

Uge 6 – Rumrejsen

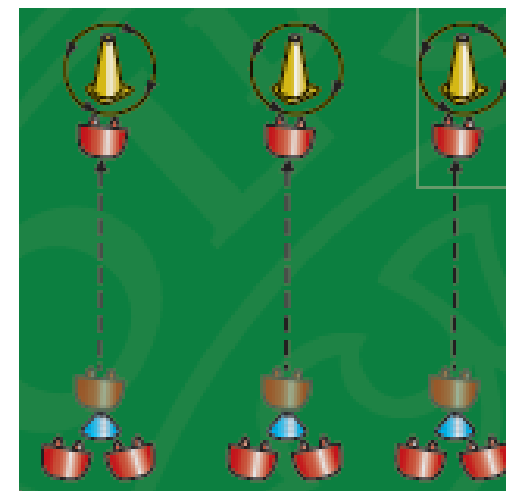


Velkomst og introduktion – 5 minutter

I dag skal FC Skanderborgs fodboldbørn på rumrejse. Vi skal flyve af sted i rumraketten og ud i det ydre rum. Her skal vi besøge nogle forskellige planeter, hvor tingene ikke er helt ligesom her på jorden. Måske møder vi nogle rumvæsner, men i hvert fald så bliver det vildt sjovt og skørt. På den ene planet kan man løbe helt vanvittig hurtigt og på en anden planet kan man hoppe helt vildt højt. Hvad tror I mon, der kan være af skøre og sjove ting på de andre planeter, vi skal besøge?

Station 1 – Svimmelplaneten – 8 minutter

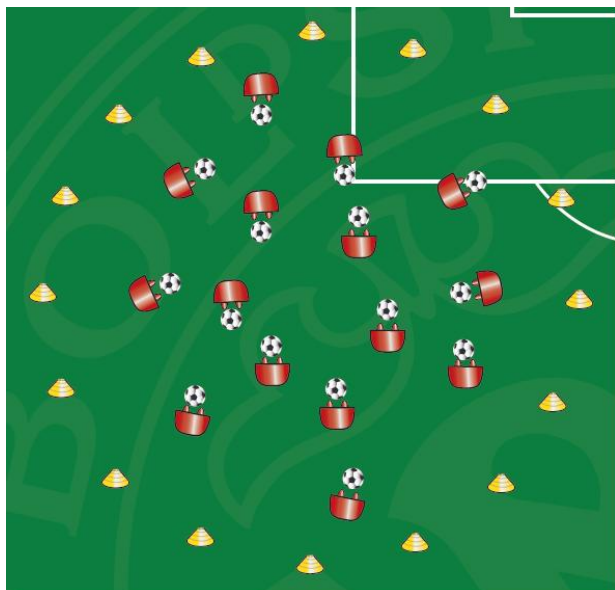
Når man kommer ud af sit rumskib efter en lang rumrejse, kan man godt blive lidt svimmel. Dette er en stafet, hvor der for enden af hver bane står en flaske/ kegle. Når man når flasken, skal man holde en finger på den og dreje 3-5 gange rundt om den, inden man løber tilbage igen. Legen kan udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne).



Uge 6 – Rumrejsen



Station 2 – Hvem er det? – 8 minutter



Rumvæsner er nogle mærkelige, sjove, søde og skøre væsner. Nu skal vi prøve at ligne dem lidt. Alle dribler rundt på banen med hver sin bold. På signalet ”låg på” stopper de, mens der tælles: ”1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – hvem er det, der kom forbi?” Der svares med: ”Det var et gigantisk kæmperumvæsen”, og alle går nu rundt om bolden og prøver at se så kæmpestore ud, de kan. Derefter dribler de rundt igen indtil næste stop.

Der er mange muligheder for forskellige rumvæsner:

- Lillebitte
- Listende
- Trampende
- Hoppende
- Løbende
- Fjøllet
- Dansende
- Uhyggelig
- Etc.

Uge 6 – Rumrejsen

Station 3 er for de børn, der ikke vil være med til kamp (station 4).

Station 3a – Ram planeten – 7 minutter

Barn og voksen går sammen om en hula-hop ring (planet) og har hver sin bold (rumraket). Den ene kaster hula-hop ringen ud, hvorefter det gælder om at sparke bolden ind i ringen – eller så tæt på som muligt. Den, som kommer tættest på at få sin rumraket til at lande på planeten, har vundet. Herefter er det den andens tur til at kaste ringen.

Legen fungerer i praksis lidt ligesom petanque, hvor man bare sparker til bolden i stedet for at kaste – men det handler om at komme tættest på.

Station 3b – Rumvæsners hemmelige planet – 7 minutter



Vi er kommet frem til rumvæsners hemmelige planet, men nu skal vi nå helt frem til landingsbanen uden at blive set af rumvæsners vagtmester.

Han vender ryggen til og siger en remse: ”Blip, blop, blap, blup!”, inden han igen kigger ud i rummet.

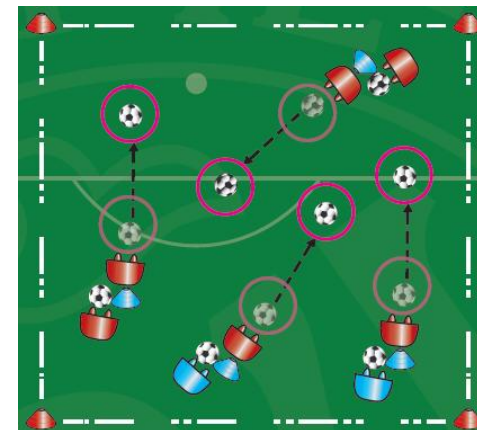
Han kan kun se os, hvis vi bevæger os. Så når han er færdig med visen, gælder det om at stå HELT stille, indtil han vender sig og begynder igen.

Når han har ryggen til, skal vi flyve vores rumskib så hurtigt, vi kan – men husk at stoppe i tide.

Hvis man bliver opdaget, skal man tilbage til rummet og starte forfra.

Ligesom legen ”Grøn, gul, rød, stop!”

Legen kan også være med bold.



Uge 6 – Rumrejsen



Station 4 – Planeternes fodboldkamp– 15 minutter

Børnene fordeles på et passende antal baner med 3-mandsmål. Her spiller de kamp: Venus vs. Merkur.

Fælles afslutning – 5 minutter

Rumvæsnerne siger tak for i dag. Børn og voksne stiller op i hver sin række og giver hinanden en highfive-hilsen. Hvor skal vi hen næste gang – På byggepladsen.