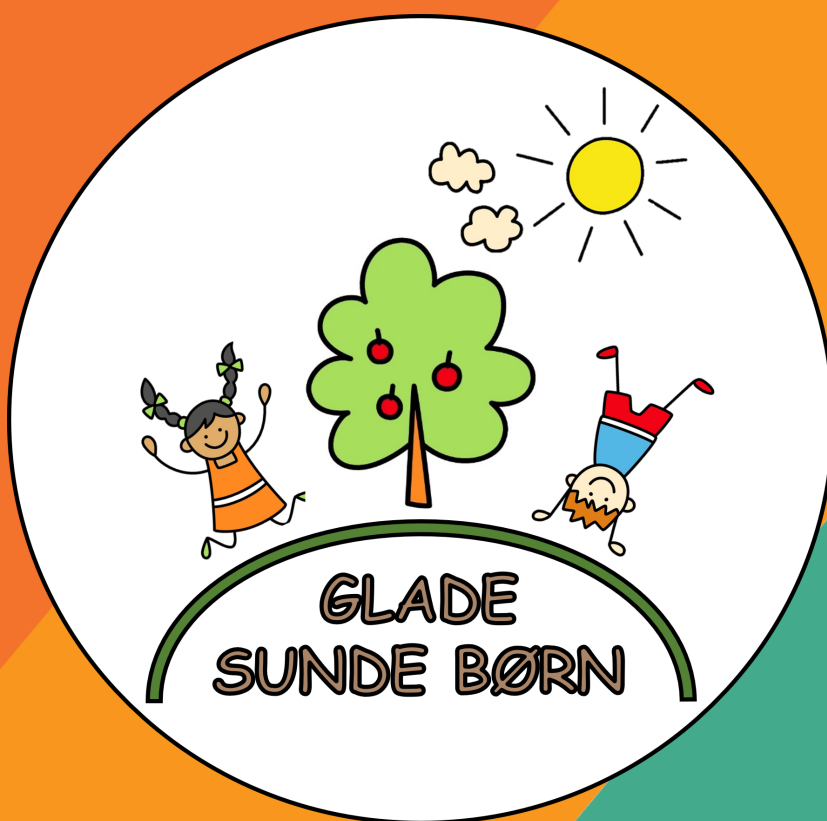


Projekt Glade Sunde Børn i Bevægelse 2023-2025



Legekompendium: Forskellige keglespil med forklaringer

Nye lege:

Gerlev Center for Leg & Bevægelse har fundet en række enkle keglespil, som er sjove for både eleverne i timen og for familie derhjemme. Alle spil er enkle at spille og kan laves med skolens kegler eller "det man har i huset". De kan spilles på flere niveauer afhængig af alder og evner.

Hvem fra Gerlev, er det som har skrevet dette:



Det er Lars Hazelton, som har haft flere projekter med lege og bevægelse for børn.

Kontaktoplysninger på Lars Hazelton.

Højskolelærer, senior-projektleder på Gerlev Center for Leg & Bevægelse.

Gerlev Idrætshøjskole - Center for Leg & Bevægelse

Skælskør Landevej 28, 4200 Slagelse

Tlf. 58 58 40 65 / direkte nr. + 45 27 20 46 20 / hazelton@gerlev.dk

Hvem koordinerer:

Andrea Skov Borring

Projektkoordinator, Tingbjerg Changing Diabetes.

Telefon: +45 20222554

Mail: andrea.skov.borring@regionh.dk

Niklas Lynge Villersholt

- har pr. 01.01.2025 nye opgaver i projektet, men "følger med fra sidelinjen".

Projektdokumentarist, Tingbjerg Changing Diabetes.

Telefon: +45 30 29 58 98

Mail: niklas.lynge.villersholt@regionh.dk

Steno Diabetes Center Copenhagen

Sundhedsfremmeforskning

Borgmester Ib Juuls Vej 83

2730 Herlev

Danmark



Indholdsfortegnelse:

Keglespil.....	3
<i>STABLE KEGLER - vælt så mange kegler du kan.....</i>	<i>5</i>
<i>HVID eller RØD - ram den kegle du har valgt!.....</i>	<i>7</i>
<i>Pletskud - ram den rigtige kegle!.....</i>	<i>10</i>
<i>FEM PÅ STRIBE - svært at vælte alle fem.....</i>	<i>14</i>
<i>MAX 24 POINT – Keglespil, max 24 point - ellers taber man.....</i>	<i>17</i>



Keglespil

Om at spille keglespil:

Det grundlæggende i keglespil består i at spillerne kaster "et projektil" - typisk en ærtepose, en trækæp, en kugle, en bold eller en bold af en sok - mod en eller flere kegler.

Kegler kan man let lave af: Træklodser, plastikflasker, mælkekartoner, plastikkrus etc, som vælter hvis spilleren rammer. Det kan være en fordel at fylde lidt sand, ris eller vand i bunden.

Keglespil star simpelt og konkret:

Keglespil kan spilles på flere niveauer:

- Det lille barns store glæde ved blot at vælte mange kegler.
- Børn som begynder at tælle hvor mange kegler de vælter på et kast.
- Spil med simple regler og sammentælling af point.
- Spil med kegler som giver forskellige point, efter hvor svære de er at ramme.
- Avancerede keglespil hvor man får minus eller må gange, alt efter hvilken rækkefølge man rammer og vælter keglerne.

Historie og udbredelse:

Keglespil findes i utallige udgaver, de kan være meget enkle, andre spil har komplekse regler.

Keglespil går tusindvis af år tilbage i historien og de findes i de fleste kulturer på jorden.

Keglespil trækker på noget alment menneskeligt, "det fælles tredje" er et spil man samles om.

Keglespil kan spilles i to versioner:

Alle 5 keglespil beskrives først i en enkel version uden tabere og vindere.

Og derefter i en version, med flere udfordringer, hvor man tabere eller vindere.

I begge versioner tæller man de væltede kegler og har dermed simpel talbehandling.

Keglespillene hedder:

- Stable-kegler
- Røde & Hvid
- Beslutningskegler
- Fem på stribe
- Max 24 point

Det skal man bruge til hvert keglespil:

- Antal: 1-2 børn + deres forældre / bedsteforældre.
- Grej til spil: kegler (træklodser (aflange), eller kegler af plastikflasker, mælkekartoner etc.)



- Noget som markerer linjen man kaster fra, en tæt på til børne og en længere væk til voksne.
- Ærteposer til at kaste med (eller en bold / tøjbylt m.v. som kan bruges som kasteskyts)
- Hvor: Alle steder uden for, indendørs i stuen eller entreen.
- Husk to kastelinjer, en til børn og en til de store børn og de voksne



Foto: To linjer at kaste fra, én til børn og en til voksne.

STABLE KEGLER - vælt så mange kegler du kan

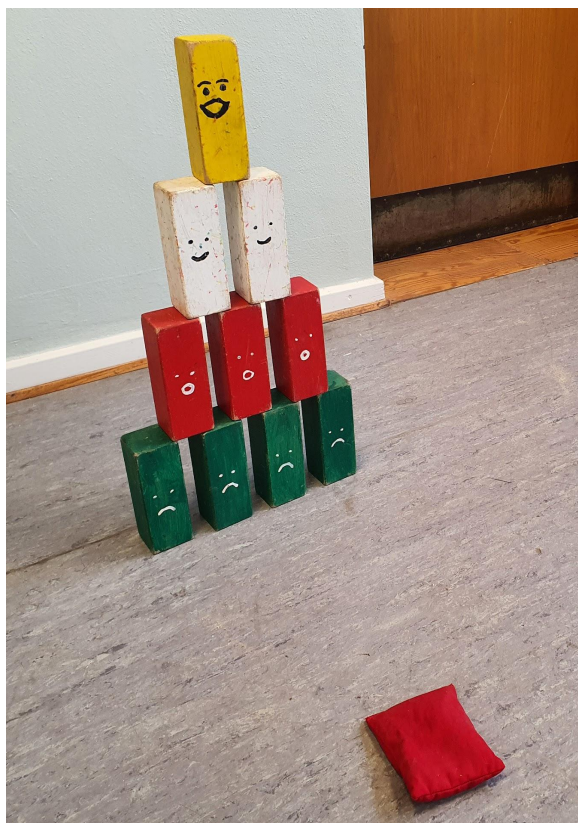


Foto 1: Keglespil: Stable kegler, ærteposer til at kaste med.

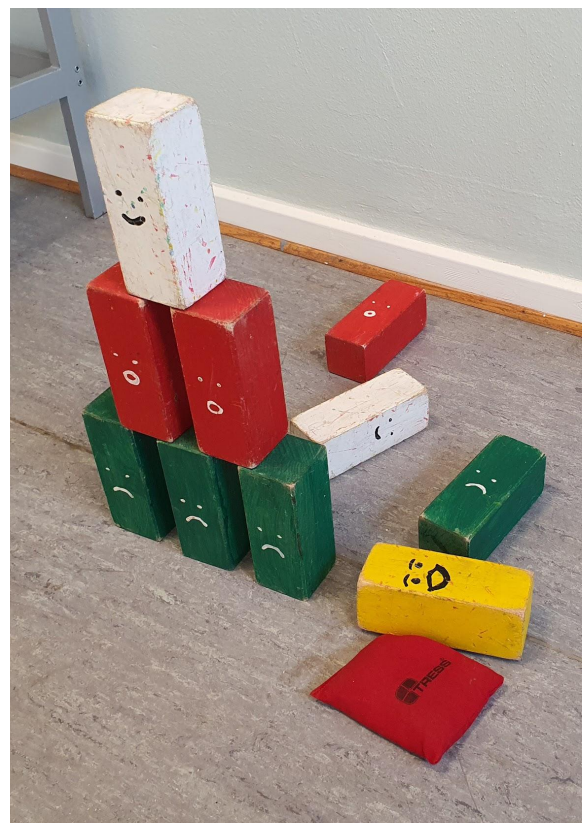


Foto 2: Keglespil: Stable kegler, tælle de fire kegler som er væltet = 4 point!

Om spillet:

Stable Kegler er et enkelt, sjovt spil, hvor 10 træklodser er opstillet i en takket form eller tårn. Spillet er meget populært hos mindre børn.

Opstillingen af træklodserne med 4, 3, 2 og 1 på toppen er let at ramme.

Det er nemt at tælle, hvor mange kegler, man har væltet ned, og hurtigt at bygge op igen. Der er mange kreative måder at bygge tårnet op på, det behøver ikke være ens hver gang.

Redskaber:

- 10 aflange træklodser er kegler (træklodser, mælkekartoner eller lignende)
- De 10 kegler stilles op på jævnt underlag.
- 1 ærtepose pr. spiller (brug en farve til hver spille, gør det lettere at se hvem der står for tur)
- Markeringskegler el.lig. som danner linjen man kaster fra.

Version 1. Vi skal ramme alle keglene og tælle dem. Et spil hvor alle vinder!

I version 1. handler spillet om at vi én af gangen kaster og vælter så mange af keglene vi kan. Det udløser et "bravo!" fra alle spillerne. Vi tæller antallet af væltede keglere. Der bygges op og den næste spiller prøver. Vi lægger vores antal af væltede keglere sammen - indtil vi når 100 , så har vi alle vundet! Man tæller point med fingrene og skriver "Havelåger" op (4 lodrette og 1 tværgående streg = 5 point).

Fokus

- At øve sig i at samarbejde og vente på sin tur, at sigte, kaste og ramme.
- Og tælle.

Version 2. At kaste til måls efter keglene, der tælles point, for hver spiller. Et spil med tabere og vindere

I version 2. ser deltagerne klart, hvem der rammer flest keglere. Stemningen ved spillet vil blive præget af nogle spillere, som vinder, og nogle som taber. Så vær opmærksom på dette.

Point

- En af gangen kaster én spiller og vælter så mange af keglene, man kan med ét kast. Vi tæller antallet af væltede keglere og ønsker spilleren tillykke med antallet. Hvis spilleren ikke rammer, kommer vi med en opmuntring!
- Der bygges op og den næste spiller prøver.

Man tæller point med fingrene og skriver "Havelåger" op (4 lodrette og 1 tværgående streg = 5 point) eller man regner med rigtige tal. Hvis man skriver det op på tavlen ud fra hver spiller - nu kan man se hvem som vælter flest keglere!

Fokus

- At øve sig i at samarbejde og vente på sin tur, at sigte, kaste og ramme
- Og tælle, men også at vinde og tabe - *Av! Øv! Kom igen!*



HVID eller RØD - ram den kegle du har valgt!



Foto: Keglerne er stillet på række, med en hvid og en rød kegle.

Om spillet:

Rød & Hvid er et enkelt spil, hvor 2 træklodser er opstillet på række, skiftevis hvid og rød - spillet er let tilgængeligt og populært. Det er nemt at se, hvilken kegle – hvid eller rød - man har væltet. Det er nemt at stille op igen.

Start:

Deltagerne står bag en kastelinje markeret med et par markeringskegler

Redskaber:

- 4 kegler (træklodser er bedst, plastikflasker, mælkekartoner etc. kan bruges) som er enten malet eller beklædt med farvet tape i farverne rød og hvid.
- De 4 kegler stilles op på række på jævnt underlag.
- 1 ærtepose pr. spiller (brug én farve til hver spiller, det gør det lettere at se, hvem der står for tur)
- Markeringskegler danner linjen man kaster fra.

Version 1. At kaste til måls efter én af keglerne – hvid eller en rød? Et spil uden tabere og vindere

I version 1. handler spillet om at kaste og ramme én af keglerne og se, hvilken farve spilleren har ramt – er den hvid eller rød? Målet er at ramme og vælte én kegle, det udløser et "bravo!", fra alle spillerne.

Fokus

At øve sig i at samarbejde og vente på sin tur, at sigte, kaste og ramme Og se og tale om, hvilken kegle som man rammer.

Version 2. At kaste til måls efter keglerne, der tælles point, plus og minus. Et spil med tabere og vindere

I version 2. ser deltagerne klart, hvem der rammer keglerne, og hvem der ikke gør. Stemningen ved spillet vil blive præget af nogle spillere, som vinder, og nogle som taber. Så vær opmærksom på dette.

Point

Når spilleren har tur, skal spilleren fortælle de andre spillere, hvilken farve man vil vælte; hvid eller rød, **før man kaster!**

- Hvis spilleren vælter en kegle i den valgte farve, giver det 5 point.
- Vælter man derimod den anden farve, giver det minus 1 point.
- Vælter man både en hvid og en rød kegle, får spilleren minus 2 point.
- Vælter man ingen kegler, får spilleren 0 point.
- Den spiller, som først opnår 10 point, har vundet.

Man tæller point med fingrene og skriver "Havelåger" op (4 lodrette og 1 tværgående streg = 5 point) eller man regner med rigtige tal. Hvis man skriver det op på tavlen ud fra hver spiller - nu kan man se hvem som vælter flest kegler!

Fokus

- At øve sig i at samarbejde og vente på sin tur, at sigte, kaste og ramme
- Og tælle, men også at vinde Jubii! Og tabe - Av! Øv! Kom igen!



Samme spil lavet med plastikflasker:



Pletskud - ram den rigtige kegle!



Foto: Før kast siger spilleren hvilken farve eller tal man vil ramme med ærtedposen.

Om spillet:

Pletskud er et keglespil, hvor 5 træklodser opstilles på række med hver sin farve (man kan også adskille keglene med bogstaver, tal, symboler eller figurer). Spillerne skal, **før de kaster**, fortælle, hvilken en af de fem kegler de vil ramme.

Start:

Deltagerne står bag en linje markeret med et bræt eller en linje af markeringskegler

Redskaber:

- 5 kegler (træklodser er bedst, plastikflasker, mælkekartoner etc. kan bruges) malet eller beklædt med farvet tape i tydelig adskilte farver.
- De 5 kegler stilles op på række på jævnt underlag, (brug evt. tape til at marker en linje hvor keglene skal stå)
- 1 ærtedpose pr. spiller (brug en farve til hver spiller, det gør det lettere at se, hvem der står for tur)
- En kastelinje af markeringskegler.

Version 1.: At kaste til måls efter én af keglerne – hvilken farve rammer spilleren? Et spil uden tabere og vindere

Spilleren skal kaste en ærtepose og fortælle om, hvilken farve den ramte kegle har – er keglen orange, grøn, hvid, rød eller gul? Målet er at ramme og vælte en kegle, det udløser et *“bravo du ramte* (og her siger man farven på den ramte kegle)“.



Foto: “Bravo! Du ramte den grønne kegle = 5 point!”

Fokus

At øve sig i at samarbejde, vente på tur, at sigte, kaste, ramme og fortælle, hvilke farve spilleren har ramt.

Version 2. Spilleren skal beslutte, hvilken farve kegle der skal væltes, før man kaster! Der tælles point både plus og minus. Et spil med tabere og vindere

Pointsystem

- **Før en spiller vil kaste**, skal man fortælle de andre spillere, hvilken af de fem farver, man vil ramme.
- Hvis spilleren med sit kast vælter en kegle i den farve, man har valgt, giver det 1 point.
- Vælter man derimod den anden farve, giver det minus 1 point.
- Vælter man flere kegler, får spilleren 1 minuspoint per kegle.
- Rammer spilleren ingen af keglerne, får man 0 point.
- Den spiller, som først opnår 10 point, har vundet.
- Tæl point med fingrene på en hånd og skriver ”Havelåger” (4 lodrette og 1 tværgående streg = 5 point) eller man regner med rigtige tal.

- Hvis man skriver det op på tavlen ud fra hver spiller - nu kan man se hvem som vælter flest kegler!



Foto: "Ups! Du ramte den gule, men du ville ramme den grønne. Det giver minus 3 point!"

Fokus

- At øve sig i at samarbejde og vente på sin tur, at sigte, kaste og ramme
- Og tælle, kompliceret med minus.
- At vinde - *Jubii!*
- Og tabe - *Av! Øv! Kom igen!*

Samme spil lavet med plastikflasker:





FEM PÅ STRIBE - svært at vælte alle fem

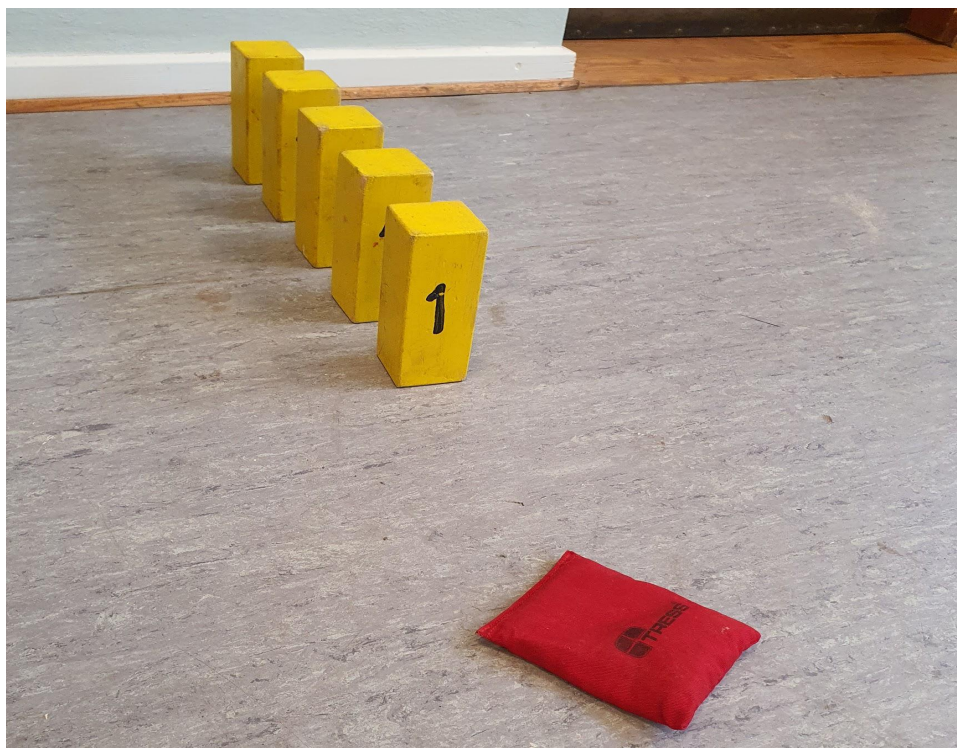


Foto: Fem på stribe, svært at ramme med ærteposen.

Om spillet:

Fem på stribe – keglespil som kan spille udenfor eller indendøre. 5 Kegler opstilles i en række lige efter hinanden som "Dominobrikker".

Spillet går ud på at kaste og ramme den kegle, som står forrest, så den vælter kegle nr. to, som derefter vælter kegle nr. 3, nr. 4 og hele rækken ned. Det er svært at ramme den forreste kegle præcist og hårdt nok til, at flere kegler vælter. Fem på stribe er et spil, som er let at forstå, men svært at udføre, det udfordrer de fleste deltageres motorik.

Redskaber:

- 5 kegler (træklodser bedst, plastikflasker, mælkekartoner etc. kan bruges.)
- Keglerne stilles op på et jævnt underlag i en række tæt efter hinanden, så kegle nr. 1 kan vælte over i kegle nr. 2 osv.
- 1 ærtepose pr. spiller. (Brug en farve til hver spille, gør det lettere at se, hvem der står for tur)
- Deltagerne står bag en kastelinje af markeringskegler.
- **Tips:** Det kan være en fordel, at det er markeret, hvor keglerne skal stå.



Foto: Rammer spilleren hårdt og præcist vælter alle fem kegler som "dominobrikker" = 5 point!

Version 1. At kaste mod den forreste kegle og se om flere kegler vælter. Et spil uden tabere og vindere

I version 1 prøver spillerne kræfter med ganske simpelt at ramme "det smalle mål", som er den forreste kegle. Hvis man kaster med stor kraft, vælter kegle nr. to også, og måske kegle nr. 3, 4, 5, hvis man kaster kraftfuldt nok ...

Spillet Fem på stribe er let at forstå og svært at udføre for alle, det fremmer det sociale fællesskab – *nobody is perfect!*

Fokus

At øve sig i at kaster og rammer. At afvente sin tur til at man kan kaste og heppe på hinanden om at vælte flest kegler. At hjælpe hinanden med at rejse keglene op igen.

Version 2. Fem på stribe - der tælles point. Et spil med tabere og vindere

Fem på stribe i version 2. er et sjovt, svært og spændende spil.

Point

Hver væltet kegle giver 1 point. Den spiller, som først når 10 point har vundet. Tæl point med fingrene og skriv "Havelåger" (4 lodrette og 1 tværgående streg = 5 point) Eller man regner med rigtige tal.

Hvis man skriver det op på tavlen ud fra hver spiller - nu kan man se hvem som vælter flest kegler!

Fokus

At øve sig i at kaste efter tur og ramme så præcist og hårdt, som man kan. At tælle sine kegler og få point fra 0 og op til 10 - som fingrene på sine hænder. At tabe og vinde - uden at blive sur ...

Samme spil lavet med plastikflasker:



MAX 24 POINT - Keglespil, max 24 point - ellers taber man

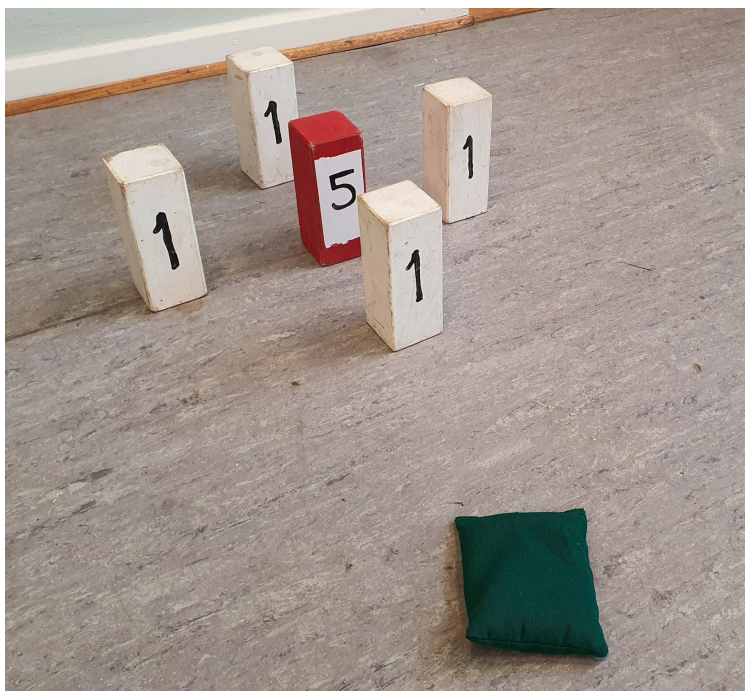


Foto: De fire hvide kegler giver 1 point, den røde kegle giver fem point, men husk max 24 point i alt

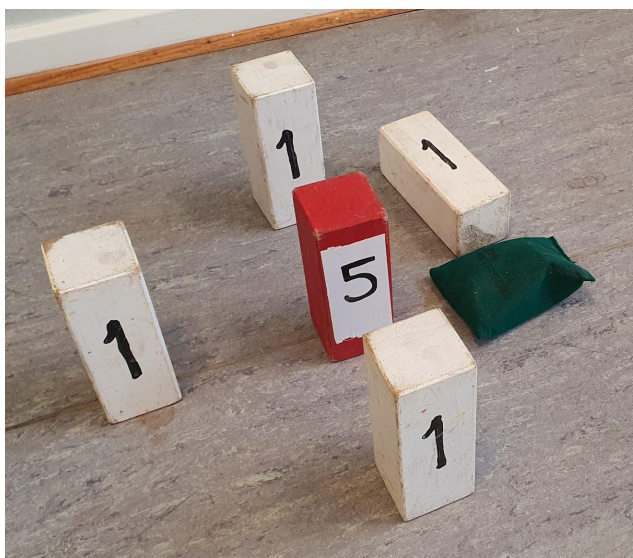


Foto: Én hvid = 1 point.



Foto: Den røde + den hvide = $5 + 1 = 6$ point.

Keglerne står i korsform, de hvide kegler = 1 point. Den røde kegle = 5 point. Spillet går ud på først at først når 24 point. Men når en spiller rammer forkert og får mere end 24 point, er spilleren tilbage til 0 point! Og må begynde forfra, med at spille sig op til de maximal 24 point!

Om spillet:

Keglespillet Max 24 point er udfordrende i forhold til motorik og forståelse.

Spillerne beregner deres kast efter keglerne, i forhold til deres samlede antal point.

Kegler opstilles i korsform, med fire hvide kegler ud til hver side, som hver giver 1 point. I centrum af korset står én rød kegle, som giver 5 point.

Start: Deltagerne står bag en kastelinje, markeringskegler, kridt, tape eller lignende.

Redskaber:

- 5 aflange træklodser (kendt fra Kongespille/Kubb) som er malet eller beklædt med farvet tape, farverne i hvid og rød.
- 1 ærtepose pr. spiller. (Brug en farve til hver spiller, det gør let at se hvem der står for tur)

Point beregnes:

Spillerne kaster på skift mod keglerne, når en kegle vælter, får man point efter hvilke af keglerne, som er væltet, hver hvid kegle = 1 point. Den røde = 5 point. For hvert kast lægges spillerens samlede antal point sammen, og man spiller om, hvem som først får maximum i alt: 24 point.

En spiller, som er ved at vinde, kan pludselig tabe alt. Hvis spilleren f.eks. har 20 point og nu kommer til at vælte den røde kegle = 5 point og dermed for 25 point = et over de maximale 24 point, så er spilleren tilbage på 0 point = forfra!

Samme spil lavet med plastikflasker

