



# MARTIN NEDERGAARD ANDERSEN

## GRUPPEHOP, KÅLØRME- STAFET OG ANDRE LEGE

– 102 indendørs- og udendørslege  
for børn og voksne



MARTIN NEDERGAARD ANDERSEN

# **GRUPPEHØP, KÅLØRME- STAFET OG ANDRE LEGE**

**– 102 indendørs- og udendørslege  
for børn og voksne**

mellemgard

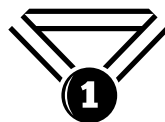
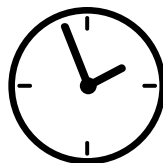
*Gruppehop, kålmestafet og andre lege*  
– 102 indendørs- og udendørslege for børn og voksne  
© 2017 Martin Nedergaard Andersen og Forlaget mellemsgaard

Grafisk produktion: KWG Design, Odense  
Grafiker: Tine Wichmann

ISBN 978-87-7190-396-6

*Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner,  
der har indgået aftale med Copy-Dan, og kun inden for de  
i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at bringe korte  
uddrag i forbindelse med anmeldelser.*

[www.mellemsgaard.dk](http://www.mellemsgaard.dk)



# INDLEDNING

Bogen her er lavet for børn og voksne, som gerne vil lave nogle sjove og aktive konkurrencer, der både er sjove at deltage i og sjove at kigge på.

Aktiviteterne kan bruges i mange sammenhænge:

- ▶ Fødselsdage
- ▶ Firmafester
- ▶ Polterabends
- ▶ Klassefester
- ▶ Familiesammenkomster etc.

For hver leg er angivet et skema med et overblik over praktiske informationer, jf. forklaringen på næste side.

	<p>Antal hold  “-” betyder, at der ikke skal dannes hold  “+” betyder, at der kan være flere hold</p>
	<p>Antal deltagere pr. hold  “+” betyder, at der kan være flere deltagere på hvert hold</p>
	<p>Minimumsalder</p>
	<p>Skal aktiviteten foregå ude eller inde?</p>
	<p>Banestørrelse  Hvis der angives “S/M” er det afstanden mellem parallelle start- og mållinjer</p>
	<p>Varighed i minutter  Markering af bane og andre forberedelser er ikke medregnet</p>
	<p>Skal der være adgang til vand?</p>
	<p>Bliver man våd eller snavset?</p>
	<p>Hvem vinder – et hold eller en enkeltperson?</p>

Desuden indeholder beskrivelsen af hver leg afsnit om rekvisitter, opstilling og regler.