Kamplege

I kamplegen får børn lov til at mærke deres egen kraft og møde andres. De skubber, trækker, brydes, udfordrer og prøver kræfter, og mærker, hvad de selv og andre kan. Kamplegen handlerom mere end at vinde. Børnene øver sig i at turde gå ind i kampen, mærke den anden og holde igen, når det er nødvendigt. De oplever at være stærke, møde modstand, tabe, vinde og prøve igen.

En god kampleg er en kamp, begge har lyst til at blive i.

Fra slåskultur til kampkultur
Kamp er tovejs. Man kæmper med hinanden, ikke mod hinanden. I kamplege aftaltes rammer, hvor alle ved, hvad man må, hvad man ikke må, og hvordan man siger stop.
En god kamp kræver også tilpas modstand. Er modstanden for stor, mister man modet. Er den for lille, mister man gejsten. Kunsten er at udfordre hinanden, så begge har lyst til at blive i kampen.

Forslag til regelsæt:
Aftal altid et tydeligt stop fx ordet STOP eller et bank i gulvet. Ingen hårde slag, spark, niv, krads eller bid – og ingen handlinger, man ikke selv ville bryde sig om.

Sproget betyder noget:
 Brug gerne udfordre eller dyste frem for konkurrere. Målet er ikke kun at vinde, men at skabe en god kamp sammen. At skabe et magisk legeøjeblik.

Fagligt afsæt

Kamplegens dannelsespotentiale.
I kamplegen møder børn modstand og egne grænser og øver mod, viljestyrke, omsorg og selvbeherskelse. Lykkegaard (2014): Kamp, leg og slåskultur.

Kampleg og følelsesregulering.
 Børn øver sig i at aflæse hinanden, dosere deres kraft og holde igen, så kampen forbliver leg. Smith & St George (2023): Playfighting...

Risiko, spænding og mestring.
Kampleg giver børn mulighed for at udforske grænser og håndtere spænding og risiko i legens trygge ramme. Sandseter, Kleppe & Kennair (2023): Riskyplay....

Legene er inspireret fra
Jørn Møllers" Gamle idrætslege i Danmark,"

Kit Nørgaard

Kamplege

Ryg mod ryg
Mærk modstand. Find en værdig modstander. Stå eller sid ryg mod ryg og skub hinanden baglæns.

Vende Pandekage
En pandekage er ved at blive bagt. Den ligger fladt helt ud på panden. Det er nu pandekagebagerens opgave at vende pandekagen om, så den også kan blive bagt på den anden side. Pandekagedejen er meget klistret, og det kræver mange kræfter for pandekagebageren at vende pandekagen, men når det lykkedes, er det helt sikkert en dejlig pandekage!

Musling
På havets bund ligger der en perlemusling. Muslingen er helt rullet sammen. Inde midt i muslingen ligger der en lille fin perle. En lille pige finder muslingen. Hun er nysgerrig og prøver at åbne muslingen for at få fat i perlen. Men muslingen kæmper en brav kamp for at forblive lukket. Mon pigen får åbnet muslingen?
Man kan lægge et stykke legetøj som perle.

Måske kan flere børn sammen vende den voksne pandekage eller åbne en musling.

Føde en bjørn
På græsset ligger 3 børn. Børnene ligger i en bunke – Den nederste ligger på ryggen, den midterste på tværs hen over, og den øverste lige modsat den nederste. Børnene leger ”Føde en bjørn”. En lille bjørn skal fødes. Den skal ud af et lille hul, og må kæmpe sig ud. Hullet er dannet i hulrummet mellem det nederste og det øverste barn. Det bliver en hård og intens kamp!!

Kit Nørgaard

Plukke gulerødder
Et barn er kanin, og de andre børn er gulerødder. De ligger på maven i en rundkreds og holder hinanden i hænderne eller i armgreb. Kaninen plukker en gulerod ved at hive den i benene. Når guleroden slipper sit greb i de andre, bliver den til en kanin, som hjælper den første kanin med at plukke endnu en gulerod. Når der er lige mange af hver, vælger hver kanin en gulerod, som de plukker på samme tid, og legen slutter.

Bjørnekamp
Sted: Faldunderlag, madras eller græs
To bjørne sidder over for hinanden. Det gælder om at skubbe til hinanden og forsøge at få den anden ned at ligge. Sker det, må bjørnen kæmpe sig op igen. Legen varer så længe, deltagerne orker, og der er ingen taber og vinder.

Skub den voksne ud af madrassen leg
Sted: Faldunderlag, madras eller markering på græs
Den voksne lægger sig godt tilrette. Børnene skal skubbe de voksne ud.

4-træk
De 4 vikinger tager fat i hver deres side af rebet, så det danner et kvadrat. Et lille stykke fra hver viking står et glas skummende Mjød (Kegle). Det handler om får de 4 vikinger at få fat i glasset med mjød. De kæmper alle mod hinanden, men kun én vil få slukket sin tørst, nemlig den der først får fat i mjøden (Keglen). For ikke at være til fare for de andre vikinger, er det en vikingelov at man ikke må slippe rebet!!! Hvis det ikke er vikinger der kæmper men børn, kan der i stedet for kegler placeres bamser og børnene skal redde bamsen.

Kit Nørgaard

Trækkekat
2 stærke katte kæmper mod hinanden. De står i hver sin ende af rebet, der danner en oval kreds. Kattene stiller sig inde i rebet, så de har rebet om maven og med ryggen til hinanden. Der hvor midten af rebet er laves en markering. De 2 katte skal nu trække løs. De må gerne komme helt ned og tage fat i græsset. Den der først får hevet den anden over markeringsstregen har vundet.

Grænsekamp
Deltagerne deles i to hold der befinder sig på hver sin side af grænsen (et reb eller en streg). Deltagerne skal nu trække hinanden over stregen.Hvis man krydser grænsen, er man på det modsatte hold. Målet med legen er at trække modstanderne over på egen side. Når man er trukket over linjen, er man på det andet hold. Sikkerhed: Man må kun trækken en over adgangen.

Hvorfor kampleg

- Udnytte energien i at udfordre sig selv på det ypperste
- At arbejde med at holde fokus
- At lære at regulere følelser og fonemmelser
- At mærke andre og egnes grænser
- At lære at aflæse hinanden
- At kæmpe ærligt og hensynsfuldt
- At bruge kroppen på en ny måde
- At få erfaringer med egen krops formåen og kunnen.
- At få positive ikke-seksuelle oplevelser med andre kroppe

Kit Nørgaard