



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

Kridt, hinkerude/ærtepose. Nybegyndere kan bruge en hinkstav (stok, kosteskafte eller lign.)

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Hinkesten - Hoppe i mand:

Hinkerude er en leg udbredt i hele verden og varianterne er mange. Princippet med legen er at hinke på ét ben gennem en figur på jorden (fast jævn grund, asfalt eller fliser). Denne figur er ofte kaldt 'hoppe-manden', og den kan tegnes (med kridt) på forskellige måder. At hoppe i hinkerude kan også involvere en hinkersten. Uanset hvilken 'hoppe-mand', man vælger at hoppe i hinkerude i, skal der først tegnes tre felter lodret. Derefter bliver der tegnet armene som to vandrette felter på tværs. Oven på armene i hinkeruden tegner man et lodret felt. Figuren bliver afsluttet med et hoved. Nogle vælger en halvcirkel, andre tegner en cirkel med en streg i midten, så hovedet bliver delt i to felter. Næste trin er at nummerere felterne i manden fra et og opefter. Ved fx at tilsætte ekstra felter på hoppemanden øger man sværhedsgraden af hinkerude. Dette betyder at man hele tiden kan udfordre sig selv og vennerne.

Sådan hopper du i hinkerude: På de lodrette felter hinker du på et ben. På armene og hovedet lander du med to ben - ét i hvert felt. På hovedet vender du 180 grader i et hop og hopper så på samme måde tilbage til udgangspunktet. Du skal nu hinke med en hinkersten og derved øge sværhedsgraden i legen. I første runde puffer eller kaster du hinkerstenen til felt 1, i næste runde til felt 2, så i felt 3 og så videre. Rammer hinkerstenen ikke i det rigtige felt, er du ude eller må prøve at kaste igen. Du skal hoppe over det felt, hvor hinkerstenen ligger, og hoppe videre op til hovedet. På tilbagevejen skal du samle hinkerstenen op. Glemmer du at samle hinkerstenen op, er du ude. Hinkerstenen samles op ved at stå på et ben i feltet før.

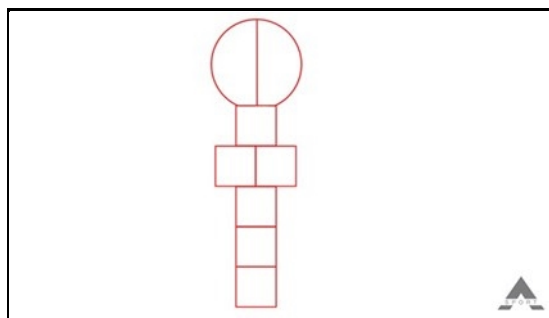
Variation: Hinkningen kan gøres sværere og lettere. For eksempel kan man aftale et hvilefelt på forhånd, et felt hvor man må sætte begge ben på jorden. Man kan også lave om på rækkefølgen af felterne ved en anden nummerering, så den bliver sværere at gennemføre.

SÅDAN GØR DU:



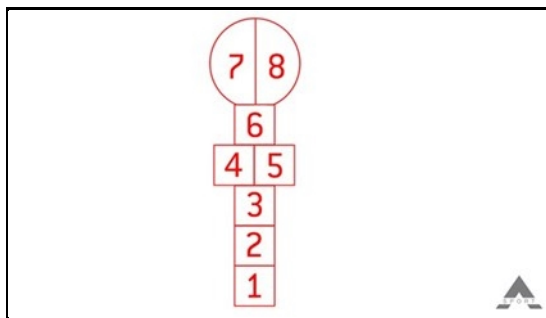
Hinkerude

Du finder stedet, hvor du kan tegne og hinke på ét ben gennem en figur på jorden udenfor (fast jævn grund, asfalt eller fliser) eller indenfor på gulvet. Denne figur er ofte kaldt 'hoppe-manden'.



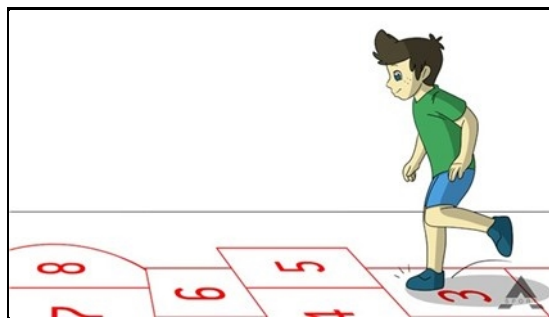
Tegne 'Hoppe-mand'

Uanset hvilken 'hoppe-mand', man vælger at hoppe i hinkerude i, skal der først tegnes tre felter lodret. Derefter bliver der tegnet armene som to vandrette felter på tværs. Oven på armene i hinkeruden tegner man et lodret felt. Figuren bliver afsluttet med et hoved. Nogle vælger en halvcirkel, andre tegner en cirkel med en streg i midten, så hovedet bliver delt i to felter.



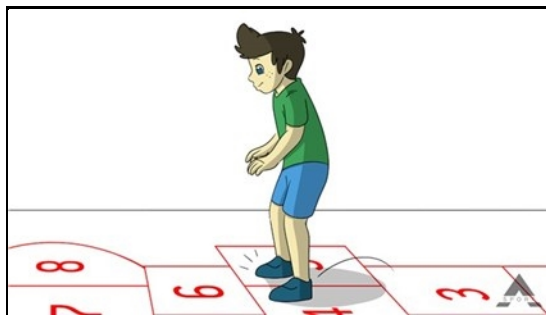
Tal

Næste trin er at nummerere felterne i manden fra et og opefter.



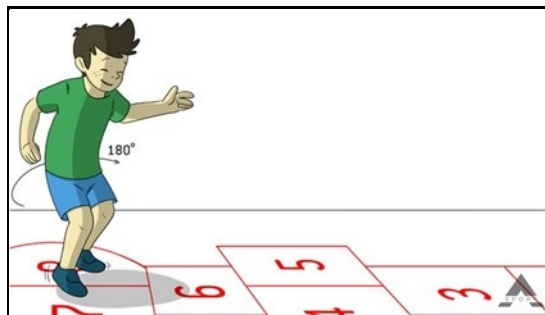
Lodrette felter

Sådan hopper du i hinkerude. På de lodrette felter hinker du på et ben.



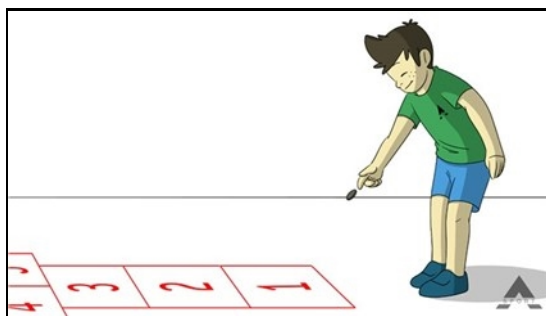
Vandrette felter

På armene og hovedet lander du med to ben - ét i hvert felt.



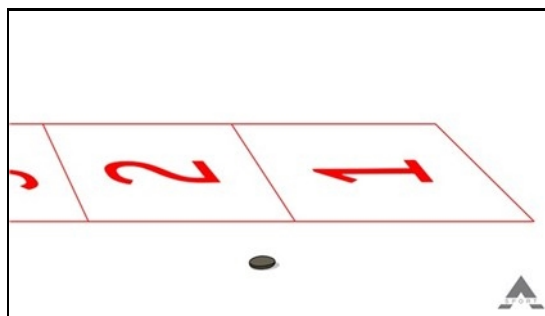
Vende rundt

På hovedet vender du 180 grader i et hop og hopper så på samme måde tilbage til udgangspunktet.



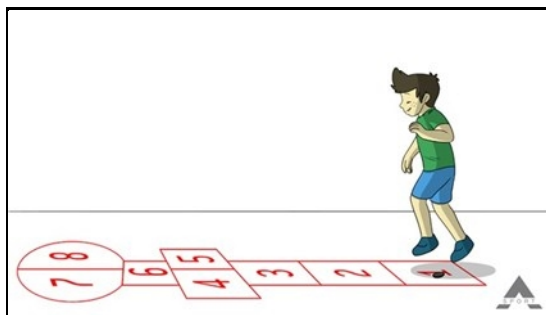
Hinkesten

Du skal nu hinke med en hinkesten. I første runde puffer eller kaster du hinkestenen til felt 1, i næste runde til felt 2 osv.



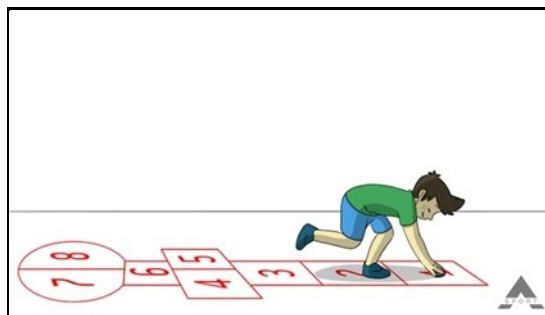
Ramme felt

Rammer hinkestenen ikke i det rigtige felt, er du ude eller må prøve at kaste igen.



Hoppe over

Du skal hoppe over det felt, hvor hinkestenen ligger, og hoppe videre op til hovedet.



Samle hinkesten op

På tilbagevejen skal du samle hinkestenen op. Glemmer du at samle hinkestenen op, er du ude. Hinkestenen samles op ved at stå på et ben i feltet før.

