

Nisseløb Julekalender 2022



KROPPEN
på
TOPE
- I BØRNEHØJDE



**Aalborg
Kommune**

Velkommen til årets aktive Kroppen på Toppen julekalender

Julekalender er et bevægelsesunivers og består af 24 aktive lege, der hver er en post i et nisseløb.

Nisser er nemlig fulde af energi og bevægelse. De har nissetravl med juletraditioner for der skal synges julesange, danses juledanse, hoppes julehop, saves og bygges julelandskabet af pinde og blade og gamle papkasser og meget mere. Men mest af alt har de travlt med at få menneskebørnene ud og bevæge sig!

Nisserne har været finurlige og fundet kendte sjove julelege, men også været på nisseloftet og fundet nogle lege fra tidligere julekalendere.

FORSLAG til hvordan I kan arbejde med nisseløb både ude som inde:

- **Nisseløb med poster:** Lad børnene følge små røde pap nissehuer som ledetråd til de finder posten med dagens leg. Eller placer en fast post, hvor børnene hver dag skal hente dagens leg.
- **Nisseorienteringsløb:** Lad børnene i fællesskab finde vej til posten ved følge et hjemmelavet kort over jeres legeplads, hus eller nærmiljø – stimulerer rum og retningsforståelse.
- **Stjerneløb:** Placer flere poster med lege rundt omkring. Velegnet til fælles arrangement med flere grupper. Kan inddrages i arbejdet med overgange.

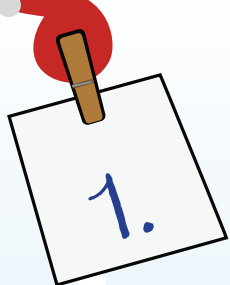
Genkendelighed: Det er en god ide at starte med en lille opvarmning hver dag, som intro til dagens nisseløb.

FORBEREDELSE

- Forbered en lille opvarmning med nissebevægelser evt. til favorit julesang
- Print alle lege
- Klip evt. små nissehuer og lim på tøjklammer, som ledetråde til løb med poster.
- Nissehue til voksen rollemodel der går forrest i legene.
- Tegn et kort over legeplads eller hus til orienteringsløb. Inddrag evt. børnene og lav en aktivitet i form af at måle legepladsen op og beskrive området.

GOD FORNØJELSE med Kroppen på Toppens aktive julekalender
Børn og Unge, Aalborg Kommune





Grød Nisse



1. december

Grød Nisse

Katten efter musen i nisse udgave

Grødnissen elsker sin julegrød og vil helst ikke dele med nogen. Men på loftet bor der også nogle andre som elsker grød, så det er svært at få sin grød i fred. Det er der både en sang og en leg der handler om:

Syng i fællesskab:

På loftet sidder nissen med sin julegrød.

Leg:

I kan lege Katten-efter-rotten sådan her:

Børnene laver en 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.

Katten skal fange rotten. Børnene i kredsen har to opgaver: At lave små smuthuller til rotten ved at gøre plads, men spærrer vejen for katten ved at rykke sammen. Nu begynder den vilde rottejagt...

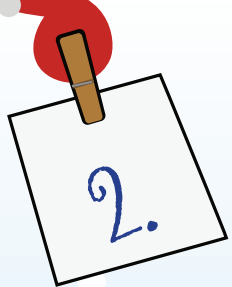
Alle holder øje og samarbejder.

Justering:

Hvis rotten er hurtig, indsættes en ekstra kat som kan hjælpe med at fange rotten.

Byt roller eller vælg en ny til rotte og kat.

Lav flere rundkredse, der kan være helt ned til 3 i kredsen.



Tælle Nisse



2. december

Tælle Nisse

Aktiv juleremse – lav passende aktive bevægelser til

Tælle Nisse har fundet på en aktiv juleremse med bevægelser til. Prøv engang...

Leg:

1-2-3-4

*Hør hvad nissemor hun sir´
Skub nu kanen ud af skjul
Dans så rundt det er jo jul*

Tæl sammen - brug fingrene

*Lyt med ørene
Skub til væggen/hegnet/hinanden
Dans rundt mellem hinanden*

5-6-7

*Rudolf han skal ud og flyv´
Over stok og sten det går
En trilletur vi alle får*

Tæl sammen – brug fingrene

*Flyv rundt mellem
hinanden
Tril mellem hinanden*

8-9-10

*Nissefar han sprang forbi
Med gaver gemt i sækken
Han tramper over bækken*

Tæl sammen-brug fingrene

*Spring rundt mellem
hinanden
Tramp stille-tramp hårdt*

Justering:

Gentag remse og aktivitet nogle gange.... En skøn remse som kan bruges igen og igen i december.



Stop Nisse



3. december

Stop Nisse

Tralalalala, det er en dansedag i dag!

Stop Nisse er jublende glad fordi der strømmer timevis af glad julemusik om risengrød, nisser, gaver og sjov ud af radioen. Og han har bare lyst til at danse, og danse og danse. Kom kalder han til sin familie. Kom og dans Stop Dans.... Prøv at danse med!!

Legen:

Kan laves alle steder og alle kan være med. Inden dansen starter, får alle at vide, hvad de skal gøre når musikken stopper: Eksempelvis hoppe, stå på et ben, sidde på rumpen, eller.... Lad børnene komme med forslag.

Alle danser eller løber rundt imellem hinanden til julemusik. Når musikken stopper hopper alle. Inden musikken sættes i gang igen får deltagerne en ny besked.

Der kan deltage mange men også bare to. Bliv ved så længe I har lyst og gentag en anden dag.

Yoga Nisse



4. december

Yoga Nisse

Kalenderlyset og julepynt

Yoga Nisse er så glad for nu starter alle juleforberedelserne. I dag skal der tændes lys og laves julepynt. Men først vil han lave lidt nisseyoga. Kom og vær med!

Kalenderlyset

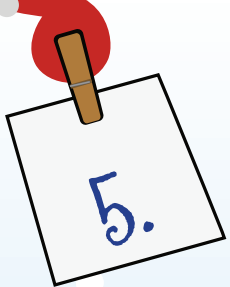
Lig på ryg, arme langs siden, løft ben op i strakt, skub fødderne opad som flammen, der blafrer, når I puster til den.

***I december vil vi tænde
lyset her, så det kan brænde,
med en flamme, varm og gul,
lige indtil det er jul.***

Julepynt

Lig på maven med fremstrakte arme. Løft den ene arm op og klap sammen som saksen. Skift side og klip nogle gange. Prøv også at "klippe" med benene.

***Når december er begyndt,
skal vi klippe julepynt.
Vil du ikke hjælpe til?
Tag nu saksen, hvis du vil.***



Fugle Nisse



5. december

Fugle Nisse

Ase mase leg for nisser

Fuglenisse holder altid øje og øre med fuglene på legepladsen. I dag fik han øje på et hul i det store træ og så en lille fugl kigge ud. Det var en blåmejse. Blåmejsene sidder tæt sammen inde i hullet for at kunne holde varmen om vinteren. Lad os prøve om vi også kan varme hinanden ligesom blåmejsene.

Leg:

Lav i fællesskab en cirkel på jorden af pinde og grene. Der skal være plads til, at alle børn 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?

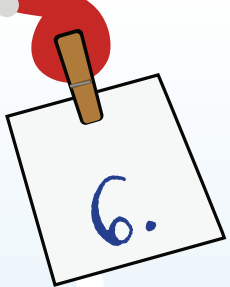
Men ligesom nisser er fugle forskellige, så nu leger vi der er en gøgeunge i reden...

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.

Materialer:

Pinde og grene til at danne cirklen.



Drille Nisse



6. december

Drille Nisse

Hvad er klokken Drille Nisse?

Drille Nisse elsker sjov og spænding, så nu skal vi lege en spændings og løbe leg, som handler om hvad klokken er og gysen ved pludseligt at blive jaget....

Leg:

Find et areal inde eller ude på legepladsen uden forhindringer.

Børnene står i den ene ende af legearealet. Den voksne er Drille Nisse og står i modsatte ende med ryggen til børnene.

Børnene råber i kor: "Hvad er klokken, Drille Nisse?"

Drille Nisse svarer et tal mellem 1 og 10 eksempelvis "Klokken er 5!"

samt hvordan børnene skal bevæge sig, for eksempel "5 nisseskridt". Børnene tager nu "5 nisseskridt" i retning mod Drille Nisse.

Bagefter spørger de igen – og Drille Nisse svarer med nyt klokkeslæt.

Når børnene er nået op i nærheden af Drille Nisse og børnene spørger "Hvad er klokken Drille Nisse?" Svarer Drille Nisse: "Det er DRILLE TID!"

Og med et nissebrøl vender Drille Nisse sig om og løber efter børnene. Børnene skal skynde sig tilbage til start uden at blive fanget. De børn der bliver fanget, får et nissekram. Bagefter går Drille Nisse tilbage til sit udgangspunkt og legen starter forfra.

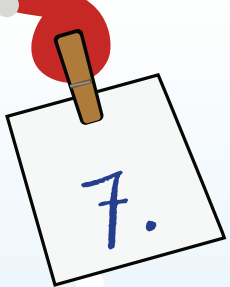
Find selv på forskellige måder at komme hen til Drille Nisse: Snak om måderne og øv dem sammen. Her et par forslag:

Nisseskridt: Høje knæløft gennem sneen

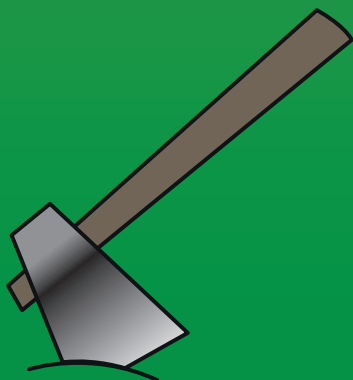
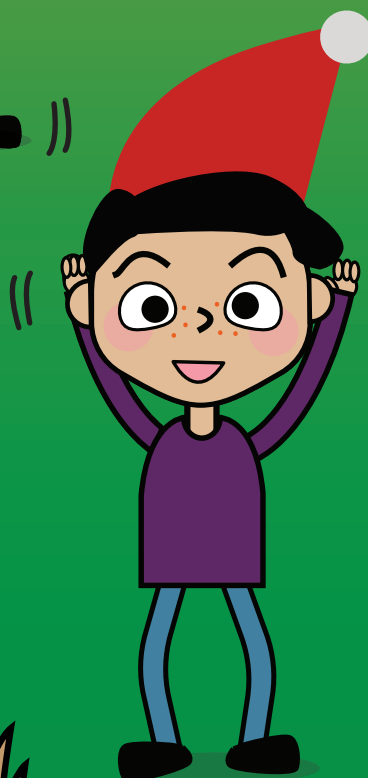
Rensdyrhop: Hop fremad

Julemandsskridt: Tramp

Børnenes ideer: ...



Yoga Nisse



7. december

Yoga Nisse

Stjerne og skovhugger

Hjælpe Nisse hjælpe skovens dyr om vinteren og elsker at være udenfor i vintermørket. I morges var der mange stjerner på himlen, han tog sin nissehue på og gik gennem skoven med mad til dyrene. På tilbagevejen mødte han en skovhugger som var i gang med at fælde juletræer. Straks fik han lyst til at lave lidt nisseyoga, det skal vi også prøve!

Stjerne

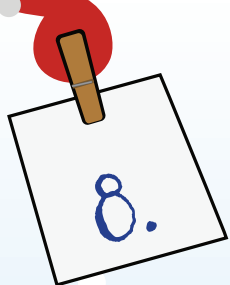
Spring ud med arme og ben i en stjerne. Vink (f.eks. ved at dreje i håndleddet). Drej kroppen lidt i forskellige retninger og vink.

***Højt på himlen i det fjerne
kan jeg se en rigtig stjerne.
Er det os, den blinker til?
Vink tilbage hvis du vil.***

Skovhugger

Stå med spredte ben, lidt mere end hoftebredde. Træk hænder bagover og hug, så armene svinger ind mellem benene. Ånd ind på vej op og pust hårdt ud eller sig "Hug", når I hugger.

***Tag din økse med i skoven,
hvis du ikke er for doven.
Vi skal fælde juletræ'r.
Hug med øksen sådan her.***



Stå Nisse



8. december

Stå Nisse

Nisse version af ståtrod

Der er koldt i dag, så Stå Nisse har fundet nisselegen over alle nisselege frem, nemlig Stå-Nisse. En herlig leg, der giver varme og kan få alle nissernes hjerter til at banke. Kom lad os lege vi er nisser og lege med...

Legen:

Find et område med god plads.

En eller flere nisser vælges til at være fanger. Området, hvor der må fanges, markeres med nissehuer eller lign.

Fangerne står i midten af legearealet og råber: "Jeg er Stå-Nisse!". De skal nu fange de andre ved at røre dem. Når man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden. Her står man indtil man bliver befriet, ved at en anden nisse kravler gennem ens ben.

Der er helle mens man befrier. Legen fortsætter, indtil den voksne vurderer, at der skal findes nye fangere.

Matematik Nisse



9. december

Matematik Nisse

Der er så mange julesokker og julehuer hjemme hos nisserne. De strikker til deres nissevenner så de kan holde fødder og hoveder varme. Matematik Nisse har et stykke garn til overs og han har altid lyst til at måle og tælle og finde former. Så nu vil han gå ud og måle ting med sin snor... Kom med, så kan I også prøve!

Forberedelse:

Find et velegnet sted, hvor det er muligt at finde pinde. Eller saml pinde med børnene inden. Medbring garn til antal børn, klippet i en meters længde.

Legen:

Børnene skal nu lave naturmatematik. Giv følgende opgaver.

Alle børn finder en pind!

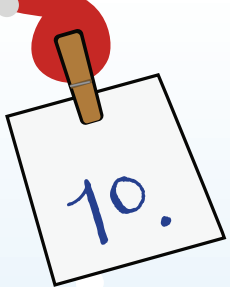
Sammenlign herefter. Hvem har den korteste? Den længste? Den tykkeste?

Bed børnene om at lave en trekant og spørg om de kan se, hvor er der ellers er trekanter på legepladsen eller området. Lav samme øvelse med firkanter, cirkler eller andre former.

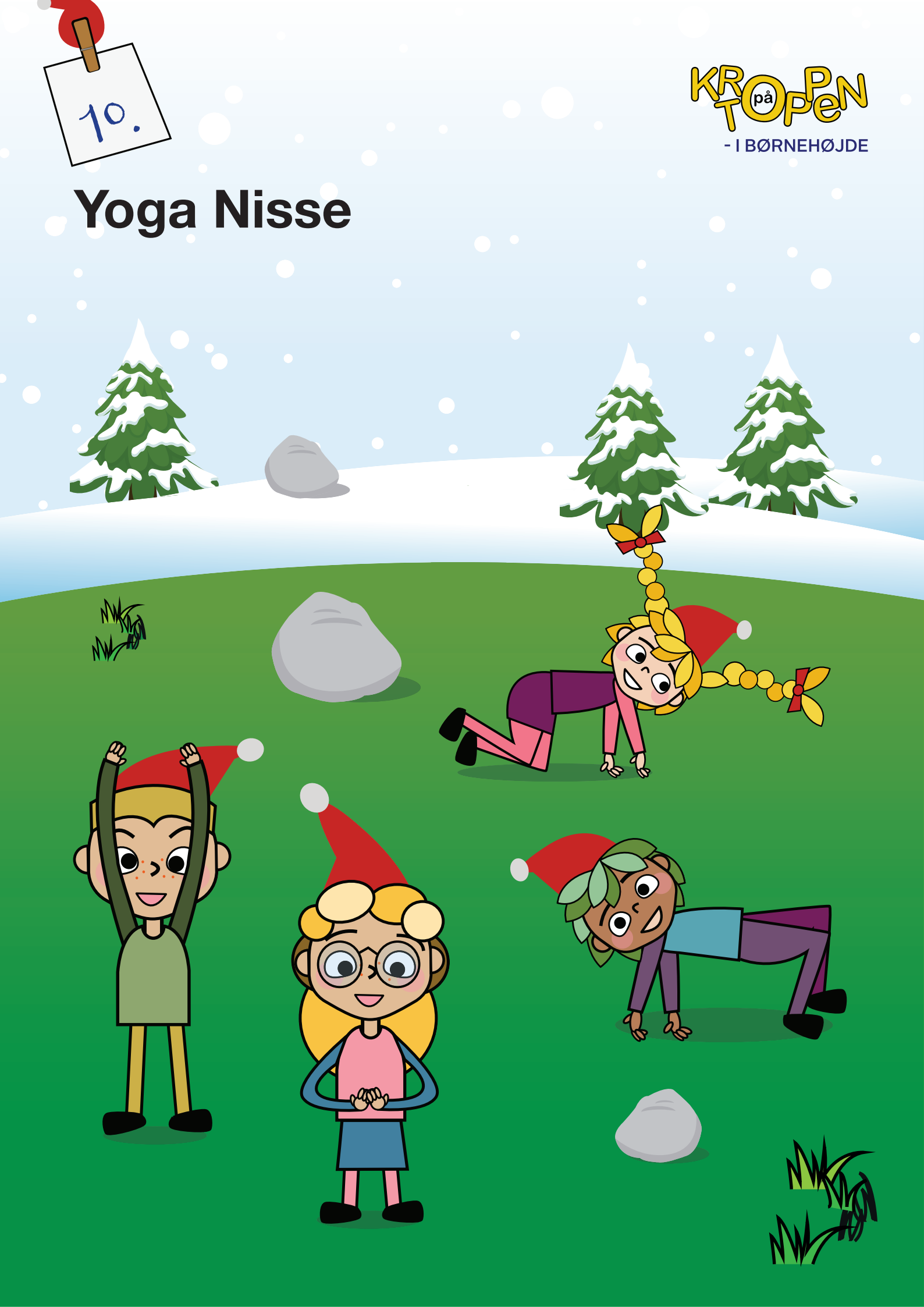
Tæl sammen med børnene antal – for eksempel antal pinde der bruges til en firkant eller hvor mange firkanter de kan finde i området.

Udlever en snor (garn) på en meter. Børnene skal nu løbe afsted og finde noget som måler en meter. Hvor mange ting kan de finde? Lad dem vise hinanden deres steder på en meter.

Leg videre med meter. Hvor mange meter børn er der? Og voksne?



Yoga Nisse



10. december

Yoga Nisse

Nissen og Bordet

Yoga Nisse er super frisk fra morgenstunden og kan næsten ikke vente med at få tøjet på. Han skal nemlig ud og gå en dejlig nissetur og bagefter er der nissegrød, jubiiii Men først vil han lige lave lidt nisseyoga!

Nissen

Stå ret, med håndflader samlet foran hjertet.

Løft armene højt op til en hue, træk vejret dybt og sænk dem igen.

***Julenissen smiler glad,
når han får sin julemad.
Og når han vil ud at gå,
ta'r han nissehuen på.***

Bordet

Sid og sæt håndflader på hver side af enden.

Løft kroppen og form et bord. Løft evt. en hånd til sidst og "smag" på maden. Er stillingen svær, kan I lave bordet omvendt, hvor I står på alle fire.



Fit Nisse



11. december

Fit Nisse

Nisse variation af Kaptain Jespersen gymnastik

Det er søndag og Fit Nisse vil gerne til træning i julemandens værksted og slæbe tunge gaver, løbe efter gavebånd og trække rensdyrene ind. Men julemanden var ude på tur, så Fit Nisse må selv finde på noget! De små Nisse Søskende keder sig, så Fit Nisse inviterer hele familien til Familie Fitness. I må gerne være med!

Legen:

En i familien skal være Fit-nisse, denne har nissehue på og giver højrøstet overbevisende kommandoer, så kroppen bevæges igennem:

Fit Nisse Kommando:

Alle nisser stå ret!	Alle står op og har plads omkring sig til
bevægelserne	
Julebøj!	(bøj i knæ)
Julestræk!	(stræk knæ)
Julestræk!	(armene ud til siden)
Julebøj	(armene ind igen)

GENTAG....

SNUR' rundt som et juletræ!	(dreje rundt)
Rensdyr gang på stedet!	(høje knæløft)
Ned og sidde på nisserumpen!	
Op og stå igen!	

Find selv på nye "jule bevægelser"



Klatre Nisse



12. december

Klatre Nisse

Nisse version af jorden er giftig.

Klatre Nisse vågnede ved at regnen trommede mod ruden. Tænk hvis der er en masse vandpytter derude! Vandpytter som han kunne hoppe i eller tage på vandpytskattejagt og finde den STØRSTE vandpyt! Eller måske spille vandpyt golf! Klatre Nisse elsker at klatre og fik en ny ide! Nemlig at bygge en bane hen over vandpytterne sammen med nissevennerne, så skal vi klatre og balancere sammen over vandet hele dagen... Kom lad os også gøre det!

Legen:

I den her leg gælder det om ikke at røre jorden/gulvet. Lad børnene bygge en bane ude eller inde af det forhåndenværende. Inddrag børnene i at finde noget som kan anvendes i skuret, bag hækken, ved containeren osv. Overvej at være nisse gavmild og lad børnene bruge noget, der ikke plejer at indgå/komme ud.

Gå i rolle som voksen nisse og diriger legen i gang. Det gælder om at komme banen rundt uden at røre jorden. Gør man det, så er man ude og starter forfra. Skift mellem gå, kravle, hoppe – hvad kan man på banen. Måske legen fortsætter længe....

Justering:

Gør banen lettere/svær. Tilføj spænding ved at jorden er giftig eller der er vandpytter. Opfind forskellige udgaver af tagfat eller gemmelege i kan lege på jeres bane



Fantasi Nisse



13. december

Fantasi Nisse

Nisse version af kongens efterfølger.

Fantasi Nisse er fuld af gode ideer. I dag fik han pludselig lyst til at bevæge sig som julemandens rensdyr og susede afsted igennem nisse stuen indtil nisse mor råbte UUUUUDDDD med dig Fantasi Nisse, du er alt for vild herinde..... Udenfor fik han lyst til at bevæge sig afsted som en ørn og bredte vingerne ud... Da hans ven Klatre Nisse kom forbi, ville han gerne lege Nissens Efterfølger, så de kunne skiftes til at finde på bevægelser og løbe rundt i hele nisse land. Nu skulle de bevæge sig som Skye fra PAW Patrol!! Det lyder sjovt – lad os også prøve at lege Nissens Efterfølger...

Legen:

Nissens Efterfølger er en leg, hvor børnene bevæger sig på en række og skal kopiere den forreste person. Find et legeareal udenfor med god plads.

Den forreste i rækken starter med at være Nissen. Alle andre i legen er efterfølger. Det betyder de skal følge efter og bevæge sig på samme måde som Nissen, der bevæger sig i forskellige retninger og laver alle mulige sjove bevægelser imens.

Efter et stykke tid skifter et af børnene til at være Nissen forrest og den forrige Nisse går bagest i rækken.

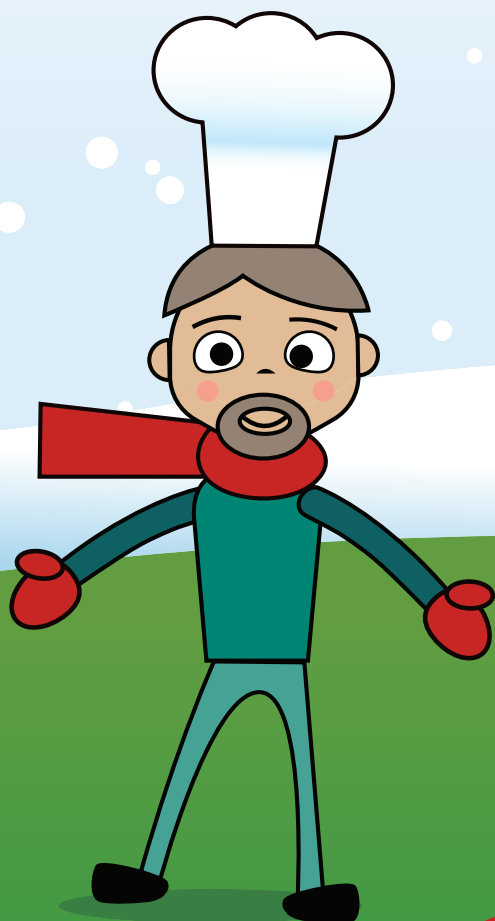
Justering:

Antal deltager i rækken. Tempo og underlag.

Brug fantasien til forskellige bevægelser lige fra hoppe, danse til at være en motorcykel, humlebi eller Brandmand Sam



Bagedyst Nisse



14. december

Bagedyst Nisse

Nisse massage og sugekop leg

Det er snart jul og alle kagedåser skal fyldes med dejlige småkager.

Bage Nisse har set den store bagedyst og har nu fået hele familien med på at bage det ypperste, de kan. Der skal rulles, trilles og laves de fineste kager. Men Bage Nisse har også opfundet en fantastisk udendørs ase mase julekage dej massage. Prøv, den er sjov!

Legen:

Leg I er bagenisser. Find et frit område på legepladsen, hvor I kan ligge ned. 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 klitrer fast. (Nissen holder igen og vil ikke vendes, ligesom i sugekop leg)

Der skal ases og mases for at få dejen vendt. Så skal dejen trilles og rulles.

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

Justering:

Første hold nisser går rundt og ser på hinandens kager, inden næste hold skal være småkagedej....

15.

KRØP
på
TØPEN
- I BØRNEHØJDE

Kaste Nisse



15. december

Kaste Nisse

Sneboldkamp med aviser.

Det har sneet hele natten, der hvor nisserne bor og de er ellevilde! Når der er sne – så skal der leges sneboldkamp – det er den sjoveste leg! Selvom vi ikke har sne, skal vi også lege sneboldkamp. Men først skal vi lave en masse snebolde. Vi laver et helt bjerg af snebolde, kom lad os gå i gang....

Forberedelse:

Inden legen går i gang, krammer børnene avissider sammen til små faste kugler, det er snebolde. Hvert barn laver min. 5 snebolde.

Legen:

Sneboldkamp går ud på at tømme sin banehalvdel for snebolde lavet af papir. Afgræns et legeareal og del området i to baner. Marker med kridtstreg, snor eller andet.

Alle sneboldene fordeles ud over hele legearealet og børnene deles i to hold. Et hold på hver side af midten. De to hold skal forsøge at tømme deres banehalvdel for bolde, ved at kaste dem over på den anden side.

Så er der snebolde kamp.

Man må gerne ramme hinanden. Den voksne bestemmer hvornår legen er færdig.

Lad legen fortsætte flere gange og med justeringer. Efter kampen hjælper alle med at rydde op.

Materialer:

Avispapir nok til at lave min. 5 snebolde pr. barn. Spørg evt. en forælder om aviser.

Justeringer:

Øget konkurrence ved at finde vinder. Eks. Når den ene banehalvdel er tømt eller det hold som har færrest bolde på deres banehalvdel når legen slutter.

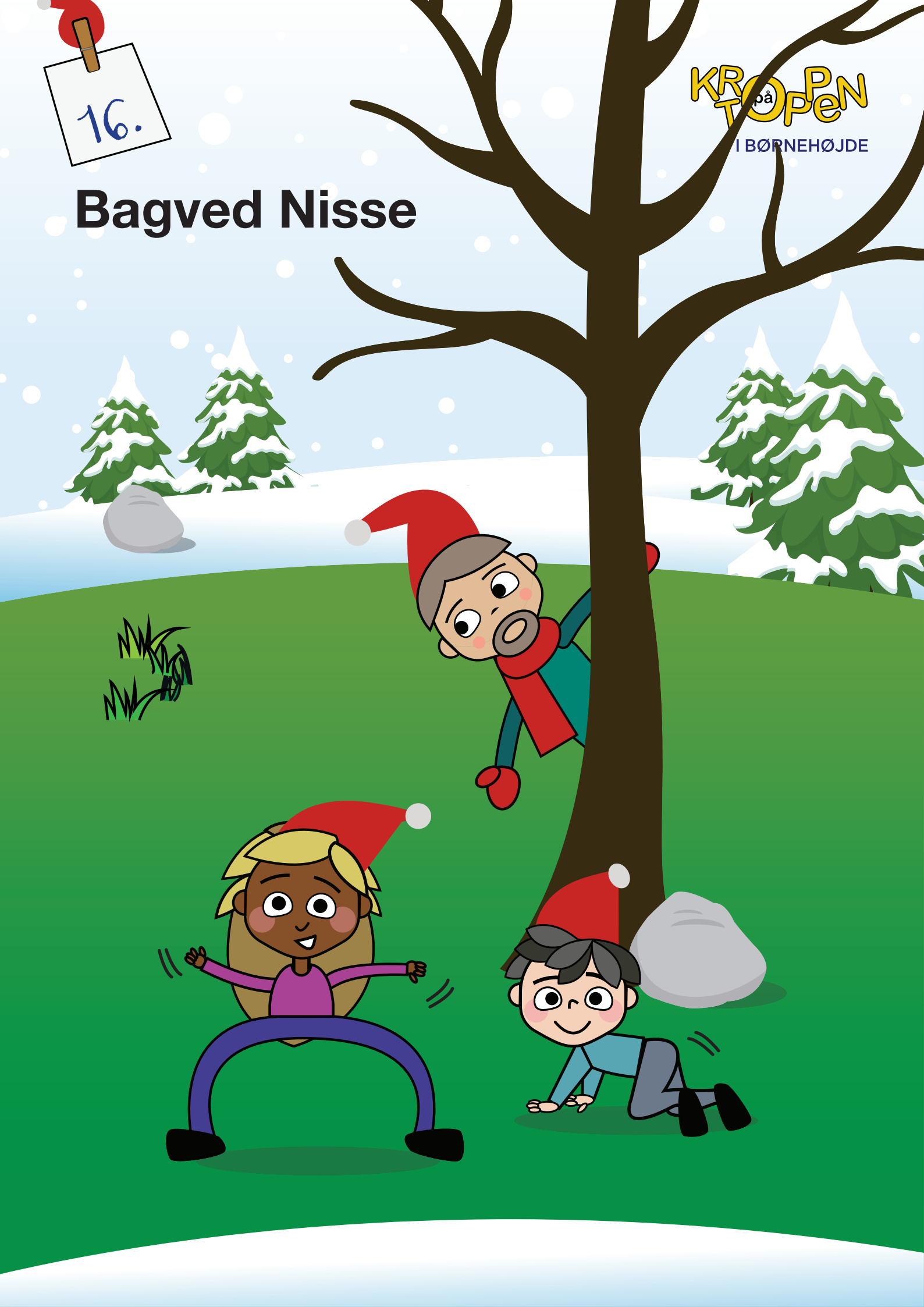
Børnene kan bygge forhindringer som de kan gemme sig bag

Alle mod alle på hele det valgte område.

Kan laves på stuen som en hurtig fællesaktivitet.



Bagved Nisse



16. december

Bagved Nisse

Nisse sprogleg med forholdsord.

Julen nærmer sig og nisserne henter julepynt i skoven. Bagved Nisse syntes det er så sjovt at komme ud i skoven og leger med ord i forhold til træerne. Han siger til sig selv: "NU er jeg bagved træet", "nu er jeg foran træet", "nu er jeg ved siden af træet", "nu løber jeg rundt om træet", "nu står jeg nær ved træet"... Der er en leg hvor vi alle kan prøve at lege med ordene. Kom lad os prøve!

Legen:

Børnene går sammen to og to. I er nu to akrobatiske nisser, Rudolf og Julle. Vælg hvem, der er hvem. Julemanden råber nu en af tre kommandoer: over, under og rundt om.

Der kan også sættes et antal på.

Her er inspiration til kommandoer:

- Rudolf under 2 gange: Straks skal Julle danne en bro, som Rudolf kan komme under.
- Julle over 1 gang: Rudolf skal sætte sig ned, så Julle kan komme over.
- Julle udenom 5 gange: Julle løber 5 gange rundt om Rudolf.
- I kan selv finde på nye kommandoer sammen med børnene.

Spørg undervejs: Hvor mange gange man skal løbe rundt om Rudolf for at mærke sit hjerte banke? Hvor mange hop kan vi lave over Julle, før benene bliver trætte? Osv.

Juster:

Sæt flere kommandoer på: Nærved eller ved siden af.

Brug området: Bagved træet, under bordet osv. inddrag børnenes ideer.



Yoga Nisse



HO
HO
HO



17. december

Yoga Nisse

Julemand og kælke.

Så er det weekend og Yoga Nisse skal ud og kælke, han glæder sig til at komme ud og springe rundt i frostvejret. Han har spurgt julemanden om han vil med, men han vil hvile sig inden han skal ned på værkstedet og sende gaver ud. Men heldigvis vil han gerne være med til lidt jule yoga først. Vil I være med?

Julemand

Sid i klassisk Lotusstilling, med foldede ben og ret ryg.
Træk vejret dybt ind, klap jer på maven og sig "Hohoho".

***Julemand, kom ned til mig
Jeg vil sidde her hos dig.
Gemmer du min julegave
inde på din store mave?***

kælkebakken

Lav en kælkebakke med kroppen, enten med strakte eller bøjede arme som på tegningen (eller vend jer om og lav en bakke med forsiden op). Tril til sidst rundt, som om i vælter i sneen.

***I december kan det ske,
at vi får en masse sne.
Så jeg trækker kælken op
til den største bakketop.***



Natur Nisse



18. december

Natur Nisse

Konstruktions leg med naturmaterialer.

Natur Nisse laver mad til dyrene i skoven, for der er koldt og specielt de små fugle fryser. Jule Nisse har trukket bær og æbler på en snor og nu skal maden hænges op i træerne i skoven. I skoven opdager Natur Nisse at han har en lille nisse i lommen. Natur Nisse får straks lyst til at bygge et lille miniatureunivers til nissen. Vil I med ud i naturen idag og så bygge et miniatureunivers? Eller i haven eller i parken eller et helt andet sted?

Legen:

Miniatureunivers

Lav en miniature-verden af naturmaterialer. Find et godt sted i naturen, på legepladsen eller i haven. Nu kan I bygge et lille landskab af de ting, der er lige for hånden: mos, pinde, blade, kogler, sten, rødder, sand og så videre.

Justering

Der kan laves små miniaturefigurer af naturmaterialer, der kan bruges i fantasileg. Eller medbring en figur fra barnets legetøj eller en lille nisse.





Ase Mase Nisse



19. december

Ase Mase Nisse

Kampeg for nisser.

Ase Mase Nisse har været med julemanden ude og hente julepapir til alle julegaverne. De var afsted i kanen i laaaaaang tid og det var svært at skulle sidde stille hele vejen. Har du også prøvet at skulle sidde stille i laaaaaang tid? Så nu trænger Ase Mase Nisse til at prøve sine nissekræfter af med en god mosle leg. Vi skal også prøve kræfter, er I klar til det?

Leg:

Find et frit areal, så børnene ikke falder ind i noget, gerne på græs. Legen er en kampeg, hvor børnene skal trække hinanden over på eget hold. Det er vigtigt at aftale et "stop" ord eller at det er ok at trække sig tilbage, hvis det bliver for voldsomt. Man må kun trække hinanden – ikke slå eller sparke.

Børnene deles op i to hold, som står over for hinanden. Imellem dem ligger et reb.

Det gælder om at få trukket de andre over på ens egen side af rebet. Så snart man er over grænsen, skifter man hold.

Børnene må gerne samarbejde om at få et barn over – eller hjælpe et barn med ikke at blive trukket over.

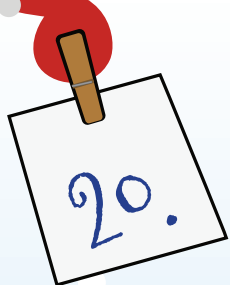
Lad også børnene prøver kræfter med at få en voksen trukket over.

Justering:

Kan også laves 2 og 2 med ryggen mod hinanden, hvor børnene skubber hinanden over.

Mindre børn kan trække i en klud – to og to.

Suppler eventuelt med en kortvarig brydeleg i knæstående overfor hinanden med hænderne på hinandens skuldre. Den voksne er kampleder og det gælder om at få hinanden ned på ryggen. Husk "stop" regel og blødt underlag til denne!



Post Nisse



20. december

Post Nisse

Poste breve lørdag

Julen nærmer og sig, postkassen er hver dag helt fyldt af ønskesedler fra mange børn. Post Nisse løber afsted for tømmer postkassen, så brevene kan komme til julemandens værksted. Har I sendt jeres ønskesedler afsted? Kom lad os sende en masse ønskesedler!

Forberedelse:

Der skal vælges og markeres en Ønske-ø. f.eks. et tæppe med masser af små stykker papir, risposer, grankogler eller lignende. Find en let kasse eller en sæk som kan være Julepostkassen.

Legen:

Legen går ud på at få ønskesedler i Jule-postkassen og foregår udenfor på et større areal.

Der laves en Ønske-ø, hvor børnene kan hente ønskesedler

Der skal være en Julepostkasse (en voksen med en julesæk) placeret et sted.

Ønskesedlerne skal postes til julemanden ved at putte dem i Julepostkassen.

Problemet er, at Julepostkassen er forhekset og hele tiden flytter sig, så børnene skal finde den og LØBE langt for at få postet sin ønskeseddel.

Justering:

Tempo, areal og antal ønskesedler

Lad børnene prøve at være Julepostkasse

Hvis det er små børn, kan I lade en "postkasse" stå det samme sted under legen



Danse Nisse



21. december

Danse Nisse

Nu' det jul igen

Danse Nisse kan næsten ikke vente. Hvert år i dagen op til juleaften danser nisserne. De danser nisse disko, nisse hopsa og nisse tango men den allerbedste dans, er når de løber igennem hele jule skoven, igennem nisse stuen, ja selv op over møblerne imens de synger højt i kor: Nu' det jul igen og nu' det jul igen og julen varer li' til påske.... Det skal vi også i dag, rundt på hele legepladsen, skolegården, gennem huset, plejehjemmet – ja alle de steder vi kan finde på

Legen:

Alle børnene stiller sig i en lang række efter hinanden. Mens I synger: Nu er det jul igen, Nu det jul igen og julen vare lige til påske.... Løber I afsted ud på legepladsen, over noget, under noget, omkring noget... Gentag mange mange gange. Fortsæt ind gennem hele huset...

Juster:

Slut af med at børnene er sammen to og to og tager med armene over kryds fat i hinandens hænder. Imens de synger, snurrer de rundt og rundt sammen



Bade Nisse



22. december

Bade Nisse

Nissernes bade remse

Legen:

Børnene stiller sig op på 2 rækker overfor hinanden. Afprøv massagegrebene inden I går i gang.

Nu skal børnene på skift vaskes over hele kroppen, ned og op og op og ned, mens de synger:

Pøse, pøse nisse (med bløde prikbevægelser med fingrene)

Pøse, pøse nisse

Sæbe, sæbe nisse (med cirkelbevægelser med flad hånd)

Sæbe, sæbe nisse

Tørre tørre nisse

Tørre tørre nisse (med bløde klap med flad hånd)

Nusse nusse nisse (med rolige strøg med flad hånd)

Nusse nusse nisse

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

Nu er nisse fin og ren!

Bade Nisse: Og nu er det næste lille nisses badetur! "Ih hvor alle nisser kommer til at skinne og dufte nisse godt!" Skift en plads og gentag remsen

23.

KRØP
på
TOPE
- I BØRNEHØJDE

Nisse Kast



23. december

Nisse Kast

Nisserne træner at kaste, gribe, sende videre og ramme

Nisse ryddede op i sin Nisse Hue, for den var blevet så varm og tung. Hvad mon han havde glemt i huen? Han stak hånden ned og fiske en sok, en bamse, en pind, et søm, gavebånd og en bold op. Nisse fik straks lyst til at spille bold og så må oprydningen i nissehuen vente. Mon ikke også vi har nogle bolde – eller noget andet at kaste med?

Materialer:

- En hulahop ring som hænges op i et træ/legestativ
- Bolde, risposer eller andet kasteskyts
- Kegler eller 1,5 liter plastflasker
- En nissehue med fyld – evt. en bamse eller bold
- Vælg et legeareal med god plads.

Legen:

Nu gælder det om at træne forskellige afleveringer og kast.

1. Brandmandskæde: Først står børnene på en række med lidt afstand. Nu sendes nissehuen med fyld fra barn til barn, som i en brandmandskæde. Prøv flere gange og på forskellige måder. Lad børnene komme med forslag til hvordan. Legetøjet i sandkassen er også gode at flytte, så kan der sendes mange ting afsted. Leg det er gaver, som skal sendes afsted til julemandens kane og derfra ud til børn. (Eksempelvis kan børnene aflever med siden til hinanden, aflevere mellem benene, send videre over hovedet osv)
2. Hæng en hulahopring op i et træ, et mål eller andet. Lav en markering, hvorfra der kastes. Forsøg at kaste forskellige bolde og andet igennem hulahopringen. Først tæt på – lad derefter afstanden blive større. Vigtigt med succes i starten.
3. Stil "nissehuer" op i form af kegler eller 1,5 liters flasker. Lad børnene prøve om de kan vælte "nissehuerne" med bolde eller andet kasteskyts.
4. De mindste børn kaster bare så langt de kan

Afslut med at stå på rækken igen og klap hinanden på skuldrene. Ros imens hinanden for de mange nissekast: "Ho, ho, ho sikke mange dejlige nisse kast vi lavede, ho ho ho og snart er det juuuuuuulll"

Justering:

Tempo, antal, gør afstanden større eller mindre, kast med ting fra naturen som kogler eller....



Nisse Yoga



24. december

Nisse Yoga

I aften er det juleaften.... Yoga Nisse springer rundt og råber GLÆDELIG JUL til alle derhjemme. For at få tiden til at gå, sender Nissemor Yoga Nisse ud på små opgaver: Kan du tælle hvor mange senge vi har? Hvor mange puder har vi? Hvor mange fugle kan du se udenfor? Løb ud og find noget rundt... , find noget rødt, find noget gult... Yoga Nisse springer rundt og leder ude og inde. Måske du også skal tælle eller ud for at finde ting? Og som altid får han også lyst til at lave lidt Nisse Yoga:

Møllen

Stå ret og sving armene afslappet fra side til side, helt om på ryggen. Prøv også hvor armene svinger ned mod gulvet, så fingrene rører modsatte fod. Tal om forsk. ting, møllen maler.

***Møllen, den kan male mel,
krydderier og kanel
til det brød, vi går og bager,
og til søde honningkager.***

Juletræet

Stå med håndflader mod hinanden, løft en fod (eller bare en hæl), som støttes mod underbenet. Til sidst løftes hænderne og former en cirkel, som stjernen på juletræet.

***Juleaften er begyndt,
træet står med lys og pynt,
stråler smukt, fra top til tå,
med sin flotte stjerne på.***



KRO
på
TOPE
- I BØRNEHØJDE



Aalborg
Kommune