

# Tips til superheltebane

**Du skal lave en superheltebane, hvor I skal igennem udholdenhed, styrke, viden, fart og strategi.**

**Herunder finder du bud på alle kategorier, men brug din og børnenes fantasi og brug endelig løs af de ting, som I har tilgængelig i DUS'en. Lav en pointtavle, så I kan holde styr på jeres superheltekræfter.**

OBS: Vigtigt, at alle børn kan være med - lav eventuelt en bane for de yngste børn og en for de lidt større børn.

## Udholdenhed

Lav en bane til at træne udholdenhed. Brug legepladsen/gymnastiksalen eller de ting, som I allerede har, fx måtter, ribber, balancebom/bræt, gynger, reb, mudderpøl/vandpytter mm.

Hvem kan gå længst på stylvler/ hvem kan stå længst tid på et ben?

Hvem kan balancere på line/bom/bænk/gren?

Lækkersulten! Hvem kan vente længst tid med at spise skumfidusen?

Lad 2 voksne i DUS'en demonstrere legen først. Børnene lægger sig på gulvet max 2 ad gangen. Læg en skumfidus på barnets lukkede mund. Brug gerne de vedlagte skumfiduser. Tag tid - hvem udviser størst udholdenhed?

Kan også laves med småkager, jordbær eller andet som dufter lækkert.

## Styrke

Hvem er stærkest? Måske har I vægte? Ellers fyld vandflasker med vand – evt. i forskellige størrelser. Hvem kan løfte vægtene flest gange på tid?

Superheltebanen skal indeholde ting, som kan hoppedes over eller krybes under. Hvem kan hoppe over/ krybe under flest gange?

Lav en mur af papkasser sammen med børnene - mal dem som mursten. Byg muren op i forbandt. Lad børnene på skift slå/spark til muren, eller lad den løbe igennem muren. Hvor mange papkasser fik de væltet?

## Viden

Hvem ved mest om superhelte, og hvem har tillært sig mest viden fra bøgerne om superhelte?

Brug lykkehjulet og svar på spørgsmål om superhelte. Brug spørgsmål fra Superheltequizen og lav gerne flere spørgsmål, mens I læser superheltebøgerne.

Træn gerne jeres superhelteviden inden I starter quiz'en – brug bøgerne. Der vil være spørgsmål om både de kendte og måske knap så kendte superhelte.

## Fart

Byg en bilrampe og find ud af hvilken supersejesuperheltebil, der kan køre længst.

Find selv seje biler og test rampen. Find vejledning på internettet. Søg: LEGO build your own car ramp eller se her:

[www.lego.com/en-dk/categories/play-ideas/build-you-own-awesome-jumping-lego-car-ramp](http://www.lego.com/en-dk/categories/play-ideas/build-you-own-awesome-jumping-lego-car-ramp)

Hvem kan løbe hurtigst? Lav en løbebane.

Hvem kan hoppe hurtigst rundt om fodboldbanen/sandkassen, eller hvad I nu har tilgængeligt?

Hvem kan synge/tale hurtigst?

## Strategi

Brug Brainstring-bolden. Hvem kan hurtigst løse opgaven?

Byg kuglebaner af papir og tape. Hvem bygger den længste kuglebane? - kuglen skal nå frem til målstregen.

Lav en bane med laserstråler. Brug tape/bånd/garn til at afgrænse banen. Sæt eventuelt små klokker på, så man kan høre, når man rammer laserstrålen. Husk konstant opsyn, så ingen kommer til skade.

Spil Mikado - gerne kæmpe Mikado. Har I ikke et Mikado spil, så kan I eventuelt lave det af snobrødspinde eller farveblyanter.