

## Vikingelege

### Beskrivelse

Har du prøvet at trække fedtpind, gå under spyd, føde en bjørn eller gå til Island efter sild? Vikingerne elskede at dyste i fysiske idrætter. De gjorde det til hverdag og til fest. Det bandt folk sammen socialt og forberedte dem også på de udfordringer, der mødte dem til søs og på slagmarken. Eleverne præsenteres for en række lege, der har deres oprindelse i vikingetiden.

### Undervisning

Eleverne samles ved borganlægget eller vikingegården og præsenteres for vikingetidens lege. De fleste lege var individuelle dyste, men der laves også holdlege, afhængigt af holdets størrelse. Legene kræver fysisk aktivitet og betoner forskellige egenskaber, som styrke, udholdenhed, smidighed, balance og timing. Leg har alle dage været brugt som fysisk træning og som social aktivitet, der styrker fællesskabet. Legene kan indrammes i en turnering mellem flere hold eller blot en præsentation af lege, som derefter kan afprøves. De fleste lege har rod i vikingetiden, men der præsenteres også lege fra middelalderen og frem. Legene er god fysisk træning, giver sammenhold og er sjovt at prøve og beskue. Legene foregår udendørs, så husk praktisk tøj og sko.

### Målgruppe

Grundskole: 1.-5. kl.

### Fag

En tværfaglig aktivitet mellem fagene historie og idræt.

### Kompetenceområde

1. Kronologi og sammenhæng: Eleven har viden om magtforhold og samfundsstrukturer før og nu.
2. Alsidig idrætsudøvelse: Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse. Eleven kan anvende balance og kropsspænding.
3. Samarbejde og ansvar: Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.
4. Normer og værdier: Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter. Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.

### Læringsmål

1. Eleverne lærer gamle, fysiske lege fra vikingetiden og frem.
2. De lærer legens betydning for udvikling af vikingetidens menneske, fysisk og socialt.
3. De får en fuld kropsforståelse og udfordres til at overgå deres egen forventning til fysiske præstationer.

### Fakta om tilbuddet

Hvornår: 1. maj – 30. september, hverdage kl. 10-16.

Pris: 600 kr. (maks. 10 personer), derefter 25 kr. per person

Varighed: 1 time

Emner: Vikingetid, vikingelege, gamle lege, idræt, spil

### Sted

Vikingecenter Fyrkat  
Fyrkatvej 37 B og 45  
9500 Hobro  
Mariagerfjord Kommune

### Faciliteter på stedet

Vikingecenter Fyrkat består af en ringborg og en rekonstrueret vikingegård med ca. 1 km. imellem. Ved vikingegården findes en museumsbutik, besøgscenter med toiletter (et toilet er handicapvenligt) og en udstilling med mulighed for at prøve vikingetøj samt en mytologisk legeplads.

Læs mere på hjemmesiden: [www.nordmus.dk](http://www.nordmus.dk)

### Kontakt og bestilling

Museumsinspektør Anne Mette Gielsager, Tlf.: 99824175, mail: [anne.mette.gielsager@aalborg.dk](mailto:anne.mette.gielsager@aalborg.dk)

Vikingecenter Fyrkat

Tlf.: 99824175

Mail: [anne.mette.gielsager@aalborg.dk](mailto:anne.mette.gielsager@aalborg.dk)