



Pudekamp - sådan gør du

På skift kæmper to elever med hinanden, mens de andre kigger på og vurderer, om reglerne bliver overholdt.

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 slås.
- Erfaring med, hvordan de kan 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).
- Et dommerskilt, som du downloader fra Frikvartersninja.dk under fanebladet Leg Kamplege.
- 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.
- Marker et areal, som børnene skal kæmpe indenfor, fx et rundt gulvtæppe eller en cirkel tegnet med kridt eller markeret med en snor.
- Print et dommerskilt ud pr. elev og fold skiltet på midten, så det har en rød og en grøn side. Hvis du printer i sort/hvid, kan eleverne selv farvelægge skiltene. Alternativt kan I bruge børnenes hænder som skilte ved at tegne en rød prik på den ene hånd og en grøn på den anden.

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 slås. 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. Man kæmper med hinanden. Det er for at have det sjovt, og der er regler."
- 3) Find to frivillige, der vil kæmpe mod hinanden, mens de andre kigger på og bedømmer, om der bliver kæmpet på en fair måde.

OBS! De kæmpende skal være ligeværdige, så man ikke på forhånd ved, hvem der vinder og taber. Det vil sige, at de skal have cirka samme vægt eller størrelse. Hvis det ikke er muligt, så giv den stærkeste part et handicap, fx at han/hun ikke må bruge den ene arm.



4) Forklar reglerne for eleverne:

- Det gælder om at få sin modstander ud af ringen. Det gør man ved at slå den anden med puden.
- Man må kun kæmpe ved hjælp af puden. Det er forbudt at tage fat i den andens pude.
- Man må ikke skubbe, slå, sparke, rive eller bide.
- Den, der først har et eller begge ben ude af ringen, taber. Kampen varer dog højst et minut. Hvis ingen er ude af ringen, når tiden er gået, ender kampen uafgjort.
- Vi passer på hinanden og sørger for ikke at skade hinanden.
- Hvis en af de kæmpende råber stop eller klapper med hånden i gulvet, skal man stoppe med det samme.
- Hvis den voksne råber stop, stopper man med det samme.

5) Forklar eleverne om tilskuernes rolle: "Hver tilskuer har et dommerskilt med en grøn og en rød side. Tilskuernes opgave er at holde øje med, om reglerne bliver overholdt. Hvis man synes, at reglerne bliver overholdt, holder man den grønne side op. Hvis man synes, at reglerne bliver overtrådt, holder man den røde side op.

6) Bed de to kæmpende 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 kamp, 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 1 minut og sæt kampen i gang. Hold øje med om reglerne overholdes og læg mærke til, om eleverne rækker de røde eller grønne sider af skiltet frem.

8) Hvis ikke en af eleverne ryger uden for ringen eller siger stop, stopper du kampen efter 1 minut. Tal med eleverne om følgende:

- Blev reglerne overholdt?
- Nogle af jer havde det røde skilt oppe. Hvorfor det?
- Hvordan blev kampen oplevet af jer, der kæmpede?

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.

fortsættes side 3



- **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.

- **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.