Heltekappen

Aktivitet lavet af: Siri Myggen og Anna Kjærsgaard

Hvad er en helt? Hvordan er det at være en helt? Sangen "Heltekappen" skal I lære, så I kan lære at finde lige så meget mod og styrke ligesom andre helte. For den er der!



Heltekappen og superhelte

Heltekappen er en hyldest til alle børn. Sangen er en fortælling om, at vi alle sammen er lige præcis, som vi skal være. Der skal være plads til at vi alle bare er, som vi er, og at synge en sang om superhelte er virkelig sejt. For hvem vil ikke gerne være en sej superhelt? Men … hvad er så en superhelt egentlig for én?

Hvad vil det sige at være en superhelt og hvad har det med heltekapper at gøre?

En superhelt er en person, der har særlige evner eller kræfter, og bruger dem til at hjælpe andre. Superhelte findes i tegneserier, film, bøger og computerspil. Nogle kan flyve, nogle er superstærke, andre kan læse tanker og andre superhelte har måske slet ingen overnaturlige kræfter. De bruger i stedet deres mod, intelligens eller evne til at hjælpe andre.

Alle superhelte kan have en heltekappe, som de bærer på deres ryg. Den giver dem styrke og mod til at tage ud og gøre gode ting i verden.

Illustration: *Kasper Lundsfryd*
Skolernes Sangdag 2027 • ISBN 978-87-7178-292-9 • © Copyright 2026 Dansk Sang, Musiklærerforeningens forlag

Heltekappen

Aktivitet lavet af: Siri Myggen og Anna Kjærsgaard

SKOLERNES SANGDAG

At være en helt

Men faktisk behøver man ikke at kunne flyve eller løfte en bil, for at være en superhelt.
En helt kan også være én, der:

- tør hjælpe en anden.
- siger fra, når noget er uretfærdigt.
- tør være sig selv.
- hjælper én, der er ked af det.
- prøver igen, selvom noget er svært.
- tør sige "jeg er bange".

Metafor – hvad er det?

En kappe er et stykke tøj, som man tager over kroppen. Gennem historien har kapper haft mange forskellige funktioner og betydninger. Kapper kan beskytte mod kulde og regn, men de kan også fortælle noget om den person, der bærer dem. I historier om superhelte bliver kappen ofte et symbol.
Den kan fortælle:
"Jeg tør".
"Jeg hjælper andre".
"Jeg står ved, hvem jeg er".

I sangen *Heltekappen* kan I derfor forestille jer jeres helt egen kappe, for i omkvædet synger vi nemlig "Ta' din heltekappe på". Men hvad betyder det egentlig? En heltekappe er normalt noget, man kan tage over sine skuldre, mens den falder ned langs ryggen. Der kan være et symbol eller en tekst på, som viser, hvem denne superhelt er.

Men i sangen kan heltekappen også betyde noget andet. Den kan være et billede på mod, styrke eller selvtillid. Og sådan et billede kalder vi for en metafor. Det betyder, man bruger et konkret billede på at fortælle noget andet.

Illustration: *Kasper Lundsfryd*
Skolernes Sangdag 2027 • ISBN 978-87-7178-292-9 • © Copyright 2026 Dansk Sang, Musiklærerforeningens forlag

Heltekappen

Aktivitet lavet af: Siri Myggen og Anna Kjærsgaard

Øvelse 1 – Lyt til sangen og besvar spørgsmål

- Lyt til sangen uden at se videoen.
- Gennemgå disse tekstlinjer i sangen.
- "Nogle dage virker sorte":
- Hvad betyder 'sorte' her?
- "Vi flyver ud, ud i det blå":
- Kan man virkelig flyve ud i det blå?
- Hvad kan det betyde?
- "Ta' din heltekappe på":
- Hvad kunne heltekappen være et billede på?
- Prøv at finde jeres egne ord for, hvad heltekappen kunne betyde udover styrke og mod.

Øvelse 2 – Lær sangen

- Se og lyt til videoen.
- Syng med på sangen.
- Læg mærke til fagterne der er lavet til sangen.
- Lær fagterne.
- Syng sangen igennem flere gange, så I kan den rigtig godt.

Helte i hverdagen

Man behøver ikke at kunne flyve eller være superstærk for at være en helt. Nogle gange er det mest heltemodige noget helt almindeligt. Tænk på en person, der har gjort noget godt for dig. Det kan være en ven, en lærer, en forælder, en søskende, en bedsteforælder eller en anden person.

Øvelse 3 – Snak om jeres hverdagshelte

- Tal med din sidemakker om din hverdagshelt.
- Besvar på skift spørgsmålene:
  - Hvad hedder din hverdagshelt?
  - Hvad er det, din hverdagshelt gør/har gjort?
  - Hvordan får det dig til at føle, at du har en hverdagshelt?
  - Hvilken superkraft ville du give din hverdagshelt?
- Tal sammen om:
  - Hvad gør et menneske til en helt?
  - Kan en helt godt være bange?
  - Kan en helt godt have brug for hjælp?



Illustration: *Kasper Lundsfryd*
Skolernes Sangdag 2027 • ISBN 978-87-7178-292-9 • © Copyright 2026 Dansk Sang, Musiklærerforeningens forlag

Heltekappen

Aktivitet lavet af: Siri Myggen og Anna Kjærsgaard

SKOLERNES SANGDAG

Øvelse 4 – Syng sangen på forskellige måder

- Syng sangen som jeres forskellige superhelte: fx hvordan lyder Batman, CatWoman, Paw Patrol, Pippi, Ninja Turtles eller Thor?
- Syng omkvædet i "power-pose", hvor I har hænderne i siden over hofterne, hovedet løtet og ryggen ret, samt let spredte ben.
- Syng med jeres imaginære kapper på. Læreren kan "tænde" og "slukke" kappen ved at vise tegn.
  - Når kappen "tændes", synger I stærkt og åbent med superhelte-pose.
  - Når kappen "slukkes", synger I stille og forsigtigt.

Øvelse 5 – Leg superhelte-vendespil

- To elever vælges som "spillere". De skal ud af klasselokalet og lidt væk fra døren, så de ikke kan høre, hvad der sker inde i lokalet.
- Resten af klassen sættes sammen to-og-to; de er levende "brikker" i vendespillet. Parrene beslutter en "heltelyd og -bevægelse", som de skal kunne huske (bemærk: det må ikke være for langt og besværligt. Det gør det svært at huske).
- Få godkendt jeres lyd og bevægelse hos læreren, så I ikke får lyde og bevægelser, der minder for meget om hinanden.
- Alle de levende brikker blander sig nu og står i en cirkel.
- De to spillere kommer tilbage, og skal nu konkurrere om at finde "Superhelte-stik".



- Det gøres ved at pege på en levende brik (elev), som laver sin heltelyd og -bevægelse. Når to ens er fundet har man et stik.
- Spillerens tur fortsætter indtil to brikker ikke passer sammen. Så skiftes der tur.

Illustration: *Kasper Lundsfryd*
Skolernes Sangdag 2027 • ISBN 978-87-7178-292-9 • © Copyright 2026 Dansk Sang, Musiklærerforeningens forlag