

# Sjov med tov

## Krop, sanser og bevægelse

Man kan udvide rammerne for gode, aktive bevægelsesaktiviteter ved at medbringe tov eller snor på turene, og hvis man lærer sig nogle få bestemte knuder og knob, er mulighederne rigtig mange.

I dette aktivitetsark er der ideer til nogle helt enkle tovaktiviteter, nogle lidt mere krævende konstruktioner samt mange sjove lege, som alle kan lave.



**FORFATTER:** Lenette Schunck

**TEGNER:** Eva Wulff, Bryan d'Emil  
og Dorthe Abrahamsen



Friluftsrådet

Grønne Spirer  
[www.groennespirer.dk](http://www.groennespirer.dk)

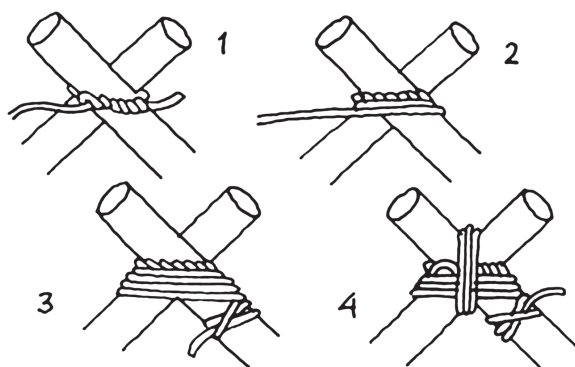


## Materialer

- En rulle sisal kan bruges til de aktiviteter, hvor man skal bruge snor
- Statisk klatrereb eller nylonreb, kan bruges til rebbaner, stiger, gynger m.m.
- Dynamisk klatrereb skal bruges til træklating
- Et tykt hampereb er godt til diverse lege og tovtækning
- Øjenbind eller bind til »tre-ben« laves let af strimler af nervøst velour

## Knuder og knob

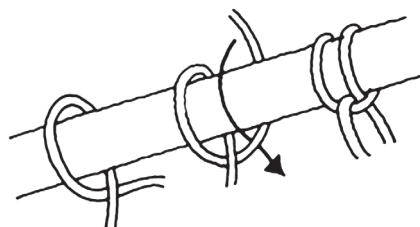
De simpleste knob er gode at kunne, og det er ikke svært. Lad også børnene prøve, hvis de har lyst.



Krydsbesnøring til pinde, der skal sidde vinkelret på hinanden. Man starter med et tømmerstik og afslutter med dobbelt halvstik



Råbåndsknob



Dobbelt halvstik

## REBET MED PÅ TUR

Der er mange sjove aktiviteter I kan lave, når I er på tur i skoven eller andre steder, hvor der vokser træer.

### AKTIVITET 1 *Sansebanen*

Bind et langt tov op mellem træerne. Sættes den op i jævnt terræn i håndhøjde for børnene, er den nem at følge, men den kan også føres under træer og over små grøfter både højt og lavt. Børnene kan følge tovet med eller uden bind for øjnene, gerne med en hjælper i hånden.

Legen skærper sanserne og giver børnene mulighed for at afprøve nye grænser. Det er også en øvelse, hvor man naturligt støtter og hjælper hinanden.

Legen kan tilpasses alder og mod: Nogle kan blot gå turen langs snoren med en hånd på og åbne øjne første gang eller selv knibe øjnene sammen. Andre er mere trygge og vil gerne have bind for øjnene.

Legen kan udvides ved at hænge små poser op på snoren, hvor man har gemt forskellige naturting, som børnene dels kan prøve at gætte ved at føle sig frem, og dels kan prøve at huske, til de kommer i mål.

## AKTIVITET 2 *Leg fluer i et edderkoppespind*

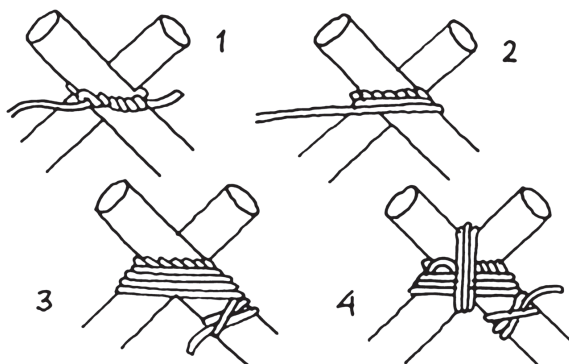
To reb bindes vandret mellem to træer; et for neden og et højere oppe. Nu bindes der snore på kryds og tværs, så det ligner et lodret edderkoppespind. Nu skal »fluerne« prøve at komme igennem og over på den anden side,

uden at røre snorene. Sæt evt. en lille klokke på snoren, så man kan høre, når der går et barn i »fælden«. Et af børnene eller en voksen er edderkoppen, som sidder og lytter efter bytte.

## AKTIVITET 4 *Lav en bom til at kravle under eller over*

Brug lidt snor til at binde en tyk gren (rafte) på tværs mellem to stammer.

Forskellige højder giver forskellige lege: En lav forhindring kan man enten kravle under eller hoppe over. En højere tværbom kan bruges til at hænge og gå armgang i, eller børnene kan prøve at hjælpe hinanden over – en kendt teambuildingøvelse!

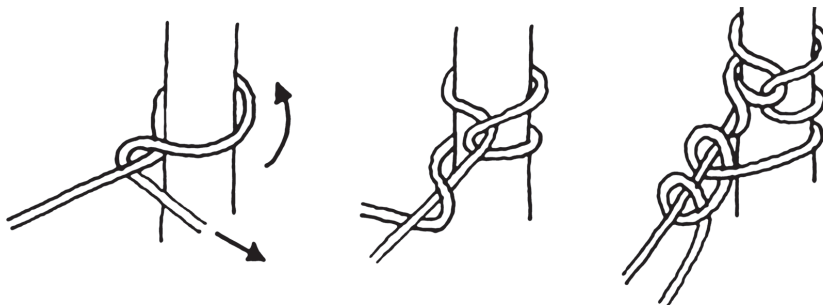


## AKTIVITET 5 *Lav en rebbane til balancegang*

Bind to parallelle reb op mellem træerne, det nederste max 60 cm over jorden (da der ellers skal etableres faldunderlag), og det andet ca. 1-1½ meter højere, så børnene kan gå balancegang på det nederste og holde fast i det øverste. Ekstra sjovt bliver det, hvis man skal forcere en lille grøft eller lignende.

Hvis man laver en lang bane mellem to træer, er det en god idé at anvende slynger og karabiner for at skåne træerne samt taljer til at stramme banen op med.

For at få rebet ordentligt stramt benytter man en »opstramning«. Opstramningen kan afsluttes med et dobbelthalvstik



## AKTIVITET 6 *Lav en bivouak til ly eller hule*

Lav ly en regnvejrsdag, ved at opsætte en presenning mellem træerne. Bind den op i

hjørnerne, så forkanten er højere oppe end bagkanten.

### AKTIVITET 7 *En gyngende på to minutter*

Tag et reb med på ture i skoven. Sving det op over en tyk gren (min 10 cm i diameter), og bind den ene ende fast inde om stammen.

Slå knude på tovets anden ende eller bind en tværpind på. Så har man en lille midlertidig svinggyngende.

---

## SJOVE LEGE MED TOV OG REB

*På ture til mark, eng eller strand, er det også en god idé at medbringe et tov til sjove aktiviteter, der træner både motorik og sociale kompetencer.*

---

### AKTIVITET 8 *Tovtrækning*

Tag et tykt tov med udenfor og lav en god omgang tovtrækning. Del holdene på forskellige måder: drenge mod piger, en stue mod en anden stue, de voksne mod børnene osv. Der behøver ikke være 15 personer på hver side, tre mod tre er mindre voldsomt.

---

### AKTIVITET 9 *Leg »Tyren i det røde hav«*

Lav en stor ring med et tov, og lad alle børnene holde fast i rebet med begge hænder, mens de står uden for cirklen og kigger ind mod midten. Der udvælges så en tyr, som skal stå inden i »indhegningen« og forsøge at røre en af de andre. Børnene kan slippe tovet og løbe lidt væk fra ringen, når tyren nærmer sig, men der skal hele tiden være nok der holder, så tovet ikke rører jorden og tyren slipper ud!

---

### AKTIVITET 10 *Leg regnorme og visne blade*

Regnormene hiver nedfaldsblade ned under jorden for at spise af dem, denne leg handler om regnormenes hårde arbejde med at hive de genstridige blade ned under jorden.

De store børn deles i to hold »regnorme«, som står på hver sin side af et langt reb, der

ligger på jorden. Nu gælder det om at hive så mange fra modsatte hold over på sin egen side af rebet. Reglerne kan justeres: Må man være flere om at hive et blad over snoren? Må man være flere, hvis man står bag hinanden og trækker?

#### SIKKERHED

Skrækscenariet med kvælning og farlige styrt afholder måske nogen fra at tænke tov ind i lege og udflugter med institutionens børn. Det er synd, for enhver udflugt får en ekstra dimension, når en af de voksne hiver et langt reb frem og sætter op mellem træerne til fornøjelse og leg resten af dagen.

Der er masser af tovlege, der ikke kræver, at børnene skal op og klatre eller gyngende på tovet. Start eventuelt med sådanne enkle aktiviteter.

Selvfølgelig skal sikkerheden være helt i orden, og her er nogle enkle regler, som bør følges:

- Hold øje med hullerne i jeres konstruktioner, de skal være enten for små eller for store til at hoveder kan komme i klemme.
- Når rebene skal bære børnenes vægt, skal rebet være i ordentligt stand og knuderne skal kunne holde.
- Mange tovkonstruktioner kræver voksenopsyn og pilles ned efter endt brug.
- Ingen leg med løse snore uden opsyn.

## AKTIVITET 11 *Ringspil*

Man kan hurtigt lave et ringspil, hvis man er på tur eller ude på legepladsen. Lad børnene finde 5-10 pinde, som I stikker i jorden. Et tykt reb skæres i ca. 50 cm's bidder, der bindes

sammen til ringe. Alternativt kan man i stedet for tovet bruge pilegrene (eller kaprifolie), der bukkes rundt og snos om sig selv til en ring.

## AKTIVITET 12 *Leg halte heste (treben)*

Find nogle korte snore eller velourstof frem, og bind børnene sammen to og to nede i ankelhøjde, så deres ben sidder tæt sammen, og lav så et stafetløb. Man kan både løbe forlæns og baglæns ...

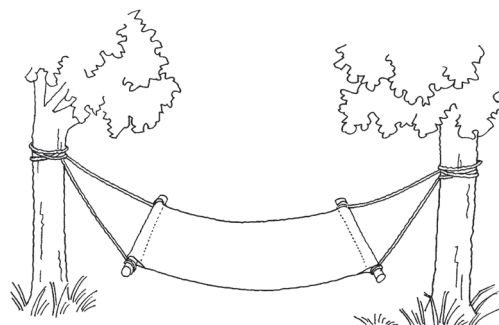
### FIND FLERE REBLEGE

Tov, knob og trækonstruktioner er centralt i spejdernes aktiviteter, og derfor er det oplagt at se nærmere på deres hjemmesider, fx

[www.dds.dk/aktiviteter](http://www.dds.dk/aktiviteter)

## BLIVENDE KONSTRUKTIONER

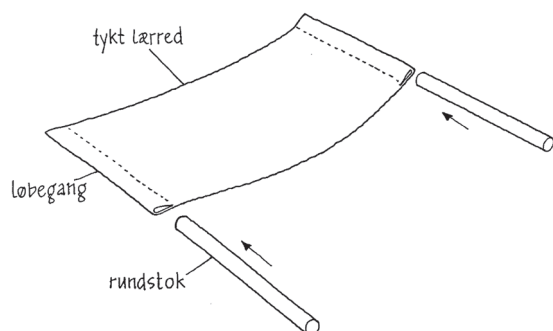
Hængekøjer, tovgynger, broer og små svævebaner kan sættes op på legepladsen og hænge i flere dage eller uger. Det er også muligt at have tovkonstruktioner hængende i park eller skov efter aftale med ejeren eller kommunen, blot skal sikkerhedshensynet naturligvis genovervejes, når konstruktionerne lades uden opsyn.



## AKTIVITET 13 *Minisvævebane til gods*

Lav en minisvævebane fra ét sted på legepladsen til et andet, hvor man binder små kurve

eller spande på, som kan trækkes frem og tilbage med gods.



## AKTIVITET 14 *Hængekøjer*

Der foregår megen leg og hygge samt stimulering af labyrintsansen omkring et hængekøjemiljø.

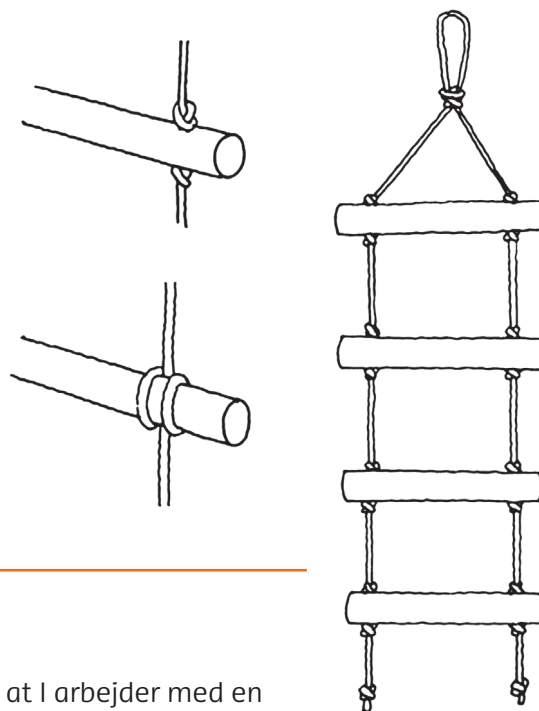
I kan lave jeres egne hængekøjer med lærred, rundstokke og reb.

### AKTIVITET 15 *Rebstige*

Byg jeres egen rebstige til legepladsen. I skal bruge noget nylonreb ca. 8-10 mm tykt og nogle grene min. 5 cm i diameter, som saves ud i den bredde som rebstigen skal have, ca. 40 cm.

Børnene kan save og senere bore huller i begge ender af træstykkerne med et håndsvingbor.

Trinene sættes på rebet med en knude både over og under. Afstanden mellem trinene skal følge de sikkerhedsmæssige forskrifter. En rebstige er meget levende, derfor kan det være en fordel at fiksere bunden rundt om stammen.



---

### AKTIVITET 16 *Prøv at klatre med sele og tov*

At klatre i træer har alle børn prøvet, og den ultimative tovaktivitet er selvfølgelig at klatre højt op med sele og tov som sikkerhed.

Selv små børn kan gøre det og få en helt særlig oplevelse, men det kræver nogle særlige forudsætninger hos den, der sikrer børnene: I kan arrangere besøg af en træklatreinstruktør, eller lav en aftale om at mødes i en skov. Sørg

for, at I arbejder med en uddannet instruktør.

Hvis I vil vide mere om uddannelse og regler for træklating, er der hjælp at hente på Klatresamrådets hjemmeside: [www.klatresamraadet.dk](http://www.klatresamraadet.dk). Her kan man også blive henvist til certificerede træklatreinstruktører.