

Uge 9 – På Sydpolen



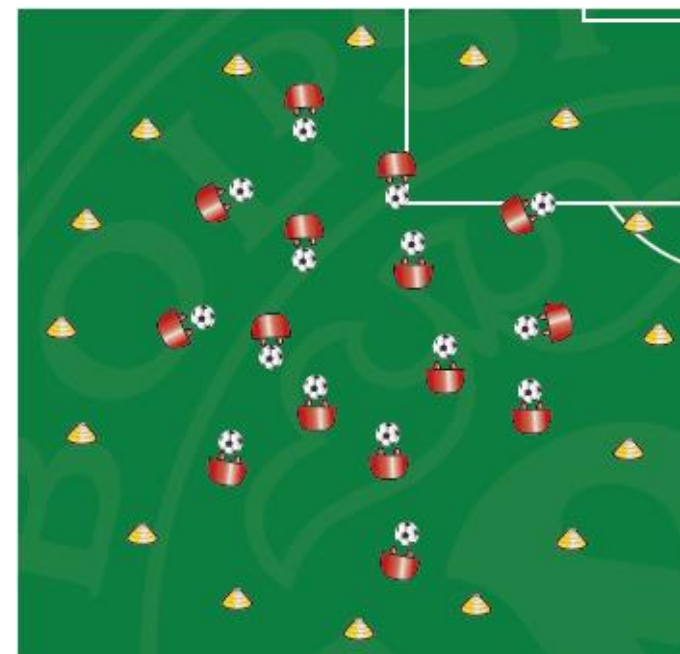
Velkomst og introduktion – 5 minutter

I dag skal FC Skanderborgs fodboldbørn på tur til de arktiske egne. Det betyder steder, hvor der er sne og is og altid koldt. Hér lever pingviner, isbjørne, sæler, søløver og hvalrosser, og vi skal ud at møde dem alle sammen. Mon pingviner kan spille fodbold? Eller hvad med sælerne og søløverne? Søløver er dygtige til at spille bold, så mon ikke vi kan lære dem at spille fodbold også? Måske skal vi hoppe på isflagerne i vandet, eller løbe om kap med en isbjørn. Tag varmt tøj på – så tager vi på tur!

Station 1 – Mylder på isen – 8 minutter

På isen ligger der tusindvis af sæler og hvalrosser. De bevæger sig rundt imellem hinanden, men man skal passe på ikke at støde sammen, for der er glat på sådan noget is. Man skal også sørge for ikke at støde ind i isflagerne (kegler), der kan være rundt på banen. Hvert barn har en bold, og de dribler rundt imellem hinanden. På trænerens signal stoppes bolden med fodsålen. Herefter dribles der rundt igen. Bolden kan stoppes på mange forskellige måder. Prøv fx:

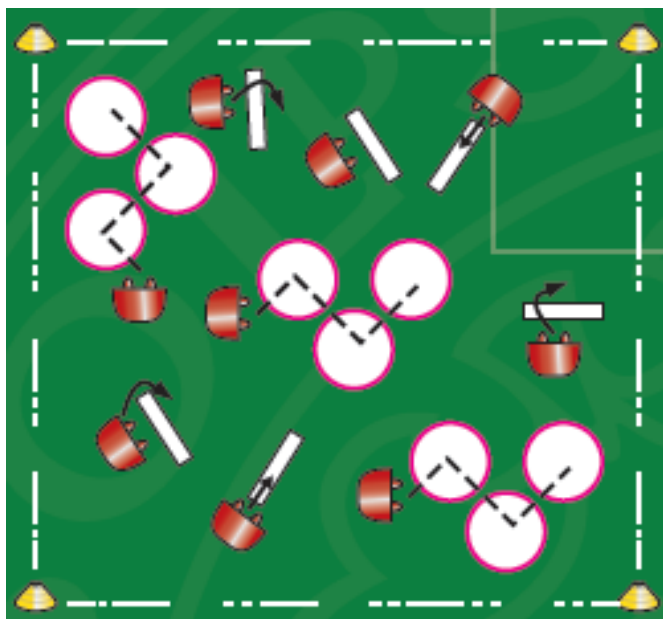
- Hælen
- Tåen
- Knæet
- Maven
- Numsen
- Panden
- Øret
- Hånden



Uge 9 – På Sydpolen



Station 2 – Spring mellem isflagerne – 8 minutter



Ude i vandet er der en masse store stykker is. Vi skal hoppe fra den ene isflage til den anden for at komme over til den anden side.

Børnene skal balancere, gå på line, springe fra et sted til et andet osv. Der lægges forskellige ting på jorden og man kan balancere på stregerne på banen. Hulahop-ringe er isflager, og kun fantasien sætter grænser for den bane, man opstiller. Hvis man træder ved siden af, risikerer man at falde i det iskolde vand, og så må man godt skrig/hvine/hyle (lidt), inden man går videre. Måske bliver det nat/mørkt (så skal man klare det med lukkede øjne). Nogle har brug for hjælp fra de voksne at støtte sig til/holde i hånden, og det er generelt vigtigt, at man sørger for, børnene får en god oplevelse og lykkes.

Legen kan udvides til at være med bold.

Uge 9 – På Sydpolen



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

Station 3a – Fang de frække pingvinguner – 6 minutter



De små pingvinunger er vilde med at bade i vandet, men de skal passe på den store spækhugger, som vil æde dem. Så derfor skal vi hjælpe pingvinungernes mor og far med at holde styr på dem.

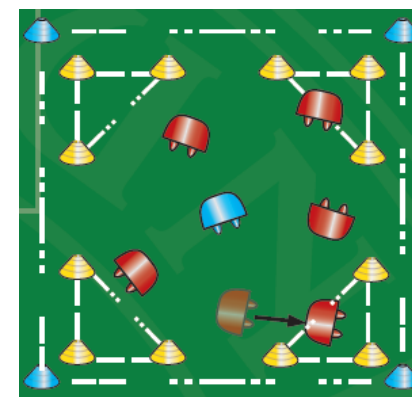
Dette er en makkerøvelse, hvor barnet og den voksne er sammen. Den voksne har bolden og er bag ved barnet, som står med spredte ben. Bolden trilles mellem barnets ben, og barnet skal nu fange den lille frække pingvinunge, som prøver at stikke af. Der kan byttes roller.

Forældrepingvinen beskytter sin unge på vej hjem, ved at putte den ind under vommen (op på forældrenes tæer/barnet putter bolden ind under trøjen).

Øvelsen kan varieres ved at bolden skal stoppes med foden/sålen/hælen/tåen/hånden/næsen/ maven/numsen.

Station 3b – Isbjørn efter sælunge – 6 minutter

Isbjørnene er sultne og vil gerne fange en sælunge at spise. Der vælges en isbjørn (fanger) og de øvrige børn er sælunger. Der opstilles 4-5 små områder markeret med tre kegler hver, som er huller i isen. Isbjørnen skal forsøge at fange sælungerne, som har "helle" i hullerne i isen, hvor de kan komme igennem. Desværre kan der kun være en sælunge i hvert hul, så når en ny dykker ned, kommer den, der var der før, ud igen. Legen kan udvides til at være med bold.



Station 3c – Fisker, fisker, hvor dybt er vandet – 6 minutter

Fiskeren (en af deltagerne) står med 10-20 meter til de øvrige, som råber: "Fisker, fisker – hvor dybt er vandet?". Fiskeren svarer: "Det er 20 meter dybt!". Deltagerne spørger igen: "Hvordan skal vi komme over det?".

Fiskeren svarer: "I skal hoppe!", hvorefter deltagerne hopper over til fiskeren. Der vælges en ny fisker, som går over på den anden side.

Uge 9 – På Sydpolen

Station 4 – Arktisk fodboldkamp – 15 minutter

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

Fælles afslutning – 5 minutter

Fiskene 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 Stranden.

