



Aalborg
Kommune

KROPPEN
på
TOPPEN

- I BØRNEHØJDE



Udeleg er
fantasi, frisk luft,
frie sanser og
flyvske tanker.

Citat Onkel Fitnisse



Tips: Brug fantasien og skab en god ramme i uderummet.
Det bliver lettere hvis I starter samme sted hver dag.
Den voksne går naturligvis forrest som meget aktiv rollemodel,
husk selv en enkelt rekvisit gør underværker.....

*Nisser behøver lege dagen lang,
Så bare værsgo' kom i gang
Hvis I kan, tør og vil
Sæt jer selv i - og på spil
Huskevers af Onkel Fitnisse*

Det berømte værk er nu genudgivet af Kroppen på Toppen som Julekalenderen 2020. I år med ekstra fokus på glæden ved at lege udenfor. Her er alle de gode, gamle kendte lege, der giver røde kinder og får pulsen op hos såvel små som store nisser.
Rigtig god fornøjelse!

Årets
**Kroppen på toppen
julekalender**
er lavet i samarbejde
med teater pædagog
Lotte Wagner.

1

Hvis I vil gøre hjerne-
gymnastik samtidigt,
tæller I ned fra
8...der næst
fra 7...osv.



Onkel Fitnisse's leg no. 1 — Nissernes Rystedans

Denne første dag i december, skal vi have gang i nissekroppen, så vi kan have saft, kraft og energi til hele julemåneden.

Foren jer alle nisser i en rundkreds. Stornissen står inde i midten og dirigerer. Tæl sammen op til 8, mens I ryster først den ene arm 8 gange, så den anden arm, så det ene ben, det andet ben.

Gentag men denne gang tælles op til 7 mens I ryster hele kroppen igen, så 6, så 5 osv. Når I når til tallet 1, afslutter I rystedansen med et højt: Hej alle nisser. Undervejs kan I sætte ekstra fart på rysteriet og blive helt forpustet, det er sjovt.



2

Og husk nu:
Øvelse gør
mester Nisse!



Onkel Fitnisse's leg no. 2
- Tag Øre Næse

Jeg har fundet på et lille vers, som I kan bruge til at sætte legen i gang.

Vær lutter øren
Julen står for døren,
Og sikke det blæser
Tag fat i alle næser

Lær remsen og løb så ud i de fire verdenshjørner og sig/råb remsen så højt I kan.

Saml alle nisser i en rundkreds. Nisserne tager fat med den ene hånd i den lille nisse-næse, kryds med den anden hånd over og tag fat i det lille nisse-øre. Slå med begge hænder på lårene, og skift nu til den anden side. Der kan leges med tempo, remsen kan siges sammen med bevægelsen, man kan stå overfor hinanden to og to, eller lave flere nissehold og udfordre hinanden.

Fitlihut,
Fitlihut, Fitlihut!



Onkel Fitnisse's leg no: 3
- Fitlihut

Fitlihut, Fitlihut, Fitlihut, jeg holder så meget af det ord. Det ligger på en måde så godt i nissemunden. Prøv sig det selv, smag det, lugt det. Herligt ord! Jeg synes, at det fortjener en god fangeleg. Den får I her:

Alle nisser står i en stoor rundkreds med hinanden i hænderne, og en nisse i midten som fanger. To og to skal nisserne bytte plads ved at løbe over midten uden at blive fanget. Nisserne driller fangeren og råber, mens de løber: Fitlihut.

Hvis en nisse bliver fanget, så bytter fangeren og nissen, som er blevet fanget, plads, og så er der en ny fanger.

Hvordan skal der byttes plads? Blinke? Vinke? Hoppe? Nissen i midten bestemmer



Nisserækkerne
kan danne spændende
mønstre;
mødes og skilles;
flet ind og flet ud;

Onkel Fitnisse's leg no. 4 – Nisselingelater

Alle nisser i geled!
Alle nisser følger med!
Kravle op, kravle ned
Spring, hop, bliv ved
Reeet ind!

Alle nisser stiller op på række, lav gerne flere rækker. Forreste nisse i hver række bestemmer ruten rundt i terrænet. Der skiftes nisse undervejs.
Nisserækkerne kan danne spændende mønstre; mødes og skilles; flet ind og flet ud;

Onkel Fitnisse anbefaler:

- Tag forskellige retninger; oppe, nede, under, over, rundt om, ved siden af, helt ved siden af osv.
- Lav forskellige bevægelser; snurre; kravle; gadedrengehopp; nisseben-stræk osv.
- Find forskellig kvalitet; hurtigt/langsomt; let/tungt; blødt/hårdt osv.

5

Ingen december
uden en rigtig nissesang
med nissefagter



Onkel Fitnisse's leg no. 5
- Nissekunster

Jdenne søde juletid, må vi huske hinanden på, hvad vi nisser kan. Vi kan neje, vi kan bukke, vi kan kravle, vi kan gyngede OG vi kan synge..

Ingen december uden en rigtig nissesang med nissefagter. Og det er selvfølgelig, ja gætt selv...

**Nissen er en kunstig mand.
mange kunster nissen kan:**

**Han kan neje, bukke,
han kan æbler plukke,
han kan veje varer,
han kan skyde harer,
han kan vralte, vrikke,
dikke, dikke, dikke.**

Nisser syng højt, stille, I a n g s o m t, hurtigt og hvad I nisser ellers kan finde på af nisserier. Og så er det din tur, lille nisse. Hvad kan du af nissekunster? Alle nisser skiftes til at vise for, og de andre nisser efternisser

Og husk nu:
Øvelse gør
mester Nisse!

Onkel Fitnisse's leg no. 6
- Julesild i tønde

Den dejlige julesild, som jeg holder så meget af, har inspireret mig til denne gemmeleg. For jer, smånisser, der ikke kender den, kan jeg sige så meget, at det er en slags omvendt gemmeleg, hvor alle er med i legen hele tiden. Smart ikke?

Den leges således:

Et par nisser gemmer sig et meget hemmeligt sted. Resten af nisserne lukker øjnene, mens de tæller 1 sild, 2 sild...20 sild og slutter med et, Tip, Tap, Tønde, nu kan gemmelegen begynde!

Og så går alle nisserne hver for sig ud for at lede efter nisse skjulet. Hvor mon de kan være? Når en nisse har fundet gemmestedet, gemmer man sig sammen med dem, som allerede er der. Til sidst er de en hel masse nisser stuvet sammen - som julesild i tønde.

Hvem af jer nisser, finder mon gemmestedet til allersidst? Måske bliver sidste nisse, den der skal gemme sig næste gang?

7

Brug jeres nisse fantasi
og find på sjove måder
at være fanget på og
befri på.



Onkel Fitnisse's leg no. 7 - Stå Nisse

Nej nej selvfølgelig har Onkel Fitnisse ikke glemt nisselegen over alle nisselege! Ingen december uden Stå- Nisse. En virkelig herlig leg, der kan få de små nissehjerter til at banke og nissehuerne til at blafre.

I gør sådan her:

En eller flere nisser vælges til at være fanger. Området, hvor der må fanges, markeres med nissehuer. Når man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden. En anden nisse befrier ved at kravle gennem ens ben. Og nisse, husk at der er helle, mens man befrier! Brug jeres nisse fantasi og find på sjove måder at være fanget på og befri på.

Først når der
blæses i fløjten,
begynder legen.



Onkel Fitnisse's leg no. 8 - Kapower

Som I alle ved, så elsker vi nisser at drille trolde, og trolde elsker at drille nisser. Jeg holder så meget af den larm og tumult der altid er, når nisser og trolde i julemåneden møder hinanden til en skøn drillepinde dyst. Det gav mig ideen til denne action kapow leg, som her beskrives:

Der skal laves to hold. Et hold nisser, og et hold trolde. Find et godt sted uden alt for mange forhindringer. Stil en masse kegler op. De ene hold skal vælte keglene, det andet hold rejse dem op igen.

Men det skal gå ordentligt for sig!

Først når der blæses i fløjten, begynder legen. Og når der blæses i fløjten igen, stopper omgangen. Overhold dette nøje. Skift ligeledes undervejs, så begge hold prøver at vælte og rejse kegler op igen.

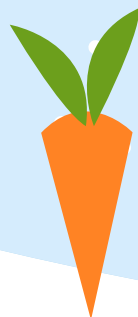
Hvilket nissehold
får man først alle kludene hængt
op på tørresnorene?



Onkel Fitnisse's leg no: 9 - Hænge tøj op

Vi nisser har jo altid frygtelig travlt i december. Derfor må alle hjælpe til, hvor de kan. I min familie havde vi nissebørn altid tjansen at hjælpe til med at hænge tøj op, når det var den årlige kludevaskedag. Som den vaskeægte Onkel Fitnisse jeg er, fik jeg en fremragende ide til at gøre det til en finurlig nissesport: Tørresnorene hænges op i nissevenlig højde over hele Nissebo. Spanden med klemmer stilles i nærheden, men dog alligevel tilpas langt fra. Som den drillenisse jeg også er, ligger alle de forskelligfarvede klude spredt ud over hele Nissebo. Hvert nissehold får sin farve klude at samle ind og hænge op. Nisserne må kun samle én klud op ad gangen. Klaaar, paraaat, start! Der blæses i fløjten og nisserierne går løs.

Når fangeren råber Råkost, skal alle bytte plads.



Onkel Fitnisse's leg no. 10
- Råkost

F For nogen år siden rejste jeg med ekstra julepost fra land til land. Det var så spændende at komme rundt i hele verden. Jeg har mødt Stormogulen og været dér, hvor kæmpekålen groer. Det var tider. Og det var på en af disse rejser, jeg fik inspiration til denne leg:

Alle nisser står i en rundkreds i en hulahopring eller lignende. I midten står en fanger.

Alle nisser bliver nu en fantasi-grøntsag – f.eks Drømmekål, Gulgulerod, Paspåtinak. Fangeren råber en af de tre grøntsager. De nisser, der har den grøntsag, skal nu bytte plads, inden fangeren snupper en af de ledige pladser. Hvis ikke nissen når hen til sin nye plads, inden alle pladser er optaget, er man den nye fanger.

Når fangeren råber Råkost, skal alle bytte plads.

Brug hele din krop.
Kom sååå...



Onkel Fitnisse's leg no. 11 - Julemosleri

Vilde kampege er gode til at lære os nisser, hvordan man kan slå og mosle for sjov, og prøve sine nissekræfter af. Men husk, små nisser, legen stopper altid med det vuns, når der bliver sagt STOP eller AV!

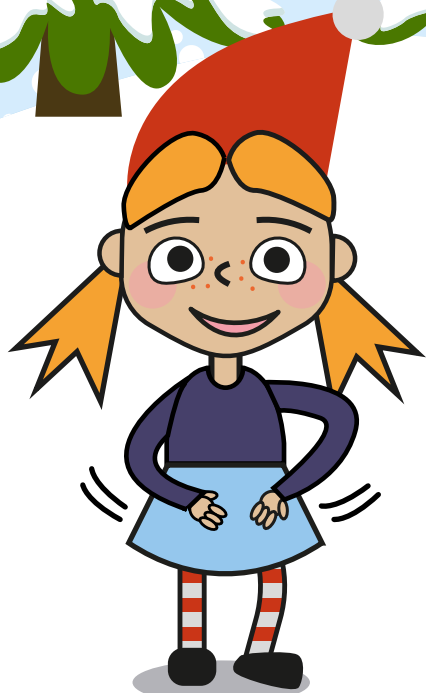
Her kommer en leg af den vilde slags:

To hold nisser står over for hinanden. Store nisser overfor store nisser, små nisser overfor små nisser. Imellem dem ligger et reb. Det gælder om at få trukket de andre nisser over på ens egen side. Man kæmper ved at tage fat i hinandens hænder, og trække af alle nissekræfter. Hvis man bliver trukket over, bliver man en del af det andet nissehold.

Inden kampen begynder, kigger nisserne hinanden dybt i øjnene og siger: GRRR. Fløjten lyder, og så skal der trækkes. Brug hele din krop. Kom sååå...

12

hvis du er i
godt humør
(klap 2 gange x2)



Onkel Fitnisse's leg no. 12

- Julehumør-sangen

Di skruer op for det gode julehumør på bedste nisse-vis med sangen her:

Du skal klappe

hvis du er i godt humør (klap 2 gange x 2)

Du skal klappe hele dagen

Så det høres helt til Skagen

Du skal klappe

hvis du er i godt humør (klap 2 gange x2)

Husk klap kan gøres på mange måder; i hænder; på lår; på jorden; i hændens hænder osv. Prøv jer frem. Hvor mange forskellige klappelyde, kan I finde?

Syng humør-sangen med forskellige bevægelser; hoppe; hinke; trampe; dreje rundt; liggende på maven og andre nisserier

HUSK, øvelse
gør Nisse Mester!



Onkel Fitnisse's leg no. 13 – Balancekunst

Hver morgen har jeg lavet mine balanceøvelser ude i den friske luft. Det er meget vigtigt for en nisse hver eneste dag at lave sine balanceøvelser og især i frisk luft. I hvert fald, hvis man vil blive nissegammel og være i topform. Og hvem vil ikke gerne det?

For at I bedre kan huske at gøre det, har jeg lavet et lille huskevers:

**En god balance gør nissekroppen stærk og rap
Og ikke mindst hjernen knivskarp,**

Tag ingen chance

Lav din balance!

Fyld fx nissehuerne med avispapir, eller lav en risengrynspose, eller find en kogle eller en anden sjov nisse-ting, som nissen kan balancere med på hovedet.

Bevæg jer baglæns, sidelæns, op, ned, gå på tæer, gå på hæle, hurtigt, langsomt... Hvis du taber din nisseting, så prøv igen og igen..

HUSK, øvelse gør Nisse Mester!

Måske er rotten så hurtig, at der må flere katte til at fange den?



*Onkel Fitnisse's leg no. 14
- Katten efter rotten*

Selv om vi nisser synes, rotter er liiidt søde med deres nuttede snuder, så vil vi altså ikke dele vores dejlige julegrød med dem, basta! Pas på, frække rotter, ellers henter vi katten!

Inden I begynder legen, så synger I selvfølgelig lige: På loftet sidder nissen. Og syng så højt, at alle rotterne i Nissebo kan høre det, så er I kan lege Katten-efter-rotten sådan her:

I laver en STOR rundkreds med hinanden i hænderne. Så vælger I en, der skal være katten, og én, der er den frække rotte. Katten står parat udenfor rundkredsen, og rotten inde i kredsen.

Nu begynder den vilde rottejagt: Nisserne i kredsen laver små smuthuller til rotten ved at gøre plads, men spærrer vejen for katten ved at rykke sammen.

Måske er rotten så hurtig, at der må flere katte til at fange den?

Her kommer vi,
her kommer vi,
Her kommer vi!



Onkel Fitnisse's leg no. 15
– Gebærder og grimasser

**Gebærder og grimasser,
 Hvad mon der passer?
 Hvad kan det være,
 Det det der er det svære,
 Gætte og fange
 Dét det korte af det lange!**

I deler jer i to hold. Den ene hold skal trylle sig om til et dyr, og det andet hold skal gætte, hvad det er for et dyr. De bevæger sig fremad mod det andet hold på en lang række, mens de råber: Her kommer vi, her kommer vi, Her kommer vi!

Når de er næsten fremme, råber det andet hold: Ingen kommer her forbi, før de viser, hvad de er!

Første hold viser deres dyr. Andet hold skal gætte dyret. Og når de gætter det, må der fanges. Hvis man bliver fanget, må nissen gå over på det andet hold. Nu er det det andet holds tur til at trylle sig om til et dyr.

Måske kan I også være og vise mærkelige, sjove dyr? Eller nisser i forskelligt humør?

Udforsk jeres Nissebos legemuligheder



Onkel Fitnisse's leg no. 16 – *Nissebo Julemarked*

**Nis, i dag er det markedsdaw,
Så wil do wel da wel mæ på sjow
Så wil do wel da wel mæ**

Så wil do wel da wel mæ

Åh, det årlige Nissebo julemarked! Det er noget af det, jeg virkelig glæder mig allermest til i december, ja altså næst efter den dejlige julegrød, forstås. Det er så hyggeligt med alle de små boder rundt på hele pladsen med alskens spændende ting, man kan prøve:

Bag sandkager på tid i sandkassen; Prøv klatring i det Gyldne Tårn; Køb en kæmpe gyngetur; Kast-pinde-i spand(e); Køb en gå-trillebør-tur osv.

Så skynd jer, tag hinanden i hænderne, hop gadedrengehøp og syng julemarkedssangen til jeres Nissebo Julemarked.

Udforsk jeres Nissebos legemuligheder og overrask hinanden med sjove

Nisserne kan gå rundt to og to og købe ved hinanden. Betalingen er med sprællemænd, hink, hop, hvirvel osv. Man kan aftale fælles valuta eller lade nisserne selv bestemme deres betaling.

Prøv at trylle jer
om til alle mulige
slags nisser



Onkel Fitnisse's leg no.17
- Nissetryllier

Vi nisser har et naturligt talent for at kunne trylle os om til alt muligt. Det er kun noget nisser kan. Men ligesom med alt muligt andet, skal det holdes ved lige ellers kommer man bare til at glemme, hvordan man gør.

Kan I huske, hvordan man gør??

Sig denne trylleremse, og se hvad I kan trylle frem

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10, der kom en nisse forbi. Og det var en ...hoppnisse!
Prøv at trylle jer om til alle mulige slags nisser; liste-nisser; fjolle-nisser; monster-nisser; kravlenisser osv.

Der skal ases
og mases for at
få dejen vendt.



Onkel Fitnisse's leg no. 18

- Den store Bagedyst

Qp til jul skal kagedåserne fyldes med dejlige småkager, nammenammenam! Her skal nisserne bage det ypperste, de kan. Der skal rulles, trilles og laves vanvittige kunstkager. Vis hvad I kan, kære bage-nisser:

Nisserne er sammen to og to. De skiftes til at være småkagedej. Den ene nisse lægger sig ned med arme og ben godt ud til siderne. Anden nisse klapper på dejen over det hele med blød flad hånd. Så skal dejen vendes, men uh hvor den klistrer fast. Der skal ases og mases for at få dejen vendt. Så skal dejen trilles og rulles. For de stærke nisser kan der trilles og rulles op og ned af bakker.

Nu er dejen fin og kan formes til sjove småkager. Nissen former sin nissedej til en fin småkage. Nissen kan også svinge dejen rundt, og når man så slipper, se hvad figur dejen bliver til.

Måske går første hold nisser rundt og ser hinandens småkager, inden næste hold nisser prøver at være småkagedej?

I skal bare gå på listefødder 3 skridt gennem Nisseskov.



Onkel Fitnisse's leg no. 19

- Den Farlige Nisseskov

Mange små nisser er bange for troldene ude i skoven. Men ved I godt, at små trolde også kan være bange for nisser? Når mine små nissefætre og nissekusiner kom på besøg, legede jeg altid en lille troldeleg med dem, så de kunne prøve, hvordan det er at være en lille trolde, der er bange for nisser. Nu kan I prøve at lege de bange troldeunger:

Et par nisser leger troldemor og troldefar, der skal hjælpe deres troldeunger gennem den farlige Nisseskov og hjem til troldehulen. Alle de andre nisser leger de er små bange troldeunger og stiller sig i den ene ende af legepladsen og kalder: Troldemor og troldefar, vi kan ikke finde hjem, og nissen kommer. Hvad skal vi gøre?
Troldefar og Troldemor svarer f.eks: I skal bare gå på listefødder 3 skridt gennem Nisseskov.

Troldungerne gør som de har fået besked på, men der stadig lang vej hjem. Så kalder de igen på Troldemor og Troldefar, der f.eks svarer: Nu skal gøre 5 hinkehop osv.

Til sidst når alle troldungerne sikkert hjem til troldehulen og får en kæmpe krammer.

Se så, nu behøver I slet ikke være bange for trolde længere, vel?

Klask your lår, klask
your støvl,
ikke mer bøvl, kom
ud og dans!



Onkel Fitnisse's leg no. 20
– *Nissernes støvledans*

Jeres Onkel Fitnisse elsker fest og farver, det er ingen hemmelighed. Så fest skal vi ha' i dag. Giv julehumøret et ordentligt spark og lav noget festlig larm. Som jeg altid siger, Klask your lår, klask your støvl, ikke mer bøvl, kom ud og dans!

Alle nisser står i en rundkreds. Musikken sættes i gang. Måske er det den gamle Støvledans, der sætter turbo på nissedansen?

På skift træder nisserne ind i midten af rundkredsen, og laver sin egen støvledans, som de andre nisser efterligner. Nisserne kan også danse-batle to og to.

Åhh, det er bare så
dejligt at løbe
og RÅBE!



Onkel Fitnisse's leg no. 21

- KlimKlem tagfat

Dengang Onkel Fitnisse var en lille nisse, legede vi nissebørn altid denne tagfat leg. Den kan leges alle steder til alle tider. Vældig, vældig morsom, absolut en af mine yndlingslege. Bare prøv den selv:

Lav en god løbebane, kortere eller længere end lang. Der er helle i hver ende af banen. Alle nisser står på det ene helle. På det andet helle står 2-3 nisse-fangere. Når nissefangerne løfter armene i vejret, råber alle i kor: KLIMKLEM. Det er signalet til, at alle nisserne løber fra det ene helle til det andet.

Nisse-fangerne må kun fange en nisse ad gangen. De nisser, der bliver fanget, skal nu også være nissefanger.

En ny nisserunde begynder, når fangerne igen løfter armene i vejret, og alle råber i kor, så højt de kan: KLIMKLEM.

Ih hvor alle
nisser kommer til at
skinne og dufte nisse
godt!



Onkel Fitnisse's leg no. 22
- Det store Julebad

Jeg, Onkel Fitnisse indrømmer blankt, at jeg ikke var så glad, når vi nissebørn skulle have vores årlige julebad. Men jeg lærte at holde af det af - med tiden. Og man har det så godt bagefter! Så hop ud i bad, små nisser - hør, der er allere-de nogen der kalder på jer,
Så er der julebad, så er der julebad.

Alle nisserne kommer løbende, og stiller sig op i to rækker overfor hinanden. Hvis der er mange nisser, laver I bare flere badehold. Nu skal nisserne på skift vaskes over hele kroppen, ned og op og op og ned, mens der syngesiges:

Pøse, pøse nisse x 2 (med bløde prikbevægelser med fingrene)

Sæbe, sæbe nisse x2 (med cirkelbevægelser med flad hånd)

Tørre tørre nisse x2 (med bløde klap med flad hånd)

Nusse nusse nisse x2 (med rolige strøg med flad hånd)

Nu er nisse fin og ren! (alle klapper og tramper)

Og så er det næste lille nisses badetur. Ih hvor alle nisser kommer til at skinne og dufte nisse godt!

Kanel til Risengrød!



Onkel Fitnisse's leg no. 23 - Kanel til Risengrød

Onu små nisser, fortæl mig så, hvad er det, der gør julegrøden god og sød, og skorpen sprød? Ja det er nemlig rigtigt, kanel'en! Kanel skal der til en rigtig julegrød. Og det er lige præcis, hvad jeg kalder den her leg, Kanel til risengrød,

Nisserne er sammen to og to. De står overfor hinanden. En nisse styrer legen ved at sige forskellige nisse kommandoer; nissefod-til-nissefod; nisserumpe-til-nisserumpe osv.

Nissen kan gøre det liiidt sværere og bede nisseparrene sætte forskellige kropsdele sammen fx knæ-til-albue, hånd-til-mave og så fremdeles.

Når er bliver sagt: Kanel til Risengrød, skal alle nisser skynde sig at finde en ny nisse at lege med.

Glædelig jul til
alle jer små nisser fra
Onkel Fitnisse!



Onkel Fitnisse's leg no. 24
– *Den store Finale*

Så er vi endelig fremme ved juleaften. Årets bedste dag for alle små nisser. Endelig kan der smiskas og smaskes i den dejlige risengrød, der gør nissenæser røde, og nisseganer bløde. Meeen, sæt ikke skeen i grøden før, alle nisser har løbet sig sulten og mør med jule-løbe sangen, Nu er det Jul igen!

Alle nisser holder hinanden i hænderne og danner en lang nisse kæde. En nisse fører an, og der løbes op og ned af alle bakker og rundt over hele Nissebo, indtil nissemor råber: Så er der risengrødd! Glædelig jul til alle jer små nisser fra Onkel Fitnisse!

