

# Jens Hansen har en bondegård

IDRÆTSGREN  
TID

**Gymnastik**  
**5 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**3 - 80 år**  
**4 - 30 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Træneren vælger en bevægelse til hvert dyr, der er på bondegården. Disse øvelser vises for gymnasterne inden legen påbegyndes.

Når der synges 'Jens Hansen har en bondegård...' løber gymnasterne rundt imellem hinanden.

Når der synges 'Og på den gård, der var en ko...', så laver alle den bevægelse, der passer til koen.

Når dyrelydene bliver gentaget, gentager gymnasterne bevægelserne. F.eks. 'Og det var muh muh her, muh muh der ...' (ko-bevægelsen laves) og 'Og der var øf øf her ...' (grise-bevægelsen laves).

Eksempler på bevægelser:

- \* Ko = hænderne sættes mod panden som to horn, og man hopper.
- \* Hest = hænderne i gulvet og spark med benene.
- \* Gris = trille på gulvet som en gris, der triller i mudderet.
- \* And = vrikke med numsen.

### Variation:

Dyrebevægelserne skal udfordre gymnasterne. Ældre gymnasterne kan f.eks. blive udfordret ved, at bevægelserne bliver mere sammensatte og skal udføres i takt til musikken. Eksempler på bevægelser: \* Ko = armene over hovedet, hop to gange til højre og ned i knæene mens armene føres frem - det samme til modsatte side. \* Får = gå to skridt til siden i håndliggende i takt til musikken - det samme til modsatte side. \* Hund = sidde på alle fire og løfte benene op mod loftet skiftevis i takt til musikken.