



# Grænseleg - sådan gør du

Styrkeleg, hvor børnene skal trække hinanden over en grænse.

---

## Læringsmål: Eleverne opnår:

- Viden om, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor man ikke overskrider hinandens grænser.
- Viden om forskellen på at kæmpe og slå.
- Erfaring med at afkode hinandens kropssprog.
- Erfaring med at forstå og overholde regler i en leg.

**Tidsforbrug:** 45-90 minutter

## Du skal bruge:

- God plads, fx en gymnastiksal eller et udendørs areal (eller ryd bordene til side i klasselokalet).

- Gerne et tørt og blødt underlag, fx græs eller en gymnastikmåtte.
- Et tov eller et stykke kridt til at markere en grænse.
- Et stopur.

## Forberedelse:

- Læs vejledningen 'Styrk elevernes sociale kompetencer gennem kampleg', som du finder på Frikvartersninja.dk under fanebladet Hvorfor kamplege?
- Læs vejledningen 'Sådan bliver du en god følelsestræner', som du finder på Frikvartersninja.dk under fanebladet Følelsestræning.

---

## Sådan gør du:

- 1) Introducer forløbet. Sig fx: "Vi skal nu lave en kampleg. Det skal vi, fordi det er rigtig sjovt at lege kamplege, og man kan lære meget af at gøre det. Når man skal lege kamplege, er det vigtigt, at man føler sig tryk ved det og ved, hvordan man kan være vilde sammen på en måde, hvor det ikke bliver ubehageligt for nogen".
- 2) Forklar forskellen på at kæmpe og slå. Sig fx: "Det er vigtigt, at vi kæmper *med* hinanden og ikke slås *mod* hinanden. Når man slås, så er det, fordi man er uvenner, og man er ude på at skade hinanden, og der er ikke nogen regler. Når man kæmper, er man ikke uvenner, men leger sammen. Man kæmper *med* hinanden. Det er for at have det sjovt, og der er regler."
- 3) Marker en lang linje/grænse på gulvet/græsset, fx med et tov eller en kridtstreg.
- 4) Forklar reglerne for eleverne:
  - Der kan være 4-10 børn med i kamplegen ad gangen. Deltagerne bliver delt ind i to hold, som står på hver sin side af grænsen.
  - Det gælder om at hive modstanderne over grænsen. Man må kun trække i hinanden og ikke slå eller sparke.



- Så snart en person har begge fødder over grænsen, skifter personen over på det modsatte hold.
- Det er tilladt at samarbejde, så man er flere, der hiver fat i den samme person.
- Man må gerne hive fat i en fra sit eget hold, hvis personen er ved at blive hevet over grænsen.
- Det er tilladt at trække sig fra grænsen, hvis man ønsker en pause. Når man går frem til grænsen igen, skal man være forberedt på, at der vil blive hevet i en.
- Vi passer på hinanden og sørger for ikke at skade hinanden.
- Kampen stopper, når alle er hevet over på en side eller efter to minutter.

5) Få 4-10 elever til at melde sig frivilligt til at deltage og inddel dem i to hold.

6) Bed de to hold om at stille sig over for hinanden, kigge hinanden i øjnene og sige 'god kamp'.  
Sig fx: "Når man gør det, viser man, at man nu går ind i en kæmpleg, dvs. at man ikke er ude på at skade hinanden, men at det er en leg. Når kampen er slut, kigger man hinanden i øjnene igen og siger tak for kampen".

7) Sæt stopuret til to minutter og lad kampen gå i gang. Hold øje med om reglerne overholdes.

8) Stop kampen efter to minutter (eller når en af de kæmpende, eller du selv har sagt stop, hvis kampen blev for voldsom). Tal med eleverne om følgende:  
- Blev reglerne overholdt?  
- Hvordan blev kampen oplevet af jer, der kæmpede?

Kilde: 'Leg så hjernerne banker - Legebog for børnehavebørn' af Katrine Andersen og Balder Brøndsted

## Hvad gør du - hvis der opstår konflikter eller stærke følelser under kampen

### • **Anerkend og rum elevens følelse**

Lad eleverne opleve deres følelser og husk, at alle følelser er acceptable – uanset om du forstår dem eller ej. Sig derfor aldrig, at der ikke er nogen grund til at være bange/ked af det/sur. Så føler eleven sig ikke forstået og vil i stedet forstærke sin reaktion (fx råbe højere) for at blive forstået. Sig i stedet: 'Jeg kan se, at du er bange/ked af det/sur' og giv eleven lov til at rase ud/græde ud osv.

### • **Skeln mellem følelser og handlinger**

Husk at alle følelser er acceptable at have, mens det selvfølgelig ikke er alle handlinger, der er okay.

### • **Hjælp eleven med at forstå, hvorfor følelsen opstod**

Når børn oplever meget stærke følelser, har de brug for rolige voksne, der hjælper dem med at forstå, hvorfor de føler, som de gør. Så spørg ind til, hvad der skete, og hvordan det føltes. Hvis barnet ikke selv ved, hvorfor følelsen opstod, så hjælp det på vej. fortsættes side 3



- **Tal om, hvordan den/de andre mon følte**

En væsentlig følelsesmæssig kompetence er at forstå andres følelser. Så spørg eleven, hvordan han/hun tror, at de andre involverede oplevede situationen.

- **Hjælp eleven med at handle hensigtsmæssigt på følelsen**

Tal om, hvordan man handler mest hensigtsmæssigt, når man oplever stærke følelser. Hvis man fx bliver så vred, at man næsten ikke kan styre sin krop, er det bedre at gå lidt væk og trampe i gulvet end at kaste ting på andre. Og hvis man kom til at overskride den andens grænser, er det en god idé at sige undskyld.