har nemlig en masse små hår, som den kan stritte imod med. "Det er også vigtigt for trolde at kunne trække. Tænk bare på, når vi skal hente nye væltede træer med hjem til troldehytten," fortæller Troldemutter. "Derfor skal vi nu øve os i at gøre lige som regnormen!"

Aktivitet: Prøv at lege regnorm og solsort! Tegn en streg i jorden med en pind og stå på hver sin side. Nu skal I forsøge at trække hinanden over på den anden side, men det gælder om at blive på sin egen side. Strit imod som små stærke regnorme.

Materialer: En pind til at tegne i jorden med.

Justering: I kan både lege en mod en eller have flere til at trække i hinanden på hvert hold. Leg videre med andre trækkelege. Sid på jorden og træk hinanden op, træk noget tungt eller leg traditionel tovtrækning. Brug børnenes idéer.



9



BALANCETROLD

Troldeungerne sidder og snakker om, hvilket dyr, de helst vil være. "Jeg vil helst være et egern," siger Kimse. "Hvorfor det?" siger Krads og Krudt i kor. "Fordi egernet er det bedste dyr til at klatre i træer, og så har det en flot hale, som det bruger til at holde balancen med," forklarer Kimse. Troldefatter kommer luntende inde fra skoven og nikker ivrigt. "I dag handler troldeskolen om at holde balancen." En troldeunges hale er lille, tynd og slatten. Den er bedst til at klaske fluer og dur ikke til at holde balancen med. Derfor finder troldeungerne en stor gren hver og bruger den som balancestang.

Aktivitet: Gå på jagt efter store grene/kæppe, som skal bruges som balancestang. Prøv at eksperimentere – får du en bedre balance med en balancestang, eller er det bedre uden?
Gå balance på træstub, væltet træ, kant eller en snor på jorden.

Materialer: Snor til at gå balance på. Adgang til store grene/kæppe.

Justering: Øg sværhedsgrad: Gå balance med et blad eller en pind på hovedet eller lav en balancebane á la "ikke røre jorden".
MINI TROLD: Gør det let for de små ved at holde i hånd.



10



HU-HEJ VILDE DYR

”Nu er det tid til troldeskole,” kalder Troldemutter. Troldeunger venter spændt på at finde ud af, hvad de skal lave i dag. ”I dag skal vi lære om dyrenes bevægelser ved at lege en leg. I skiftes til at vælge et dyr og så prøver vi alle at efterligne dyret.” Krudt er meget begejstret og spørger hurtigt: ”Må jeg ikke nok vælge først?” Krudt vælger, at de alle skal gøre som ørnen. Den har store vinger, så de basker alle med armene for at lave store armbevægelser.

Aktivitet: Aktiviteten tager udgangspunkt i sanglegen ”Jeg gik mig over sø og land” hvor I synger ”jeg gik mig ud i trolde-land, der mødte jeg en trolde- mand” I stedet for at gå rundt i en cirkel laver I aktive bevægelser i forskellige naturrum med udgangspunkt i forskellige bevægelseslandskaber. I kan lave forskellige temaer, hvor I tager udgangspunkt i naturens dyr. Prøv f.eks. at efterligne ørnen ved flyve rundt og bask med armene imens I synger ”Jeg har hjemme i ørneland”. I kan også prøve:

- Ulveland (løbe på alle fire)
- Flagermusland (hæng med hovedet nedad)
- Vildsvineland (rul rundt på jorden og leg at I er i et mudderbad)
- Muldvarpeland (skovler sig gennem jorden med armene)
- Find selv på nye dyr med varierede bevægelser

Justering: Gå ud i naturen og begynd at synge med udgangspunkt i, hvad I ser. Er der f.eks. en bakke, kan I synge ”Jeg løber over bakkeland,” og I løber så over bakken. Ligeledes kan I synge om trilleland, kravleland, hinkeland, klatre-land, flyveland osv.



11



TROLDE ASE MASE

Krads får øje på et pindsvin mellem bladene i skoven og begynder at skringe. Trolde-mutter kommer løbende og får øje på pindsvinet. "Den er i dvale," fortæller hun. "Pindsvinene lever af biller, snegle, larver og orm, og de er alle væk her om vinteren." Kimse får øje på et hul i træet. Han kan se, at der er noget derinde. Nysgerrigt spørger han: "Hvad er der derinde?" "Det er der nok et par blåmejser," forklarer Trolde-mutter. "De sidder tæt sammen inde i hullet for at kunne holde varmen om vinteren." Trolde-mutter stiller sig også tæt ind til hinanden for at holde varmen.

Aktivitet: Lav i fællesskab en cirkel på jorden af pinde og grene. Der skal være plads til, at alle kan stå inde i cirklen.

Nu skal I stå, sidde eller kravle så tæt sammen I kan inde i cirklen. Tænk på, at I skal varme hinanden, så ingen fryser. Byt plads så alle prøver at være inderst og yderst i kredsen. Hvor er der varmest, og hvor kan du bedst lide at være?

Materialer: Pinde og grene til at danne cirklen.

Justering: Gøgen lægger sine æg i andre fugles reder. Ungen er stor, sulten og stærk, og den skubber ofte de andre fugleunger ud af reden. Alle børnene er fugleunger og skal være i reden (cirklen). Her skal de kravle på alle fire og forsøge at møve hinanden ud ved at bruge bagdel og ryg. Når man møves ud af cirklen, må man heppe på de andre og vente til næste runde. Det sidste barn er gøgeungen.



12





TROLDEMATEMATIK

"I dag i troldeskolen skal I hver finde jer en god pind," siger troldefatter. Troldeungerne løber af sted og kommer snart tilbage med hver sin pind. De undersøger så, hvis pind der er længst. Det er den pind, som Krudt holder. "Det er min," råber hun stolt. Hun løber ned til træet, mens de andre hopper. Bagefter løber Krudt, som har den korteste pind. Så beder Troldefatter dem om at lave en trekant med deres pinde. Den laver de hurtigt, og så finder de trekanter i naturen.

Aktiviteter: Først skal I finde jer en god pind. Undersøg hvis pind, der er længst. Den troldeunge, som har den længste pind, løber hen til de to røde bånd og løber to gange rundt om træet, imens alle hopper. Legen gentages igen og igen.

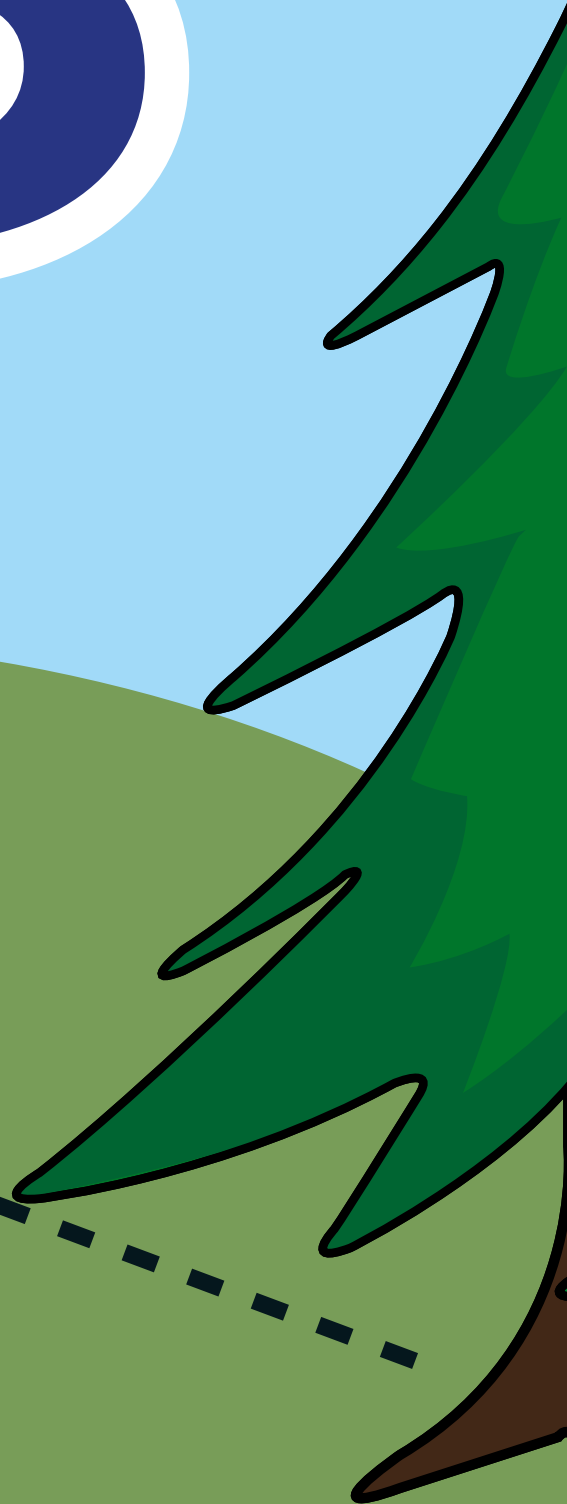
Derefter skal troldeungerne i gang med at lave former på jorden ud af pinde. Lav først en trekant. Lav så en firkant – gerne med flere pinde. Tæl så grenene, I har brugt. Hvor mange pinde skal der til at lave en trekant og til en firkant?

Materialer: Pinde.

Justering: Gå på jagt efter former på legepladsen eller i naturen. Hvilke ting er trekantet? Hvor kan I se firkanter?



13



HARELØB

Troldeungerne og deres Troldefatter er ude og lede efter sten. Pludselig er der noget, som fanger Kimses opmærksomhed. "Se far! En hopper!" Han peger på et brunt dyr, der sidder helt stille på marken. "Aaah, en hare," siger Troldefatter. Pludselig løber den af sted i en voldsom fart og zigzagger henover marken. "Øj mand, den løb stærkt," siger Krads beundrende. "Ja, så I dens store bagben?" spørger Troldefatter. "Den kan løbe lige så langt som en hel fodboldbane på fem sekunder!"

Aktivitet: Nu står der hareløb på troldeskoleskemaet.

Læg en sten et stykke væk. Børnene skiftes nu til at spurte hen til stenen og tilbage igen. Læg flere sten på en lang række, forskudt af hinanden. Prøv at løbe zigzag mens I spurter – det kan være svært at skifte retning, mens man løber stærkt.

Materialer: Find nogle store sten i samarbejde med børnene.

Justering: Undgå ventetid ved at lave flere baner.



14



NATUGLE

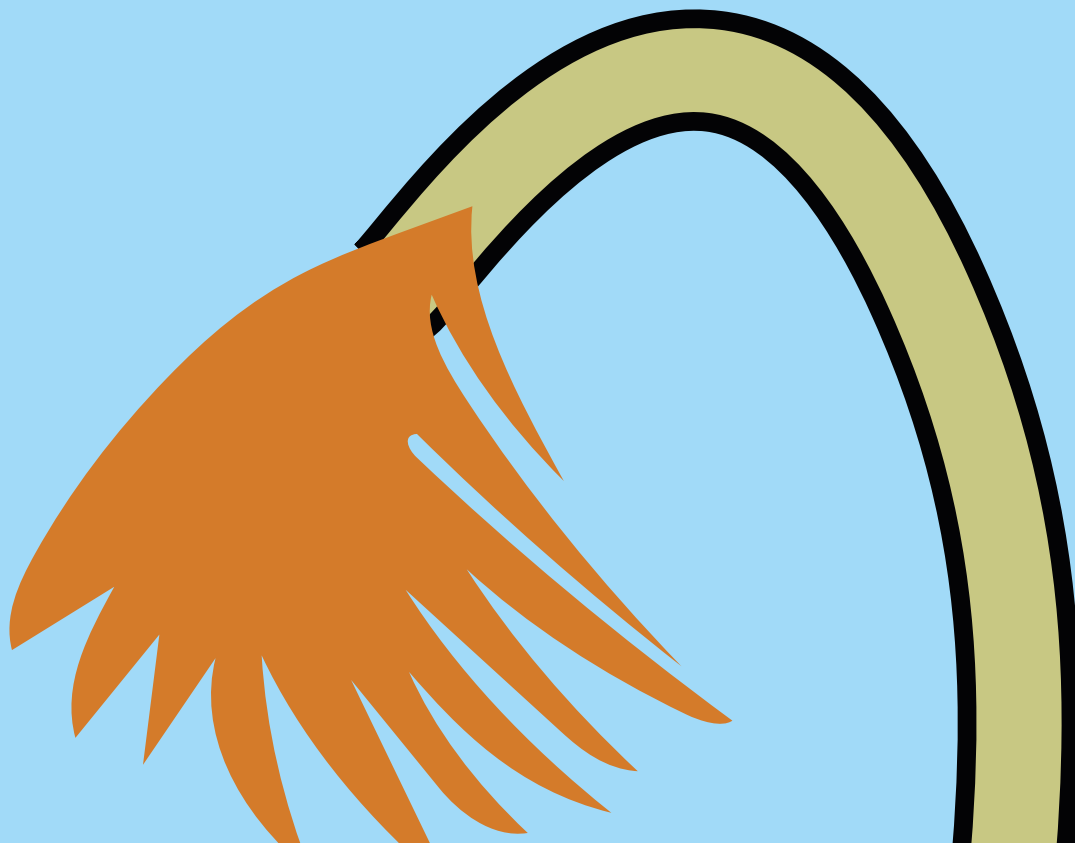
"Troldeunger, vågn op!" Råber Troldefatter. "I dag skal I lære endnu en ting, der er vigtig for at kunne blive en stærk og bevægeglad trolde, der kan klare sig i naturen," siger han. "Noget af det allervigtigste i skoven er at bruge øjne og ører. I dag skal vi bruge øjnene og lege natugle. Natuglen er vågen og jager om natten. Den har store øjne og kan flyve næsten lydløst gennem natten, hvor den spiser insekter, mus og småfugle," fortæller Troldefatter. Troldeungerne kan ikke vente med at lege natugle.

Aktivitet: En voksen er ugle, og børnene er dyr. Uglen siger: "Det er morgen – vågn op!", hvorpå den lukker øjnene. Nu bevæger alle børnene sig rundt som deres dyr (flyver, hopper, løber). Når uglen åbner øjnene og siger: "Det er nat – vær stille!", skal alle børnene straks stå helt musestille. Nu går uglen på jagt og fanger alle de børn, som griner eller bevæger sig, og tager dem med hjem til reden. Disse børn er nu ugleunger, som hjælper med at gå på jagt næste gang. Uglen og ugleungerne skal være helt stille under jagten.

Justering: Legen giver anledning til at tale om forskellige dyr, og hvordan de bevæger sig. Øg sværhedsgraden: Gør området større for at skabe mere aktivitet. I kan også skifte roller.



15





TROLDEHALE

Der er fest og ballade i troldeskoven. Trolde er nemlig i gang med at fejre Kimses fødselsdag. Det gør de ved at løbe rundt om bålet, mens de skråler i kor:

(Mel: Oppe i Norge)

*Inde i skoven der bor der fem trolde
Troldefatter, Troldemutter, Kimse, Krads og Krudt
Hurra for fødselsdag
Hurra for fødselsdag
Det er lille Kimses dag og ih hvor blir' han stor*

"Du må vælge, hvad vi skal i Troldeskolen i dag, Kimse." Kimse springer op. "Så vil jeg lege halefanger!" Råber han begejstret. Kimse er den første og skal fange en af de andre ved at rykke den i halen. Den som får et ryk i halen, er den nye fanger.

Aktivitet: Båndene bruges som haler. Alle børnene – undtagen én - får en hale. Den skal kun lige nøjagtig stikkes ned i bukserne, så mest muligt hænger frit. Nu skal barnet uden en hale forsøge at få fat på en af de andres haler. Når man får fat i en hale, skal man selv sætte den i bukserne, og så er det den andens tur til at være fangeren.

Materialer: Bånd eller snor på ca. 50 cm per hale.

Justering: Legen kan varieres således, at man ikke kan få en ny hale, når man er blevet fanget. På den måde bliver der flere og flere fangere, og så gælder det om at være den sidste tilbage med en hale.



16



Troldeyoga

Troldefatter vågner og strækker hele sin krop. Glad og tilfreds skal han til at gå ud, da Krudt udbryder: "Det vil jeg også prøve!" Kimse og Krads kigger begejstret med. Troldefatter svarer muntert "Det var heldigt, for i dag skal vi lave yogaøvelser, hvor vi skal strække ud i hele kroppen og bevæge os. Så kan vi blive smidige, stærke og have en god balance, hvilket er vigtigt for en trold, der skal kunne klare alle skovens udfordringer. Kom troldeunger, nu skal jeg vise jer dagens øvelser!"

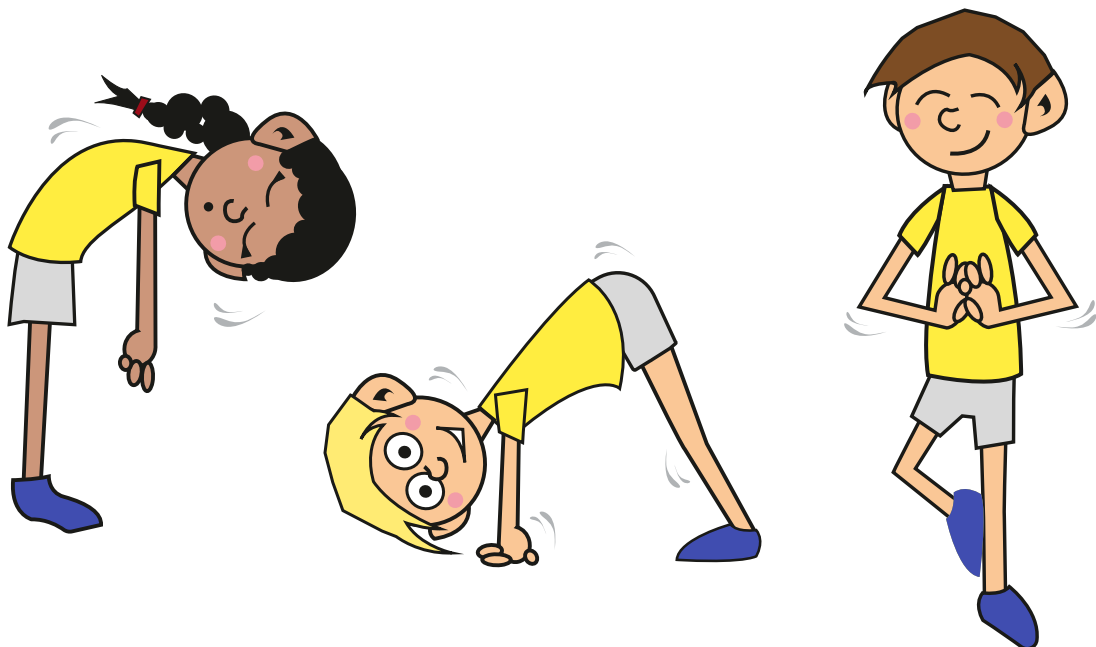
Alle trolde de står op
og ryster deres troldekrop

Stræk mod solen nu og her
ned og hils på troldetæer

Hej til hunden som sig sætter
op ad træet benet letter

"Trut" på hånden - bare fjolle
vink til alle andre trolde

Justering: Gentag og find selv på flere øvelser sammen med børnene. Grævingen skyder og buer sin ryg, fuglen spreder sine vinger, storken står på et ben, snogen strækker sig frem og det fældede træ er en planke på jorden.



17



TROLDEFITNESS

Troldefatter har taget troldeungerne med ud i skoven, hvor de i dag skal dyrke troldefitness. Han fortæller: "Når man er en trolde i skoven, er det vigtigt at man lærer at bruge alle muskler i kroppen – også dem, som vi ikke bruger så tit, for her er trolde aktive på mange forskellige måder i løbet af dagen."

Aktivitet: Troldefitness består af fire aktiviteter, som udføres som cirkelt-ræning:

- Sving og smach; Stå med spredte ben og hold en lang gren med blade i begge hænder. Løft grenen fra den ene fod op over hovedet i strakte arme og smask den for fuld kraft ned i jorden ved modsatte fod. Gentag så grenen føres fra side til side i en stor bue over hovedet. Brug alle kræfter og gør det hurtigst muligt.
- Udspring: Kravl op på træstubben og find balancen. Spring så LANGT du kan fra stubben. Gentag et par gange. Spring nu så HØJT du kan fra stubben.
- Træk pind: Stå overfor hinanden. Placer en pind på jorden mellem jer. Stå fast og strit imod, når modstanderen prøver at trække dig over på sin side.
- Troldeløft: Løft stenen og giv et ordentligt troldebrøl imens. Tæl til 10 og placer stenen på jorden igen.

Materialer: Find i fællesskab nogle store sten eller noget andet tungt, et par gode træstubbe, en kant eller en bænk og nogle store grene med blade. Hold øje når der beskæres træer i området. Hvis I ikke kan finde det hele, så lav flere gentagelser på de aktiviteter, som I har.

Justering: Øg intensitet og udholdenhed ved at inddrage konkurrenceelementer som tid, mål, antal gange osv. Konkurrer indbyrdes.



18



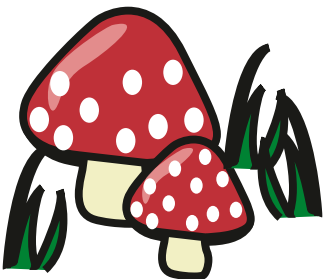
KRAM ET TRÆ

Troldeungerne og Trolde-mutter sidder i stilhed og spiser grannålegrød, da Kimse pludselig siger: "Mor, træerne ligner slet ikke hinanden!" Han har siddet og studeret træerne hele morgenen. "Om sommeren er bladene helt forskellige. Der er mange slags. Stammerne er også forskellige!" Krudt og Krads kigger op og ser begejstret på stammerne. "Ja, det her træ er næsten helt glat," siger Krads. "Og det her er helt ru og rillet!" Råber Krads tilbage.

Aktivitet: Nu skal troldeungerne selv prøve at mærke træerne. De lukker eller får bind for øjnene og bliver ledet hen til et træ. Her skal de mærke på træet, inden de bliver ledet tilbage. Når de kommer tilbage til det sted, hvor de fik bind for øjnene, fjernes det igen. Nu skal troldeungerne gætte, hvilket træ de har mærket på.

Materialer: Stof til at give børnene for øjnene.

MINI TROLD mærker på barken af forskellige træer. Bevæg jer rundt og lad forskellige slags træer få et troldeknus.



19



MINI TROLDEUNIVERS

”Nu er det tid til troldeskole,” kalder Troldemutter. ”I dag skal I lave et mini troldested. Brug små sten, blade, grene, blomster og andre ting til at lave et miniature troldeunivers.” Troldeungerne finder hver især et sted og bygger små hytter af blade og grene. De lægger en kreds af små sten omkring hytterne. Faktisk glemmer de helt at spise middagsmad, så opslugte er de.

Aktivitet: I skal nu bygge et mini trolde-bo af naturmaterialer. Find et godt sted i naturen og byg et mini trolde-bo af de ting, der ligger for hånden. Det kan være mos, pinde, kogler, små sten, rødde, sand og blomster.

Materialer: Naturting til at bygge trolde-bo.

Justering: Boet kan lige så vel bygges ved havet eller stranden. Kun fantasien sætter grænser. Hvis I har god tid, kan I bygge trolde-bo-huler, som børnene kan lege i.



20



TUSINDBENSTUR

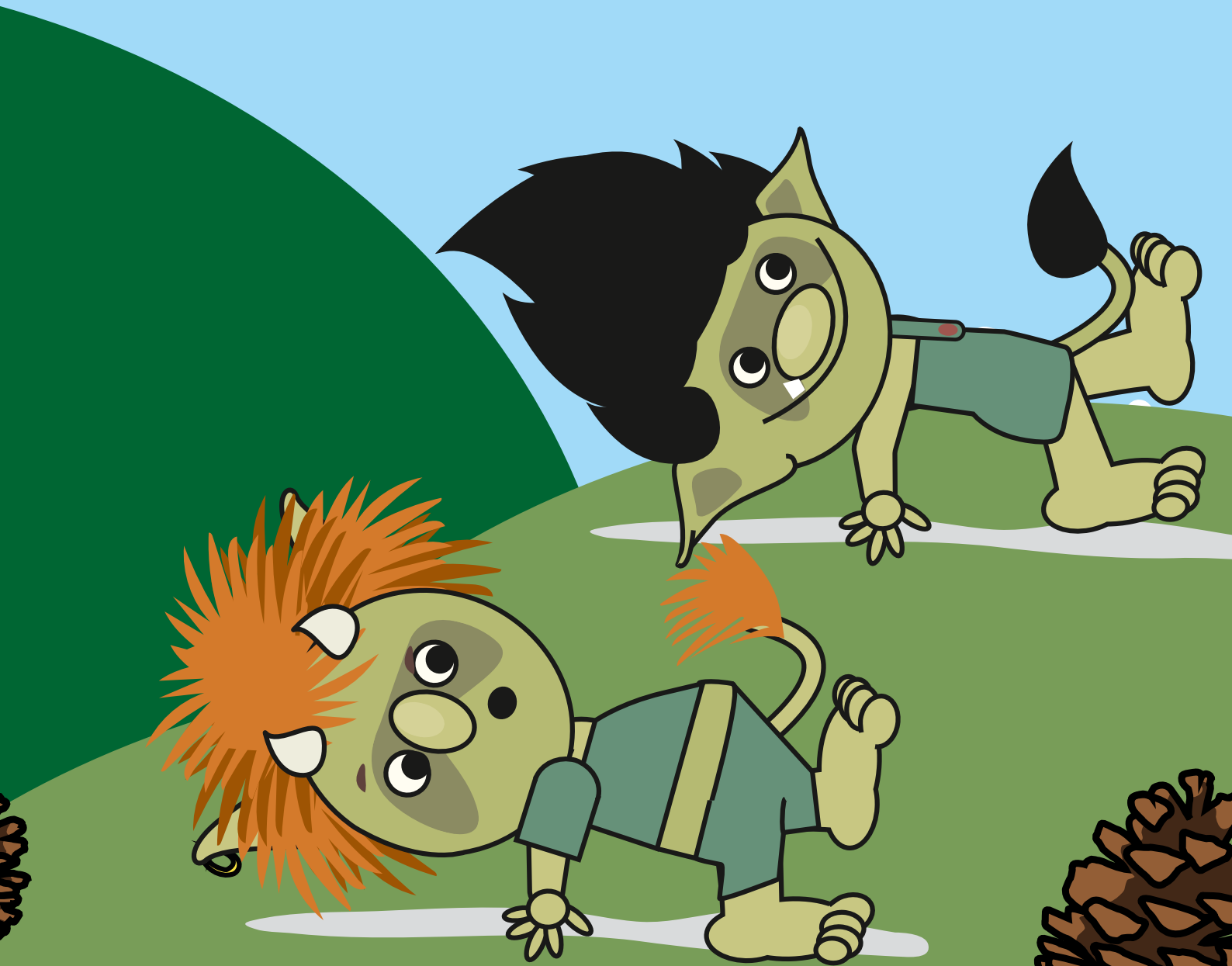
Troldeungerne sidder spændt og venter på at høre, hvad de skal i troldeskolen i dag. ”I dag skal vi lege tusindben. Det har mange ben at gå med, flere end noget andet dyr. Det skal I også prøve. Hold hinanden på skuldrene, imens I står på række. Krudt, du går forrest. Du er tusindbenets øjne og viser vej. Vi andre holder fast og følger med Krudt med lukkede øjne.” De fire trolde tramper af sted som et tusindben. Krudt fører dem op og ned ad bakker og ind mellem træer. Det er sjovt!

Aktivitet: Stil jer op på række og hold hinanden på skuldrene. Det forreste barn er tusindbenets hoved og bestemmer retningen. Hele rækken forsøger at gå i takt. Opstil en bane, hvor rækken kommer igennem forskellig slags terræn. Hvis tusindbenet går i stykker på vejen, skal I stoppe og holde fast igen, inden I må gå videre.

Justering: Leg også tusindbenet og solsorten. Solsorten (en voksen eller et barn) kommer og forsøger at spise tusindbenet. Tusindbenet bruger sit kemiske forsvar og løfter benene for at sprøjte tis efter fuglen. Når solsorten nærmer sig tusindbenet på højre eller venstre side, løfter I alle højre eller venstre ben og siger en tisselyd.



21



KRABBE

Troldeungerne fortæller, at de nede ved fjorden har set en hurtig krabbe løbe ind under stenene. Den løb sidelæns, for det gør krabber. Når man er en trolde i skoven, er det vigtigt, at man lærer at bruge alle muskler i kroppen - også dem, som vi ikke bruger så tit. "I skoven er der altid en måde at komme frem på. Nu skal I træne kravlemuskler og kravle som krabber. Find noget mere at kravle under! Noget som du ikke kan gå under!", siger Trolde-mutter. Krads kravler under den gyngestol, som deres far lavede til dem forrige jul. Kimse og Krudt kravler bagefter. De krabber sig videre ind mellem Trolde-mutters ben og op over en bunke sand, der ligger i skovkanten. Til sidst er deres arme helt trætte, og de lægger sig i en bunke og kigger op på himlen.

Aktivitet: Børnene øver sig på krabbegang. De går rundt på arme og ben med maven opad. Arranger eventuelt en stafet, hvor børnene eksempelvis skal skiftes til at gå krabbegang ud til en kegle og tilbage. Eller find ting som børnene kan "krabbe" under f.eks. gyngestole, lavthængende grene eller mellem de voksnes ben.

Materialer: Evt. bolde til at lege krabbefanger

Justering: I kan også lege krabbefanger, hvor alle børnene går i krabbegang. De børn, der er krabbefangere har en bold hver, og de fanger så de andre ved at røre dem på maven med bolden.



22



MULDVARPEN

"AV!" Det er Krads, som er faldet over en bunke jord. "Hvorfor ligger der jord der?" spørger han forundrende. "Det er muldvarpen, der har skubbet det op. Den graver gange i jorden. Den lever i mørket og kan næsten ikke se - kun skygger/lys fortæller Trolde-mutter. "Når den nu ikke kan se, er der andre sanser, den er rigtig god til at bruge, bl.a. lugtesansen og følesansen. Muldvarpens snude og knurhår er meget følsomme og den kan mærke, om der er andre dyr nede i dens gange."

Aktivitet: Nu skal I lege muldvarpen og solsorten. Inddel børnene i mindre grupper og giv et barn – muldvarpen – bind for øjnene. Et andet barn (regnormen) stiller sig foran muldvarpen, der ved at føle sig frem, skal gætte, hvem regnormen er. Når I skal gætte, skal I mærke med hænderne i stedet for med jeres følsomme snuder, som muldvarpen gør. Børnene skiftes til at være muldvarp.

Materialer: Tørklæde til at binde for øjnene på muldvarpen.

Justering: Juster sværhedsgraden efter størrelsen på gruppen – mængden af potentielle regnorme man skal gætte imellem. Med små børn er det nok at være 4 i gruppen – med større børn kan man fint være 8-10. Suppler med regnormelegen fra nr. 8



23



OVER, UNDER OG SÅ IGENNEM

Troldeungerne laver morgengymnastik i skoven, inden de skal i Troldeskole. Krudt ser et hul i jorden ved det store bøgetræ. Kimse mener bestemt, at det er et musehul. I naturen lever mange mus, bla halsbåndmus. De lever en stor del af deres liv i gange under jorden og kommer først frem om natten for at lede efter føde i skovbunden. Musene graver selv deres underjordiske gangsystemer, der både indeholder opholdsrum, redekammer og fødedepoter.

Aktivitet: Denne leg handler om at komme igennem musens smalle gang. Deltagerne stiller sig i en cirkel, hvor alle holder hinanden i hænderne. Et af de par, der holder hinanden, slipper kort taget, og den ene stikker hånden igennem en hulahopring, for igen at holde hinanden i hånden. Det er nu cirkelens/deltagernes opgave, at alle skal igennem hulahopringen uden at der er nogle i cirklen der slipper sidemanden undervejs. Prøv gerne flere gange.

Materialer: En hulahopring. I kan selv lave ringe i flere størrelser af f.eks. gulvarmerør.

Justering: Øv forholdsordene fra bevægelserne i aktiviteten i en ny leg. Gå sammen i par, hvor den ene er Krads, og den anden er Kimse. Den voksne skal være Krudt, som benytter sig af tre kommandoer: **under**, **over** og **udenom**. Kommandoerne bruges til at fortælle, hvor den ene skal være i forhold til den anden. Det kan f.eks. være "Kimse under!" Her skal Kimse så danne en bro, som Krads kan bevæge sig under. MINI TROLD kravler igennem hulahop ringen en ad gangen. Legen med forholdsordene forenkles så kommandoerne er **foran** og **bagved** eventuelt i flok.





Trolde Diplom

Troldens navn

fra børnehaven

... har deltaget i Troldeskole.

... været ude i al slags vejr

... trænet sin troldekrop og bevægeglæde

... er blevet klogere på naturen



KRO
på
TO
PEN
- I BØRNEHØJDE

Troldeungerne er tidligt klar til Troldeskole, det er sidste troldeskoledag og derfor må de selv vælge hvilke trolde fag de gerne vil øve igen! Troldefatter siger: "I har øvet mange fag og klaret jer godt. Trænet jeres små troldekroppe og lært om naturen. Derfor får I et rigtigt Trolde Diplom".

"Øv, nu er der ikke mere Troldeskole", siger Krudt. "Heldigvis bliver man aldrig færdig med at lære om naturen, så skolen slutter aldrig. Nu er det jeres opgave at holde øjne og ører åbne, så opdager I hele tiden noget nyt". Siger Troldefatter. Forrest i kalenderen finder I oversigten over aktiviteterne fra Troldeskolen, som kan gentages igen og igen. God fornøjelse!

