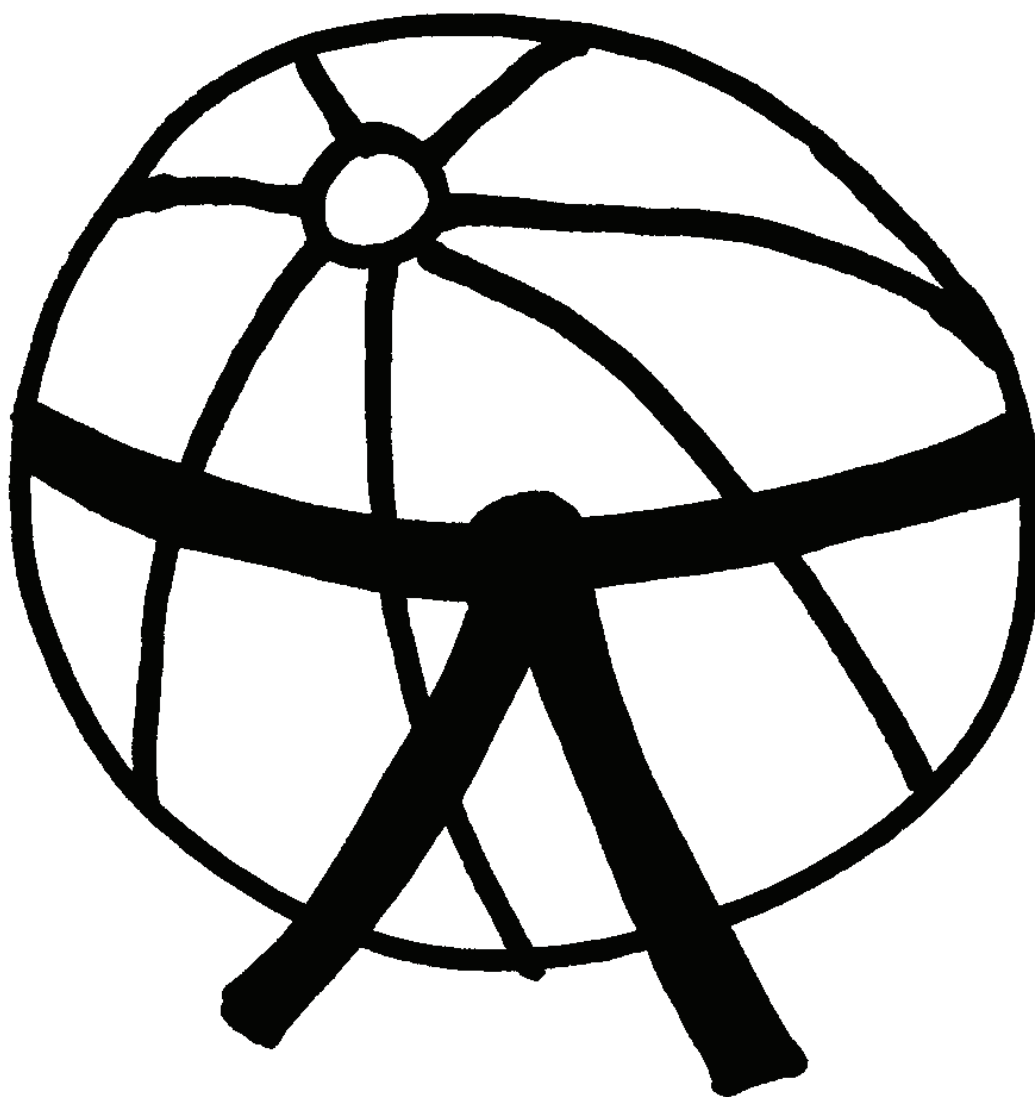


LEGEKATALOG for DJU

- Dit redskab til en sjov og bedre træning i din klub



Et projekt skabt på breddeseminarieret i marts 2001.
Første version præsenteret på breddeseminarieret april 2002.

Kirsten Hessellund Pedersen - Frederiksberg Ju-Jutsu Klub
Susanne Larsen - Greve Ju-Jutsu Klub
Mai Brit Tørngren - Hillerød Judo Klub
Frank Bay - Breddekonsulent



Legekatalog

Forord

Kære læsere!

Det er nu lykkedes at komme frem til 1. version af et nyt lege-katalog.

Idéen blev skabt på Breddeseminarieret i marts 2001, under en samtale om hvordan vi valgte at gøre træningen sjov rundt omkring i klubberne. Dette resulterede i mange gode indslag og emnet drejede sig hen på lege- kampsportsrelaterede lege, hvor dele som måtterne og vores gier og bæltter kan indgå som en del af legen. Der var så mange forskellige inputs at vi mente det ville være en idé at samle lege ind fra klubberne i unionen. Der er relaterede mapper i omløb, dette vil fremgå af listen af supplerende litteratur. Det er dog en kendsgerning, at der eksisterer for få bøger om lege målrettet på sportsfolk med bare fødder.

Mappen er skabt til trænerne rundt om i klubberne, der ønsker inspiration til nye træningslege, netop derfor er mappen lavet i A5- størrelse så den er nem at have med.

Vi har ikke været alene om tilblivelsen af mappen, det er i høj grad på baggrund af alle de gode indslag, der er blevet sendt til os ude fra klubberne, der er kommet så meget input at det ikke er færdigbehandlet, der skal lyde en stor tak til blandt andre:

Claus Thomsen Hillerød Ju-Jitsu klub, Chris Dalgaard Herlev Ju-Jitsu, Claus Tobiasen Ribe Ju-Jitsu Klub, Peter Christiansen, Vejle Judo Klub, Ken Dobel Judoklubben MITANI, Frank Stjernholm, Fredericia, Janne Sanderhoff, Århus Judoklub – jiu-jitsu delen, Roland Vogt, Kodokan Odense, Frank Baake, Ørslevkloster IF, Trine Lund Hansen, Herlev Ju-Jitsu, Mogens Matzen, KI Jiu-Jitsu, Thomas Bjørn Sietam, Politiets Judoklub og Holger Henning Frahm Carlsen, Særslev Gymnastik/Judo.

De personer som vand lodtrækningen om kurv med slik og rødvin var: Frank Stjernholm, Janne Sanderhoff, Thomas Bjørn Sietam, Peter Christiansen. Præmien blev uddelt på repræsentantskabsmødet 2002.

Det stopper dog ikke hér, Det er vores plan at mappen skal opdateres løbende. Derfor vil vi gerne modtage mange flere forslag, og det er her **DU** kommer ind i billedet, hver enten du er klubleder, træner, barn eller voksen. Indsend din leg og vær med til at inspirere andre. Vi modtager også gerne flere forslag til supplerende litteratur, hvis du er stødt på noget.

Sådan gør du:

Send en mail til DJU@DJU.DK med dit forslag, mærk mailen med "til Legekataloget".

Du kan også sende det med post på adressen:

DJU "Legekatalog"
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Sidste mulighed er et fax nummer: 43262919

Alle rettelser og opdateringer vil komme på www.dju.dk, når der sker rettelser vil det blive annonceret i INFO.

God fornøjelse med kataloget

Mvh.

Projektgruppen:

Mai Brit, Susanne og Kirsten

Se de seneste opdateringer på nye lege på www.dju.dk

Indholdsfortegnelse

Bolde

- Dødbold
- Tønbold
- Rullebold

Bælter

- Kryds og Bolle
- Bælteleg
- Fange Bælter
- Go-Kart
- Knudeleg
- Binde hinanden
- Tovtrækning
- Snip-snapperen
- Svageste led
- Slavepiskeren
- Svingtov
- Lykkehåpseren
- Manden i midten

Kamplege

- Robinson/Øde Ø
- Gulvkamp på flere måder
- Hugorm
- Skubbe ned fra måtte
- Finde skatten
- Gulvkampleg
- Er vi venner?
- Rumpekamp
- Kort tvekamp
- Kort løfteleg
- Øretæver
- Hanekamp
- Ivanhoe
- Rullemarie

Fangelege

- Ræven fanger Gåsen
- Reaktionsøvelser
- Buk-fange
- Hospitalsfange/Bondefange
- To-mandsfange/Kædefange
- Katten efter musen
- Krokodille/Ræven over isen

Stafet

- Bære-stafet
- Karklude-stafet
- Rytter og stridsvogn
- Rullepølse
- Kålormen
- Gøg og Gokke

Andre

- Hop over Gi'er
- Burger-leg
- Rydde op leg
- Symaskine
- Sneglen
- Træklatring
- Gummistøvlen
- Kend dine venner.

Dødbold

Redskaber: 2 bolde

Deltagere: 5-30

Tid: 5-20 minutter

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:

Dødbold handler om at skyde hinanden. Når man bliver ramt, skal man udføre en på forhånd aftalt straf. Griber man bolden, så er det den, der kaster der skal udføre straffen. Straffen kan være 10 armstrækninger eller 10 mavebøjninger.

Startopstilling/regler:

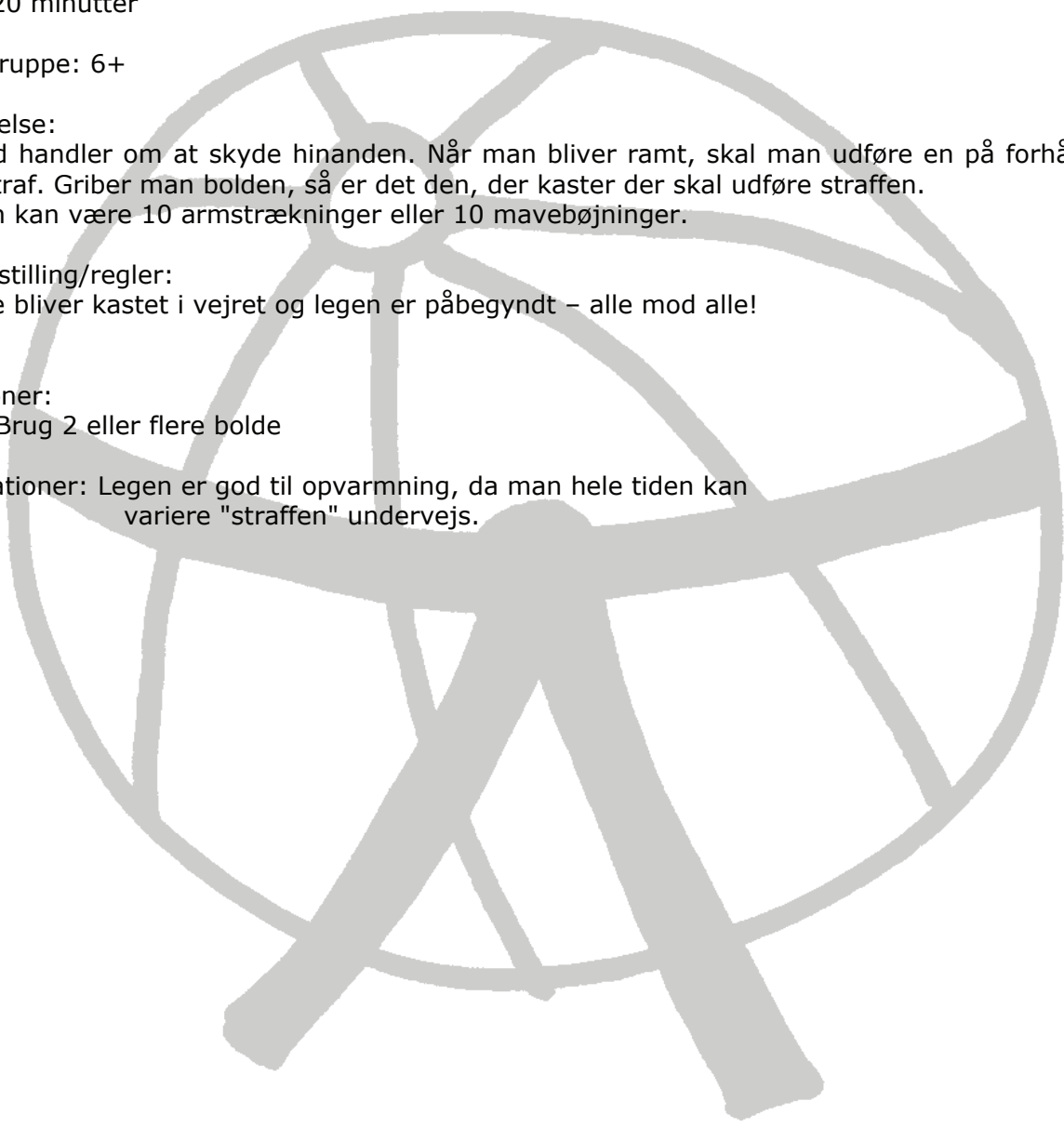
Boldene bliver kastet i vejret og legen er påbegyndt – alle mod alle!

Billede:

Variationer:

- Brug 2 eller flere bolde

Informationer: Legen er god til opvarmning, da man hele tiden kan variere "straffen" undervejs.



Tonsebold

Redskaber:

En bold, helst en football (amerikansk fodbold), men en lille bold man kan holde om, kan også gå an.

Deltagere: 10+

Tid: 2x5 minutter

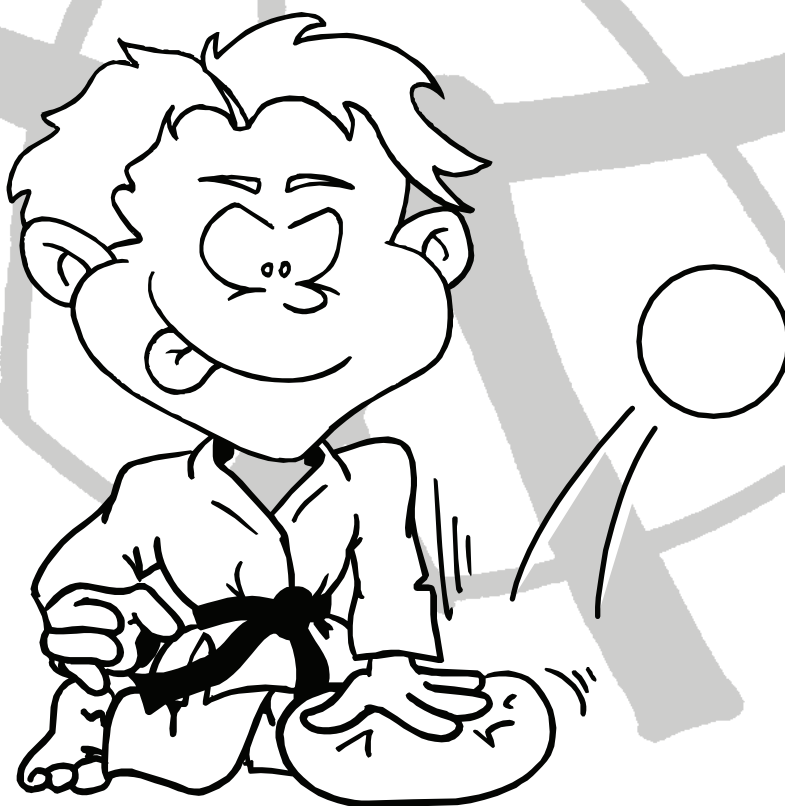
Aldersgruppe: 8+

Beskrivelse:

Legen foregår kravlende. Målet er at få bolden ned i/på modstanderens ende/væg. Bolden må ikke kastes i mål, den skal kravles ind. Bolden må kun spilles baglæns. Der er ingen andre regler, der må (skal) gerne kæmpes gulvkamp deltagerne imellem

Startopstilling/regler:

Et hold i hver ende af dojoen. Helst lige mange på hvert hold, ellers sørg for at det passer nogenlunde i styrke.



Variationer:

Informationer: Det ender som regel i en stor bunke, hvis man ikke sørger for at spille bolden så snart man har modtaget den. God til opvarmning, men kan gå voldsomt for sig, så man skal ikke være helt kold, når man starter.

Rullebold

Redskaber: Bold

Deltagere: 2+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 6+

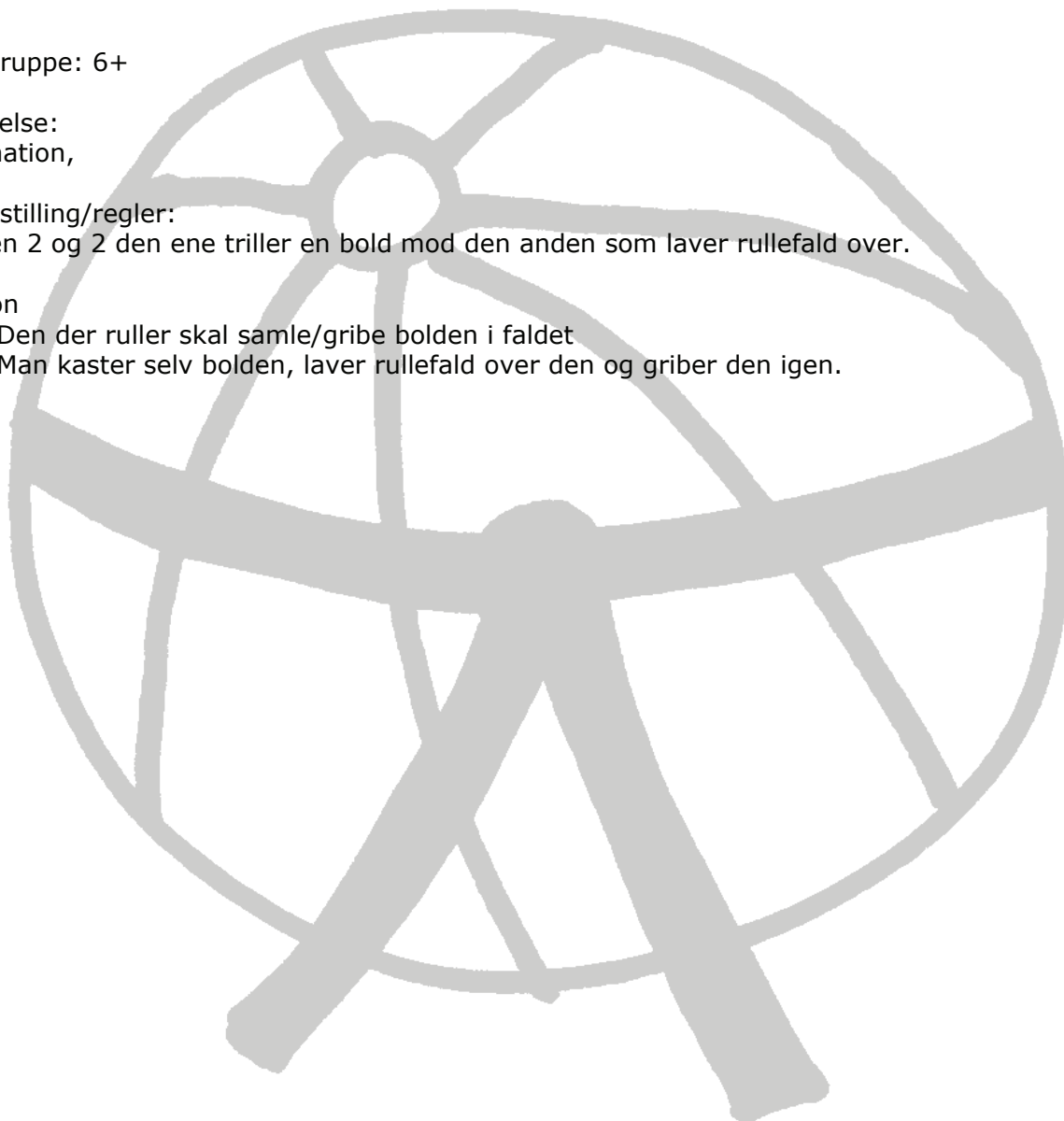
Beskrivelse:
Koordination,

Startopstilling/regler:

Sammen 2 og 2 den ene triller en bold mod den anden som laver rullefald over.

Variation

- Den der ruller skal samle/gribe bolden i faldet
- Man kaster selv bolden, laver rullefald over den og griber den igen.



Kryds og bolle

Redskaber: 4 bæltter og 2 X 3 ens genstande (3 gule og 3 orange bæltter). Hvert bælte er bundet sammen til en bold.

Deltagere: 8+

Tid: 10+

Aldersgruppe: 12+

Beskrivelse:

De 4 bæltter lægges ud som en spilleplade til kryds og bolle. Deltagerne deles i 2 hold med 2-4 personer på hvert hold. De to hold er hhv. krydser og boller og de 3 første på hvert hold løber nu stafet med et "kryds/bolle" tegn ad gangen. Nummer 4 i rækken må flytte holdets "kryds/bolle" tegn på spillepladen. De 2 hold skal ikke vente på modstanderens træk, men holdets hurtighed i stafetten og taktisk snilde med 3 på stribe afgør spillet.

Startopstilling/regler:

Kryds og bolle-pladen er i den ene ende af dojo'en, de to hold står i hver deres række i den anden ende. På "nu" løber en fra hvert hold af sted og lægger hhv. første "kryds" og "bolle", løber tilbage og sender den næste af sted.



Informationer:

Reglerne er ligesom i kryds og bolle, blot som stafet. Evt. kan den regel indføres, at den, der kommer til at træde på spillepladen, skal tage to armbøjninger, inden han/hun løber tilbage (for at undgå, at den bliver løbet over ende).

Bælteleg

Redskaber: Bælter

Deltagere: 5+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 3+

Beskrivelse:

Alle tager sit bælte af, folder på midten én gang og binder 2 knuder på. Alle bælter lægges på midten af måtten. Der tages 2-? bælter ud, så der er færre bælter end deltagere.

Startopstilling/regler:

Man løber rundt på den røde måttekant. På trænerens kommando (klap) løber man ind og tager et bælte. Armstrækninger til dem som IKKE får bælte.



Variationer:

- Armstrækninger kan skiftes ud med mavebøjninger mm.

Informationer:

INGEN må på noget tidspunkt i legen berøre måtten med andet end fødderne, så forhindrer man at folk springer ned og banker hovederne sammen.

Fange Bælter

Redskaber: Bælter

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 8+

Beskrivelse:
Opvarmning/reaktions evne

Startopstilling/regler:

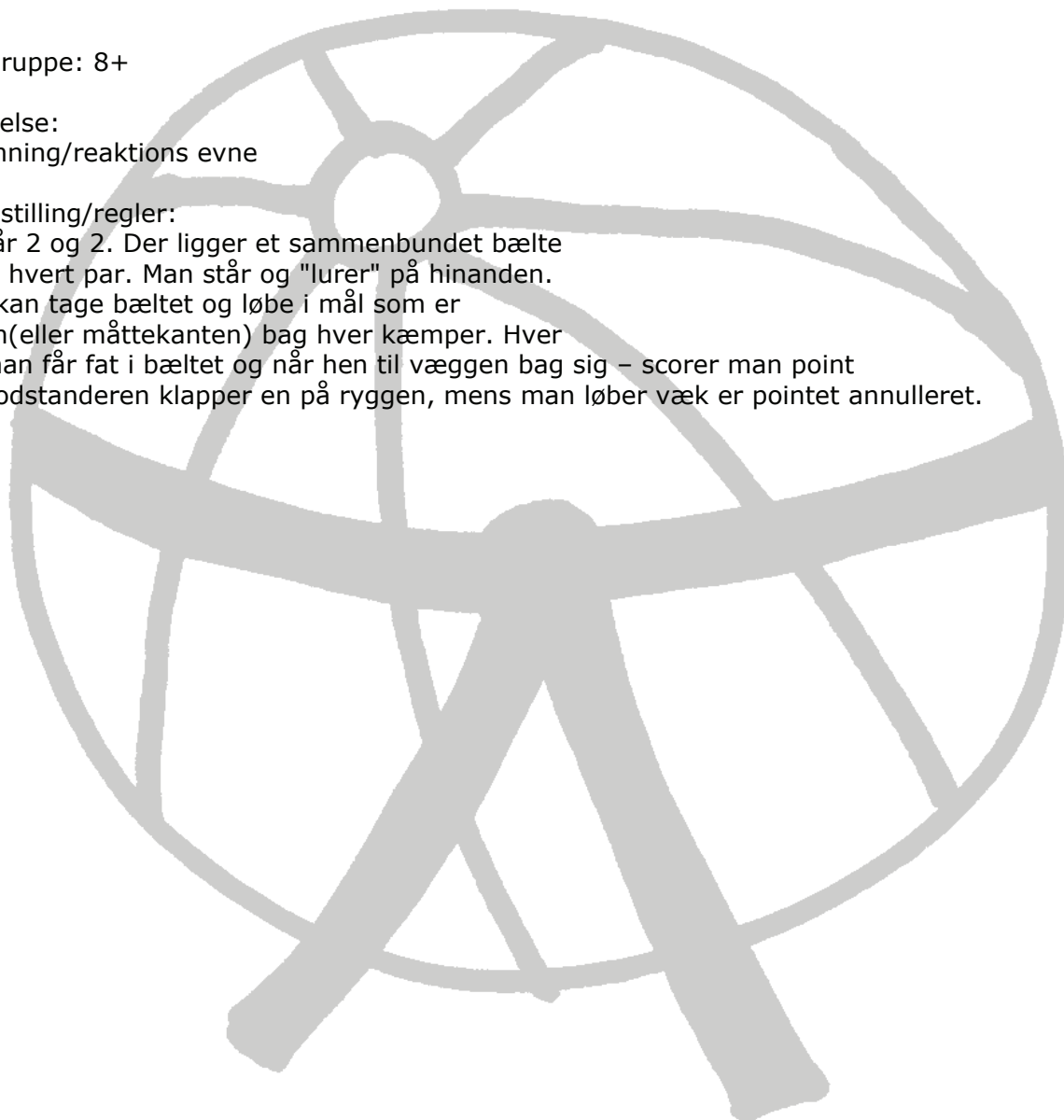
Man står 2 og 2. Der ligger et sammenbundet bælte mellem hvert par. Man står og "lurer" på hinanden.

Begge kan tage bæltet og løbe i mål som er

væggen(eller måttekanten) bag hver kæmper. Hver

gang man får fat i bæltet og når hen til væggen bag sig – scorer man point

Hvis modstanderen klapper en på ryggen, mens man løber væk er pointet annulleret.



Go-kart

Redskaber: Hulahop-ring. Bælte bundet sammen til en ring kan også bruges til større børn

Deltagere: 2-12

Tid: 5+

Aldersgruppe: 2+

Beskrivelse:

Lav en afgrænset bane af f.eks. bælter. Børnene ligger på maven og holder fast i ringen. De voksne trækker børnene rundt.

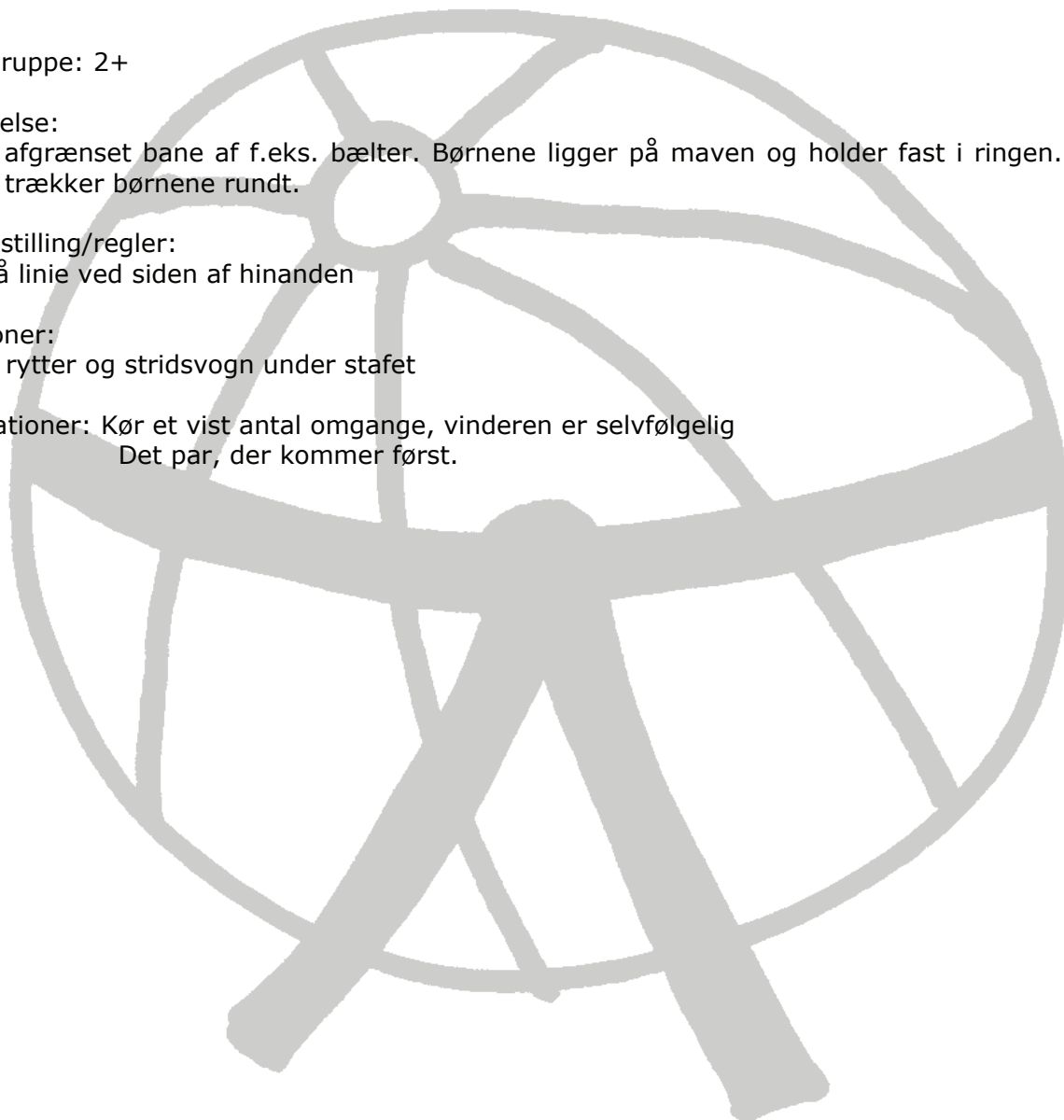
Startopstilling/regler:

Start på linie ved siden af hinanden

Variationer:

Se evt. rytter og stridsvogn under stafet

Informationer: Kør et vist antal omgange, vinderen er selvfølgelig
Det par, der kommer først.



Knudeleg

Redskaber: Bælte

Deltagere: 2+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 2+

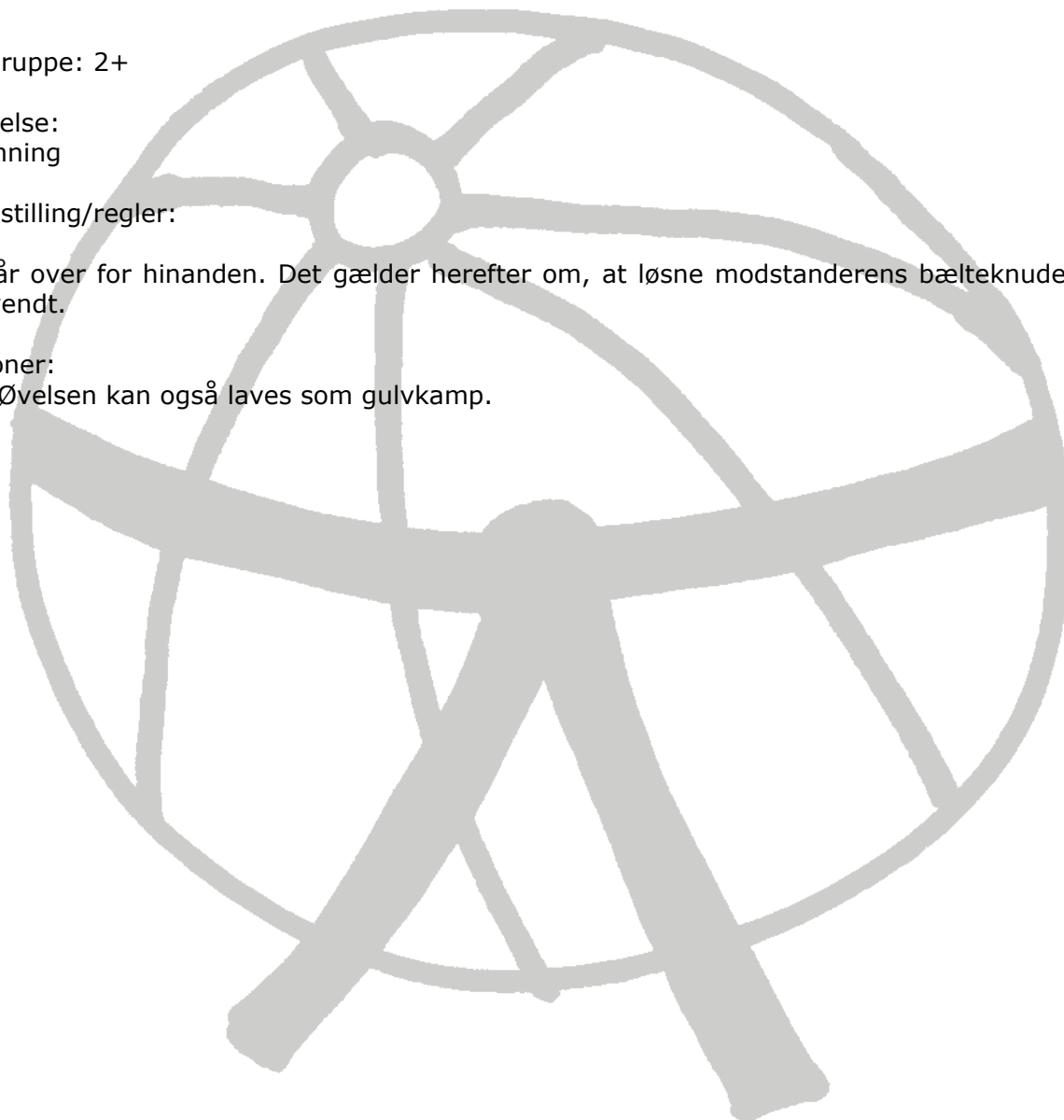
Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Man står over for hinanden. Det gælder herefter om, at løsne modstanderens bælteknude op og omvendt.

Variationer:

- Øvelsen kan også laves som gulvkamp.



Binde hinanden

Redskaber: bælte

Deltagere: 3+

Tid: 5+

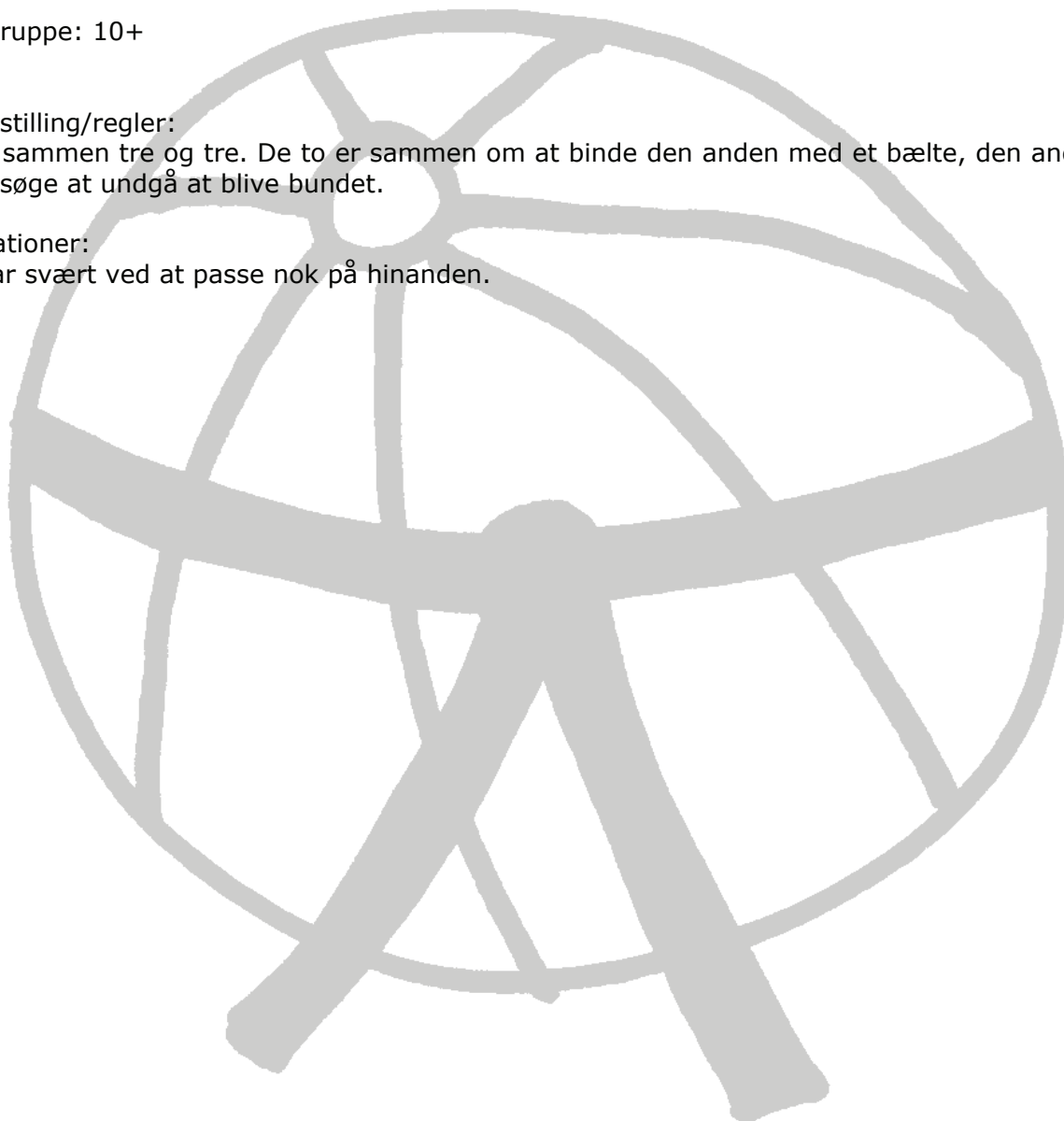
Aldersgruppe: 10+

Startopstilling/regler:

Man er sammen tre og tre. De to er sammen om at binde den anden med et bælte, den anden skal forsøge at undgå at blive bundet.

Informationer:

Børn har svært ved at passe nok på hinanden.



Tovtrækning

Redskaber: bælter

Deltagere: 3+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 10+

Beskrivelse:
Opvarmning / Pauseleg

Startopstilling/regler:

Tovtrækning/balanceøvelse. Begge tager fat i enden af et bælte med højre hånd. Det gælder hernæst om at bringe modstanderen ud af balance ved at trække i bæltet. Hvis man flytter fødderne, vælter eller slipper bæltet, har man tabt. Det er tilladt at rulle bæltet omkring hånden når øvelsen er i gang, således at det bliver kortere.

Variationer:

- Trække-leg. Man står midt på måtten. Det gælder om at trække modstanderen bagud over den røde måtte og omvendt.
- Stå på et ben. Kamp som ovennævnte.
- Samme hugsiddende.

Snip-snapperen

Redskaber: bælder

Deltagere: 2+

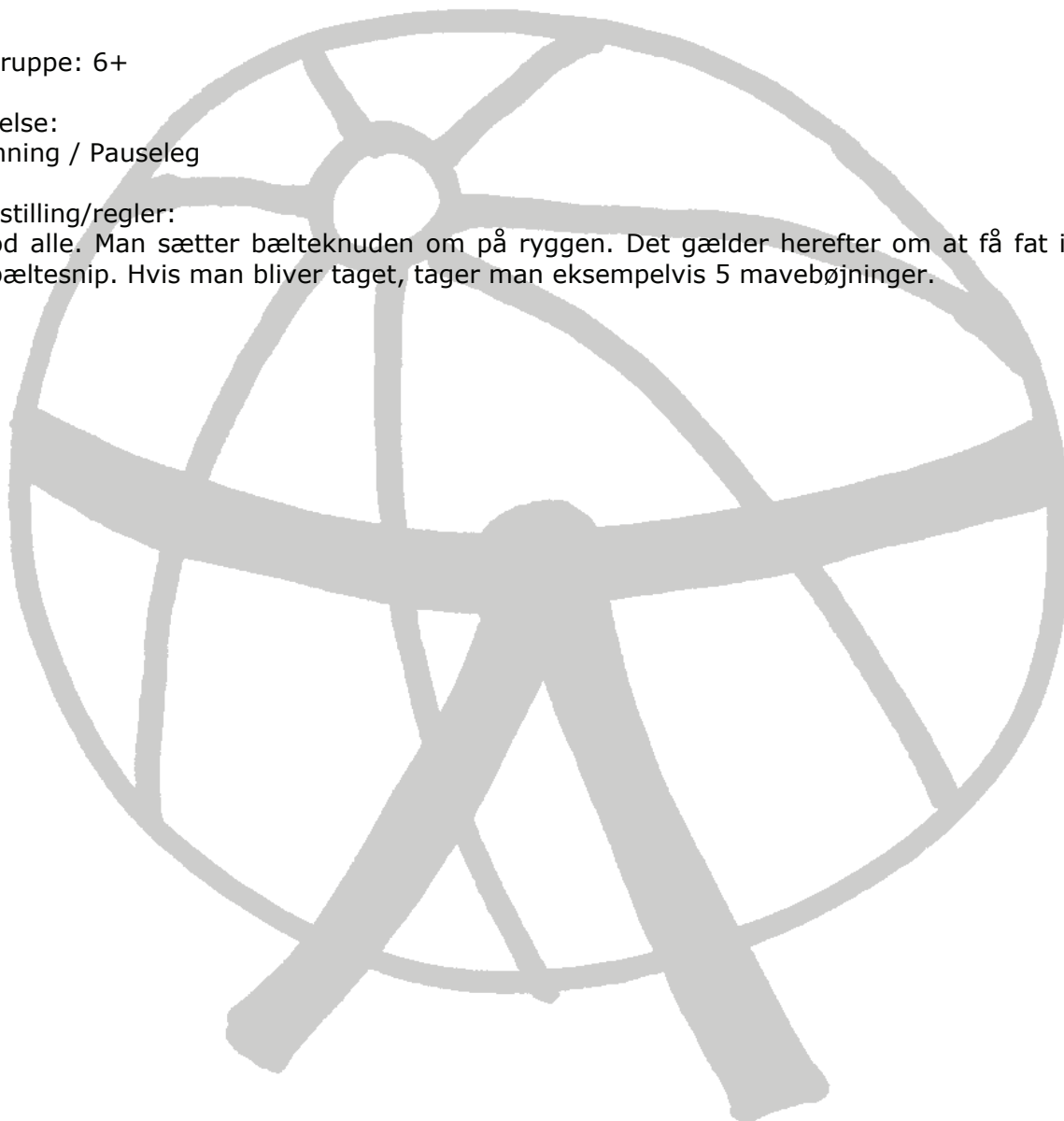
Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Opvarmning / Pauseleg

Startopstilling/regler:

Alle mod alle. Man sætter bælteknuden om på ryggen. Det gælder herefter om at få fat i de andre bæltensnip. Hvis man bliver taget, tager man eksempelvis 5 mavebøjninger.



Svageste led

Redskaber: bælte

Deltagere: 4+

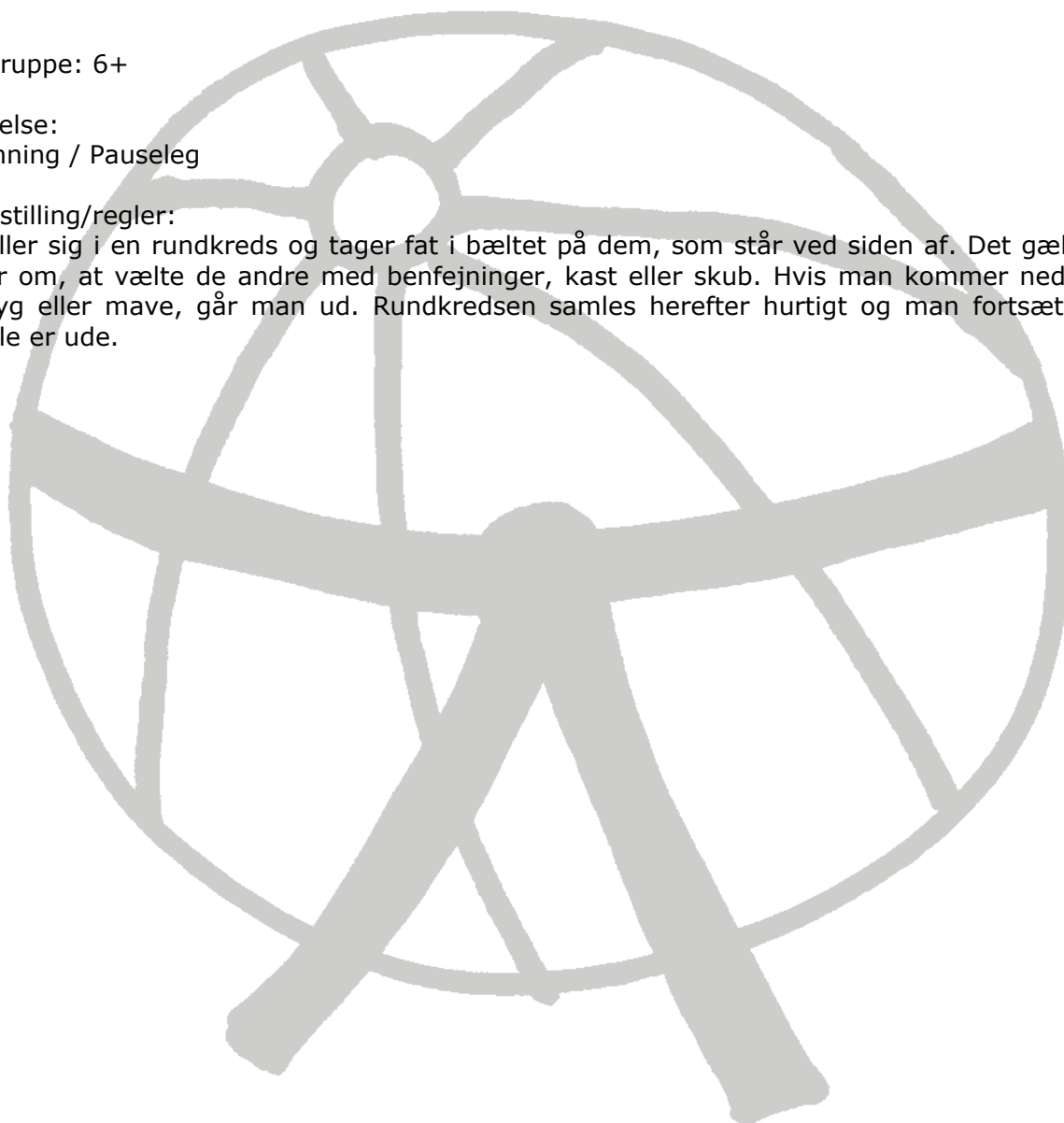
Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Opvarmning / Pauseleg

Startopstilling/regler:

Man stiller sig i en rundkreds og tager fat i bæltet på dem, som står ved siden af. Det gælder herefter om, at vælte de andre med benfejninger, kast eller skub. Hvis man kommer ned på knæ, ryg eller mave, går man ud. Rundkredsen samles herefter hurtigt og man fortsætter, indtil alle er ude.



Slavepiskeren

Redskaber: bæltet

Deltagere: 8+

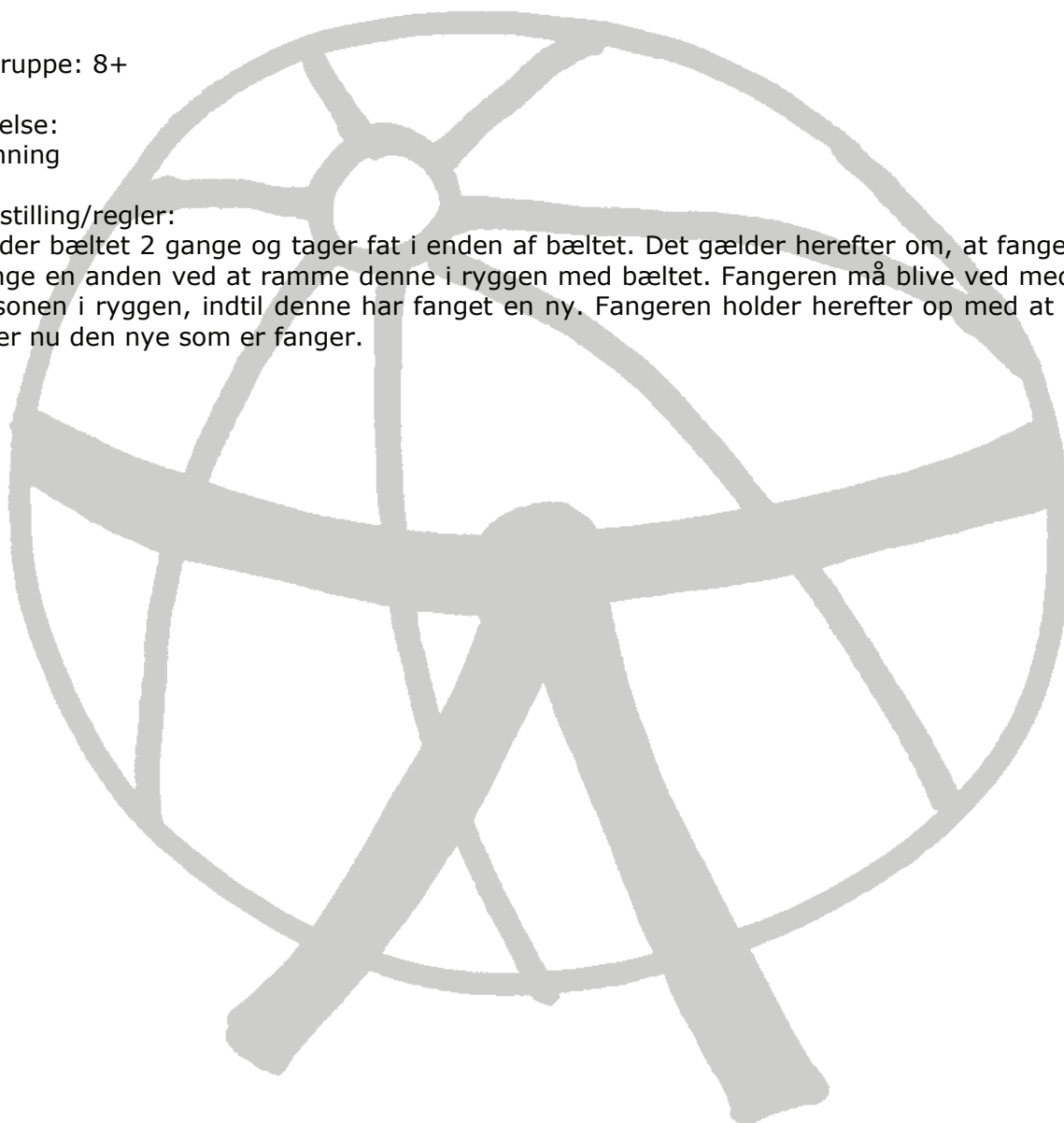
Tid: 5+

Aldersgruppe: 8+

Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Man folder bæltet 2 gange og tager fat i enden af bæltet. Det gælder herefter om, at fangeren skal fange en anden ved at ramme denne i ryggen med bæltet. Fangeren må blive ved med at slå personen i ryggen, indtil denne har fanget en ny. Fangeren holder herefter op med at slå, og det er nu den nye som er fanger.



Svingtov

Redskaber: Bælter

Deltagere: 3+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 6 + (2+ til variationerne)

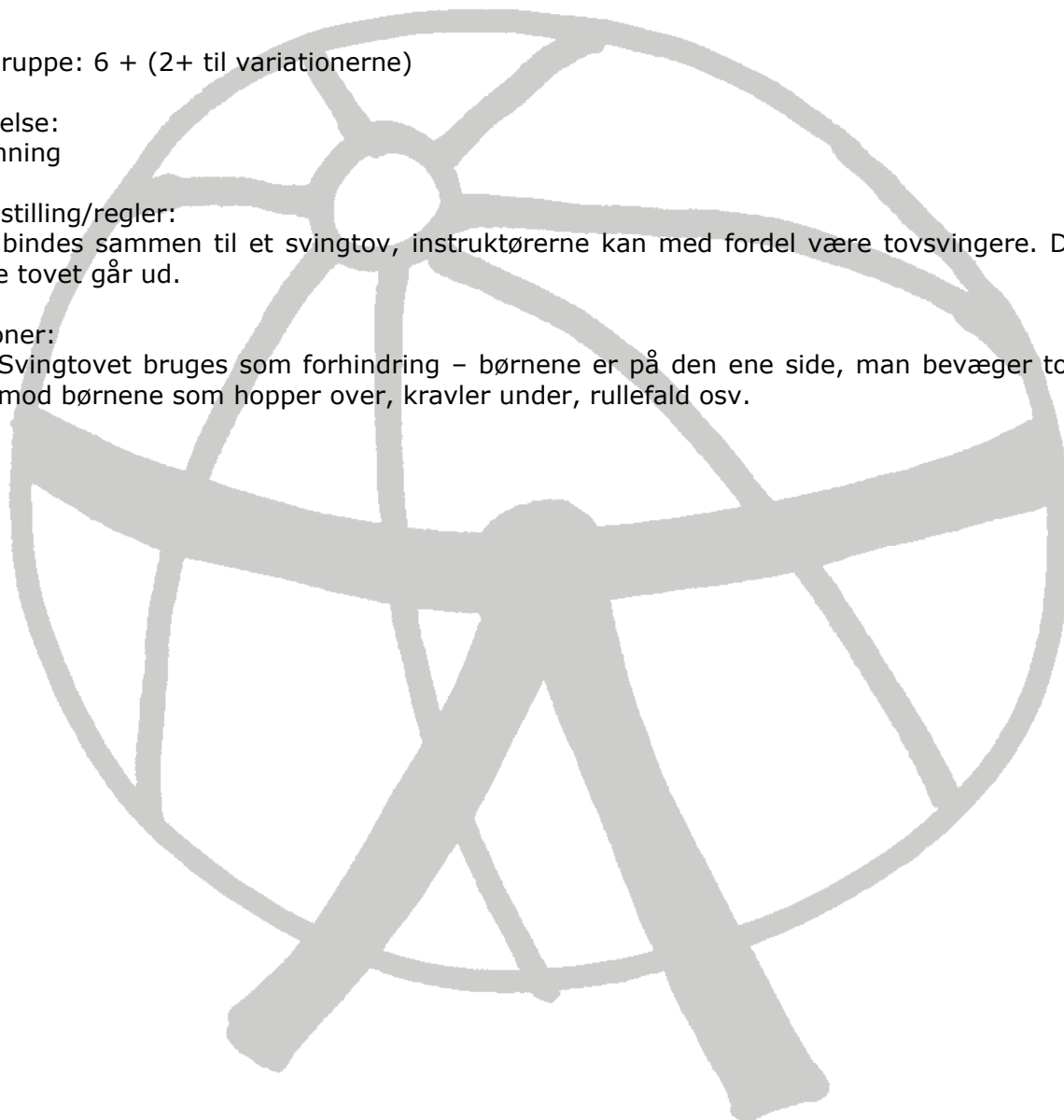
Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Bælter bindes sammen til et svingtov, instruktørerne kan med fordel være tovsvingere. Dem der røre tovet går ud.

Variationer:

- Svingtovet bruges som forhindring – børnene er på den ene side, man bevæger tovet mod børnene som hopper over, kravler under, rullefald osv.



Lykkehapseren

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Stående overfor hinanden i kampstilling. Bælteenderne sættes op under bæltet så de danner hver sin løkke. Kampen går ud på at trække bælteenden ud hos modstanderen. Vinder er den der først har trukket begge ender fri.

Variation:

Vinderen er glad, hopper og danser med armene i vejret og finder sammen med en anden vinder. Taberen er ked af det og går med bøjet krop og kigger ned i gulvet. Han finder sammen med en anden taber.

Bæltekuden drejes om på ryggen, stadig så enderne danner en løkke. Herefter kæmpes alle mod alle. Man kan evt. blive levende igen ved at gå uden for kamparealet og lave 10 armstrækninger eller lign.

Manden i midten

Redskaber: bælder

Deltagere: 10 +

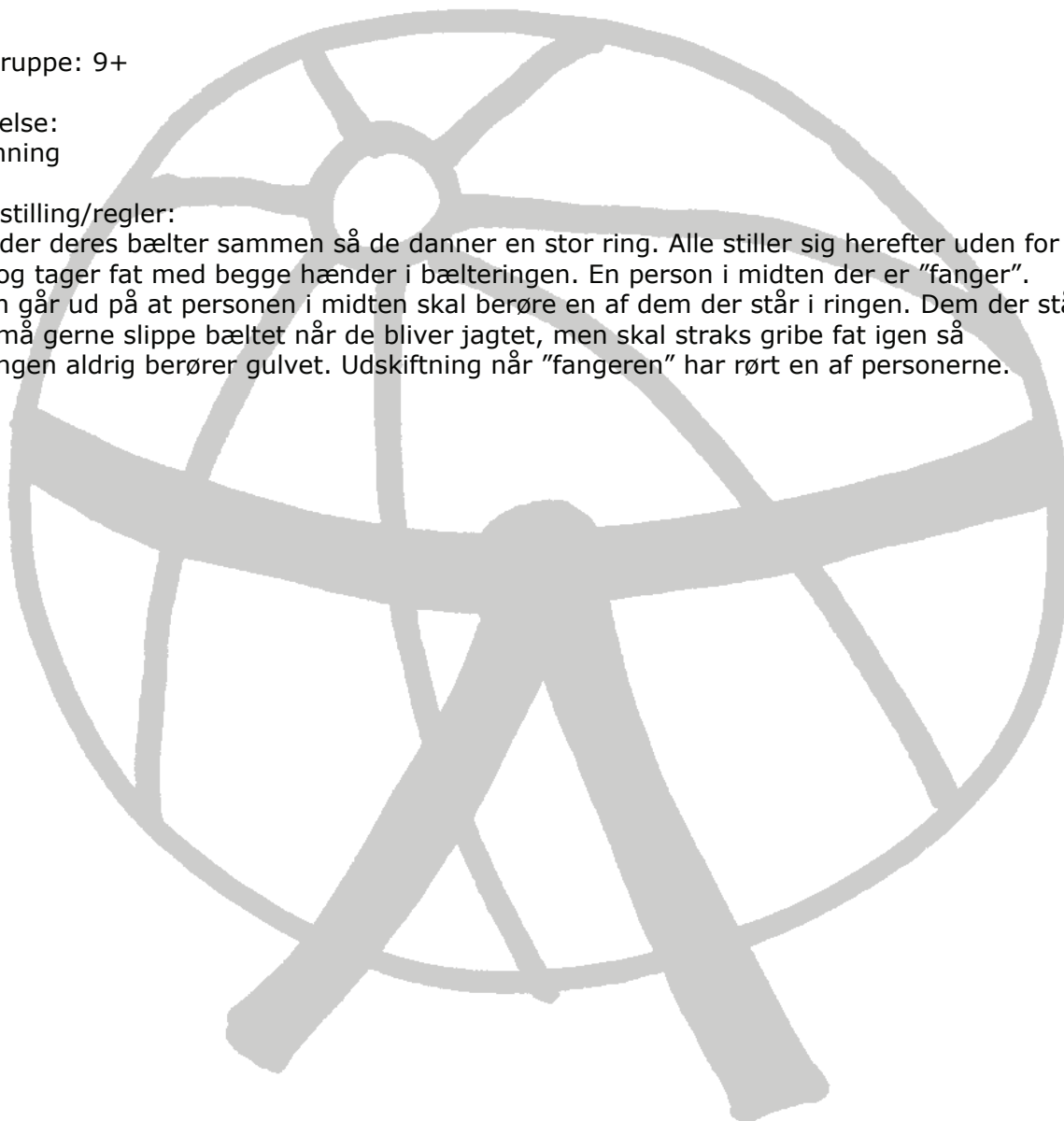
Tid: 5+

Aldersgruppe: 9+

Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Alle binder deres bælder sammen så de danner en stor ring. Alle stiller sig herefter uden for ringen og tager fat med begge hænder i bælderingsen. En person i midten der er "fanger". Kampen går ud på at personen i midten skal berøre en af dem der står i ringen. Dem der står i ringen må gerne slippe bældet når de bliver jagtet, men skal straks gribe fat igen så bælderingsen aldrig berører gulvet. Udskiftning når "fangeren" har rørt en af personerne.



Robinson/Øde ø

Redskaber: Tatami

Deltagere: 4+

Tid: 5-10 minutter

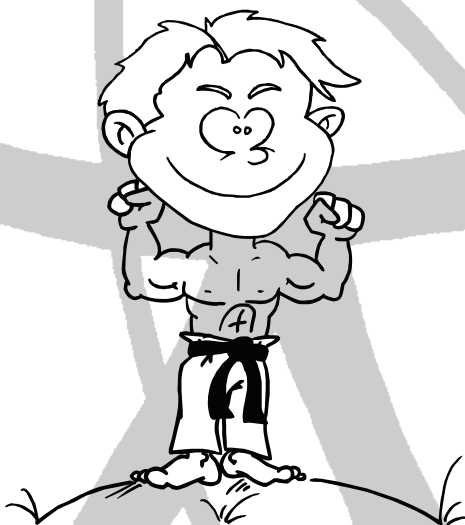
Aldersgruppe: 5+

Beskrivelse:

Ligesom i fjernsynsprogrammet Robinson gælder det om at være den sidste tilbage på øen. Det gælder således om at skubbe de andre ud af øen og være den sidste tilbageblivende. Det er selvfølgelig tilladt at lave og bryde alliancer. Det er ikke tilladt at slå og sparke.

Startopstilling/regler:

Holdet opdeles i grupper af 4-6 personer i nogenlunde samme størrelse. Alle starter på knæ. Øen er skal defineres f.eks. 2 x 2 el. 2 x 3 meter.



Variationer:

- Legen kan også med stor fordel leges alle mod alle
- Man tager hinanden under armene. Man stiller sig hernæst med front mod den anden gruppe. Det gælder herefter om, at skubbe den anden gruppe bagud og omvendt.
- Som ovenfor men med ryggen til hinanden
- Deltagerne deles op i to hold. Et hold på hver sin "bane halvdel". Kampen går ud på at trække en modstander over på sin egen banehalvdel. Når personen er rykket over på den anden side er vedkommende med på det andet hold. Man kan danne kæde og derved komme længere ind i "fjendeland" for at hente en modstander, men hvis kæden brydes og man derved mister kontakten med hjemlandet ryger man selv over på det andet hold.

Informationer:

Der kan være en 'præmie' i form af armstrækninger til de udstemte. Folk bør være lidt varme inden legen.

Gulvkamp på flere måder

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 8+

Beskrivelse:

Opvarmning/motorik/kropsfornemmelse.

Startopstilling/regler:

- Almindelig gulvkamp, men med den ene hånd i bæltet omme på ryggen. Pludselig får benene stor betydning og man træner vendeteknikker på en anden måde.
- Det gælder om at tage modstanderens overdel af.
- Uden overdel.
- Den ene ligger på ryggen, den anden skal forsøge at lave holdegreb, den der ligger på ryggen skal forsvare sig ved at spærre med benene.
- Den ene lægger sig med maven mod gulvet med arme og ben ud til siderne. Han forsøger at "suge" sig fast til måtten. Den anden skal forsøge at vende ham om fra mave til ryg. Ingen brug af "teknik"
- Omvendt gulvkamp. Det gælder om at komme nederst - man kæmper 2 og 2. Den, der kommer nederst, skal fastholde sin modstander oven på sig selv. Den der ligger øverst og i holdegreb skal bruge sin fantasi til at vende sin makker og selv komme nederst.

Hugorm

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Opvarmning/reaktion/hurtighed

Startopstilling/regler:
Man er sammen 2 og 2 i samme størrelse

- Klap hinanden på lårene uden selv at blive ramt
- Klap hinanden bagi uden at blive ramt
- Tråd hinanden over tæerne uden selv at blive trådt over tæerne – tag fat i hinandens gi-ærmer.
- Armstrækningsstilling overfor hinanden – klap hinanden over fingrene uden selv at blive ramt.
- Parade-øvelse. Det gælder om, at gribe fat modstanderens snip og omvendt. Man bruger parader til at afværge at modstanderen får fat.
- Parade-øvelse. Det gælder om, at give modstanderen lussinger og omvendt. Man bruger parader til at afværge modstanderens slag.

Skubbe ned fra måtte

Redskaber: Stor kastemåtte

Deltagere: 6+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 2+

Beskrivelse:

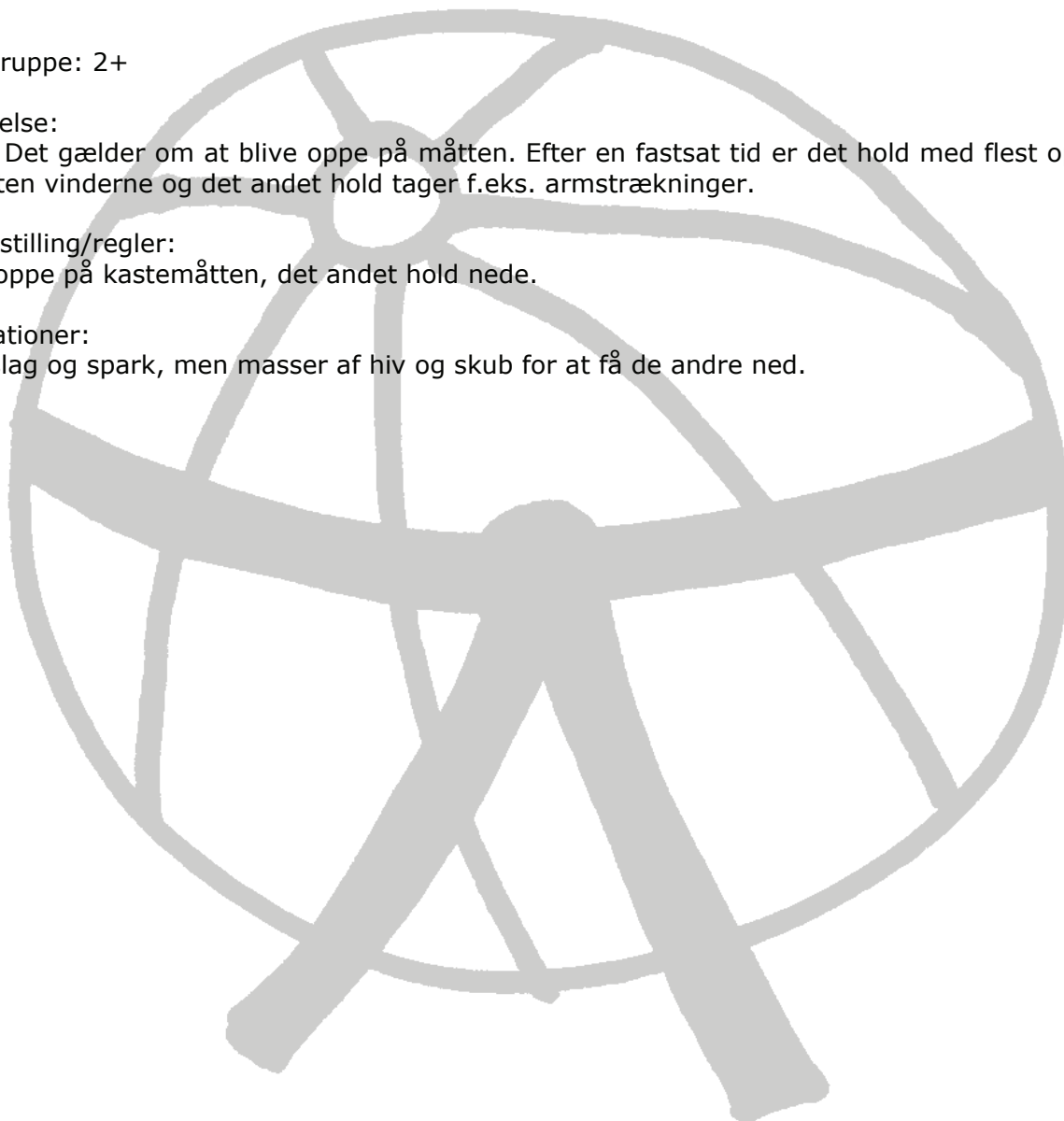
2 hold. Det gælder om at blive oppe på måtten. Efter en fastsat tid er det hold med flest oppe på måtten vinderne og det andet hold tager f.eks. armstrækninger.

Startopstilling/regler:

1 hold oppe på kastemåtten, det andet hold nede.

Informationer:

Ingen slag og spark, men masser af hiv og skub for at få de andre ned.



Finde skatten

Redskaber: to kamphandsker, ærteposer, sammenbundne bælder

Deltagere: 6+

Tid: 5+

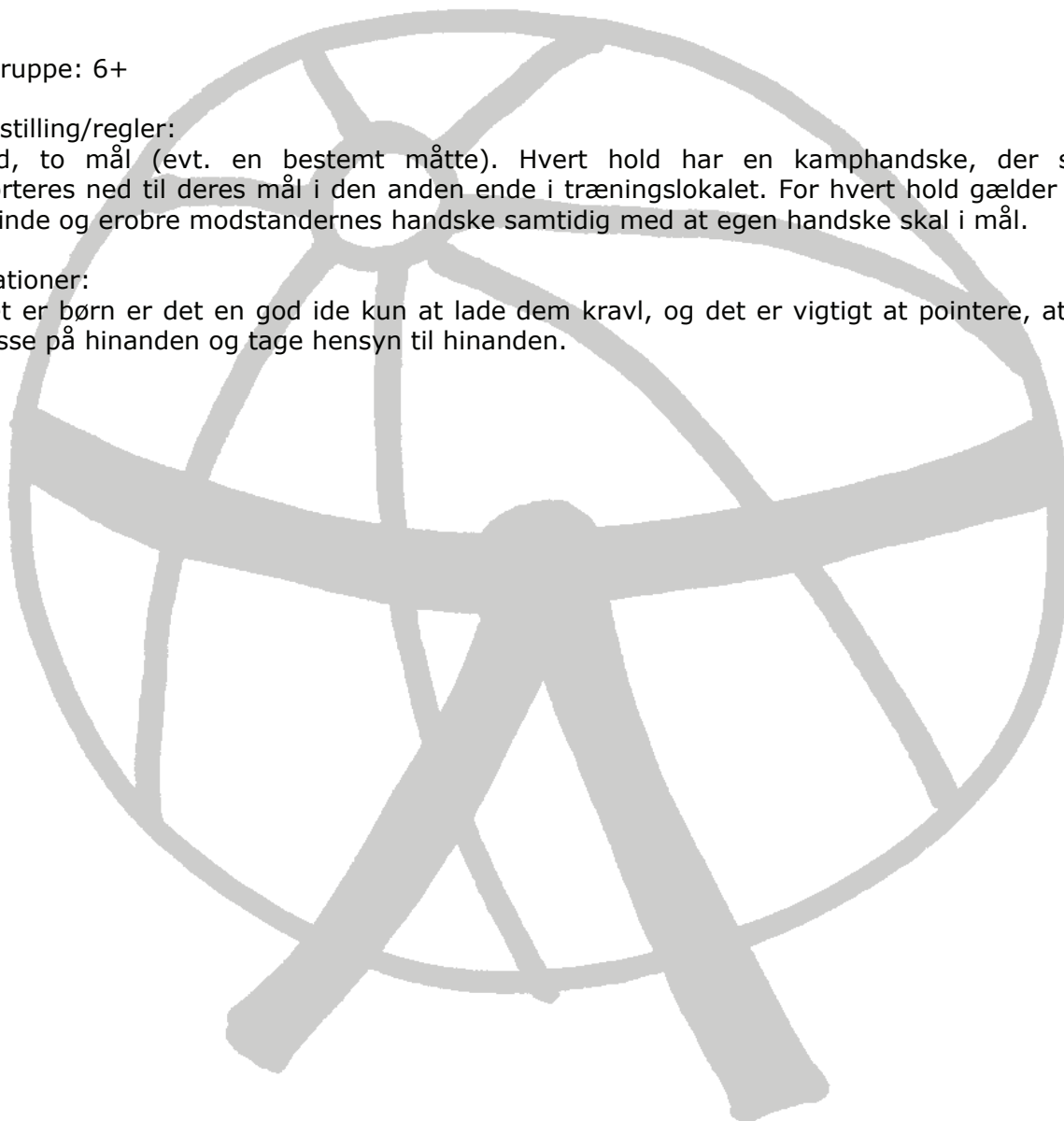
Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

To hold, to mål (evt. en bestemt måtte). Hvert hold har en kamphandske, der skal transporteres ned til deres mål i den anden ende i træningslokalet. For hvert hold gælder det om at finde og erobre modstandernes handske samtidig med at egen handske skal i mål.

Informationer:

Hvis det er børn er det en god ide kun at lade dem kravle, og det er vigtigt at pointere, at de skal passe på hinanden og tage hensyn til hinanden.



Gulvkampleg

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 1+

Aldersgruppe: 4+

Beskrivelse:
Kamp/Styrke

Startopstilling/regler:

Sidde med ryggen mod hinanden med eller uden arm/håndfatning. Det går ud på at skubbe sin modstander af sted.



Er vi venner?

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 1+

Aldersgruppe: 6+

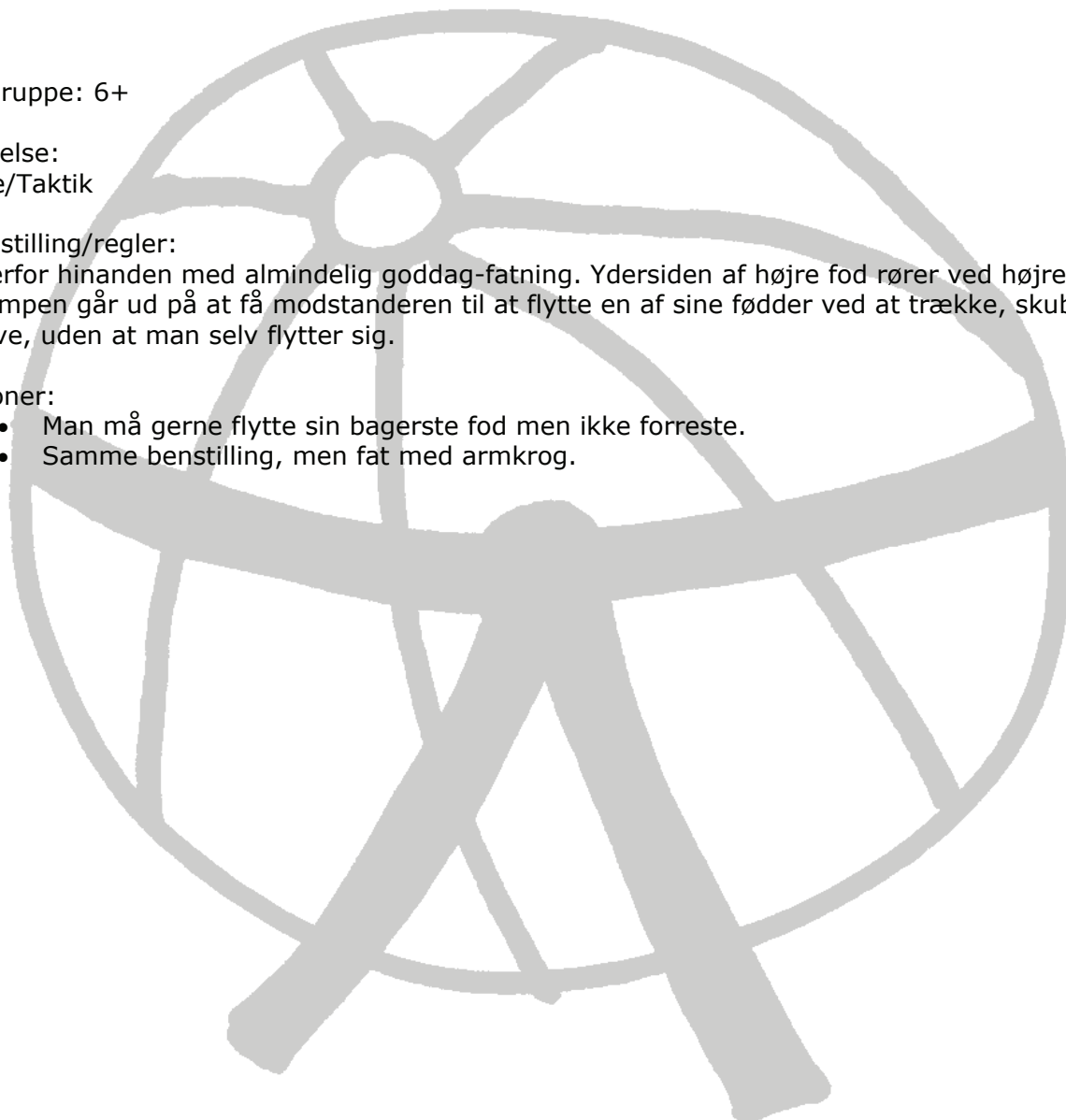
Beskrivelse:
Balance/Taktik

Startopstilling/regler:

Stå overfor hinanden med almindelig goddag-fatning. Ydersiden af højre fod rører ved højre fod. Kampen går ud på at få modstanderen til at flytte en af sine fødder ved at trække, skubbe eller hive, uden at man selv flytter sig.

Variationer:

- Man må gerne flytte sin bagerste fod men ikke forreste.
- Samme benstilling, men fat med armkrog.



Rumpekamp

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

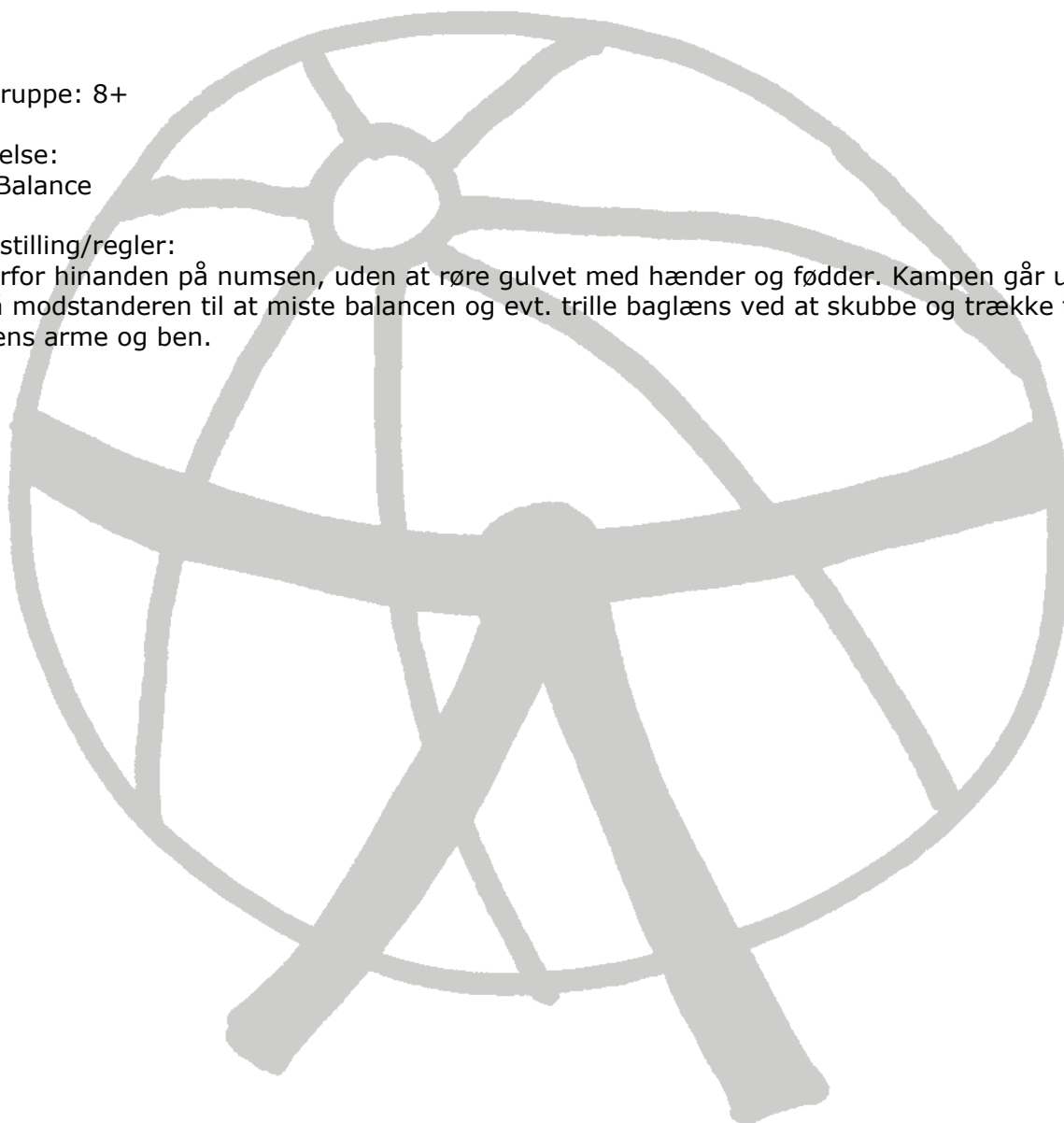
Tid: 1+

Aldersgruppe: 8+

Beskrivelse:
Taktik/Balance

Startopstilling/regler:

Sid overfor hinanden på numsen, uden at røre gulvet med hænder og fødder. Kampen går ud på at få modstanderen til at miste balancen og evt. trille baglæns ved at skubbe og trække til hinandens arme og ben.



Kort tvekamp

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 1+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Balance/taktik

Startopstilling/regler:

Sid på hug overfor hinanden med håndfladerne vendt mod hinanden. Kampen går ud på at få modstanderen til at miste balancen ved at skubbe/finte til hinandens hænder.

Variationer:

- Stå overfor hinanden med ca. 1 m afstand. Kamp som ovennævnte.
- Håndfladerne rører konstant ved hinanden. Kamp som ovennævnte.
- Kan også laves stående på begge eller et ben.
- Stående overfor hinanden. Et ben bøjes og holdes fast mod numsen (som ved hælspark) Kampen går ud på, med en arm og på et ben at udbalancere modstanderen så han træder ned på begge fødder eller falder omkuld.
- Begge står i udgangstillingen til armstrækninger. Det gælder hernæst om, at vælte modstanderen ved at gribe fat i håndleddet og trække denne ud af balance.
- Stående over for hinanden med fat i gi. Begge bæltet ligger i en sammenkrøllet bunke mellem modstanderne. Kampen går ud på at få modstanderen til at træde på bæltet ved at trække og skubbe.
- Som ovenstående, kampen går ud på at få makkeren til at ligge eller sidde på bæltet uden brug af judoteknik
- Som ovenstående, kampen går ud på at man skal hindre modstanderen i at sætte eller ligge sig på bæltet.

Kort Løfteleg

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 1+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Kampleg/Balance/Styrke

Startopstilling/regler:
Stående overfor hinanden med fat i hinandens bælte. Kampen går ud på at løfte sin modstander fra gulvet.

Variationer:

- Begge tager fat i hinanden på ryggen, således, at den ene arm er under modstanderens arm og den anden er over modstanderens arm.
- Øvelsen kan også laves ved, at man folder sit bælte og ligger bæltet på tværs af modstanderens ryg og tager fat i bæltet med begge hænder. Man bruger herefter bæltet til at løfte modstanderen.
- Man kan også bruge gien til at løfte i eller et tag om livet.

Øretæver

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

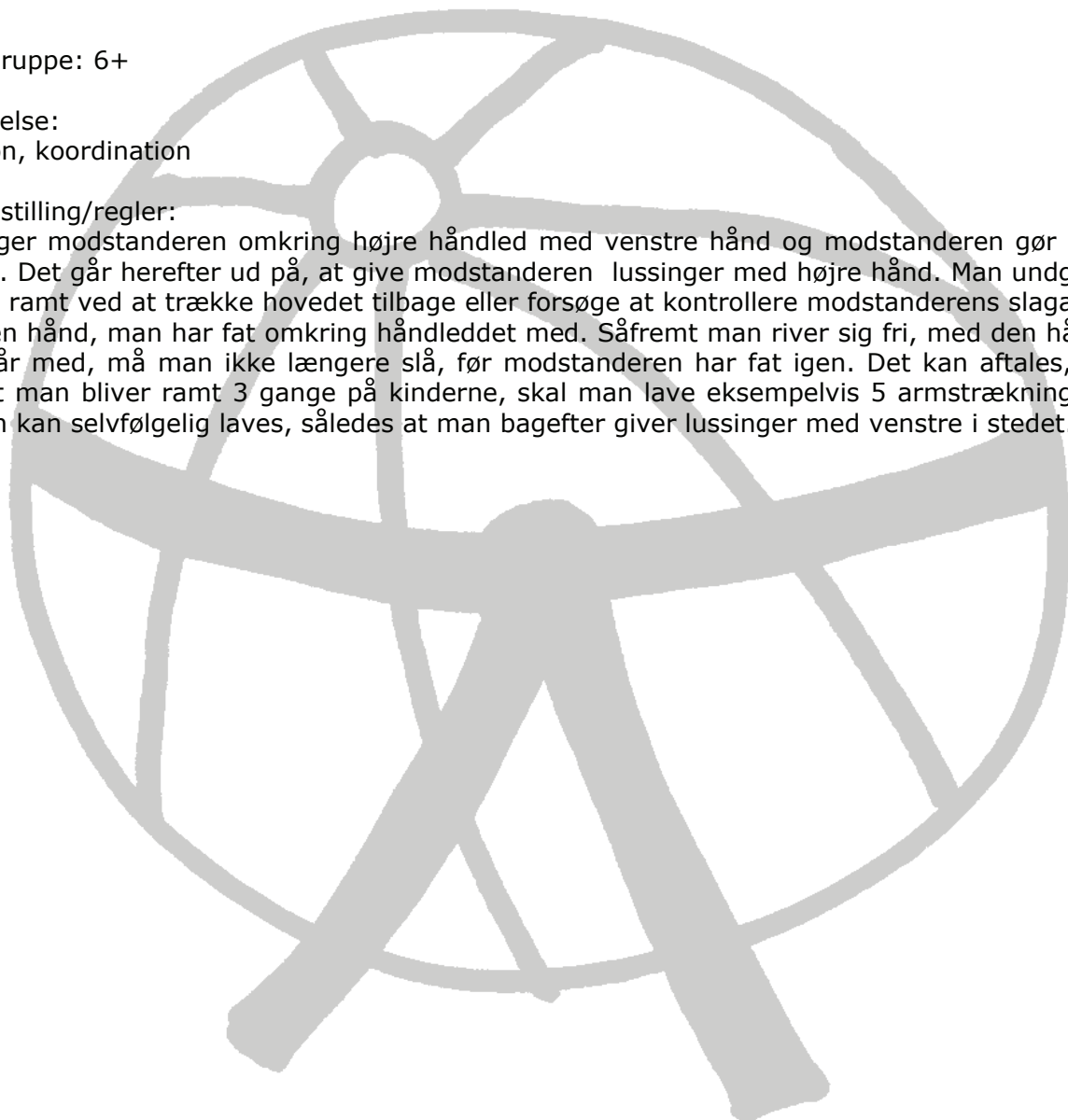
Tid: 2+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Reaktion, koordination

Startopstilling/regler:

Man tager modstanderen omkring højre håndled med venstre hånd og modstanderen gør det samme. Det går herefter ud på, at give modstanderen lussinger med højre hånd. Man undgår, at blive ramt ved at trække hovedet tilbage eller forsøge at kontrollere modstanderens slagarm med den hånd, man har fat omkring håndleddet med. Såfremt man river sig fri, med den hånd man slår med, må man ikke længere slå, før modstanderen har fat igen. Det kan aftales, at såfremt man bliver ramt 3 gange på kinderne, skal man lave eksempelvis 5 armstrækninger. Øvelsen kan selvfølgelig laves, således at man bagefter giver lussinger med venstre i stedet.



Hanekamp

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 2+

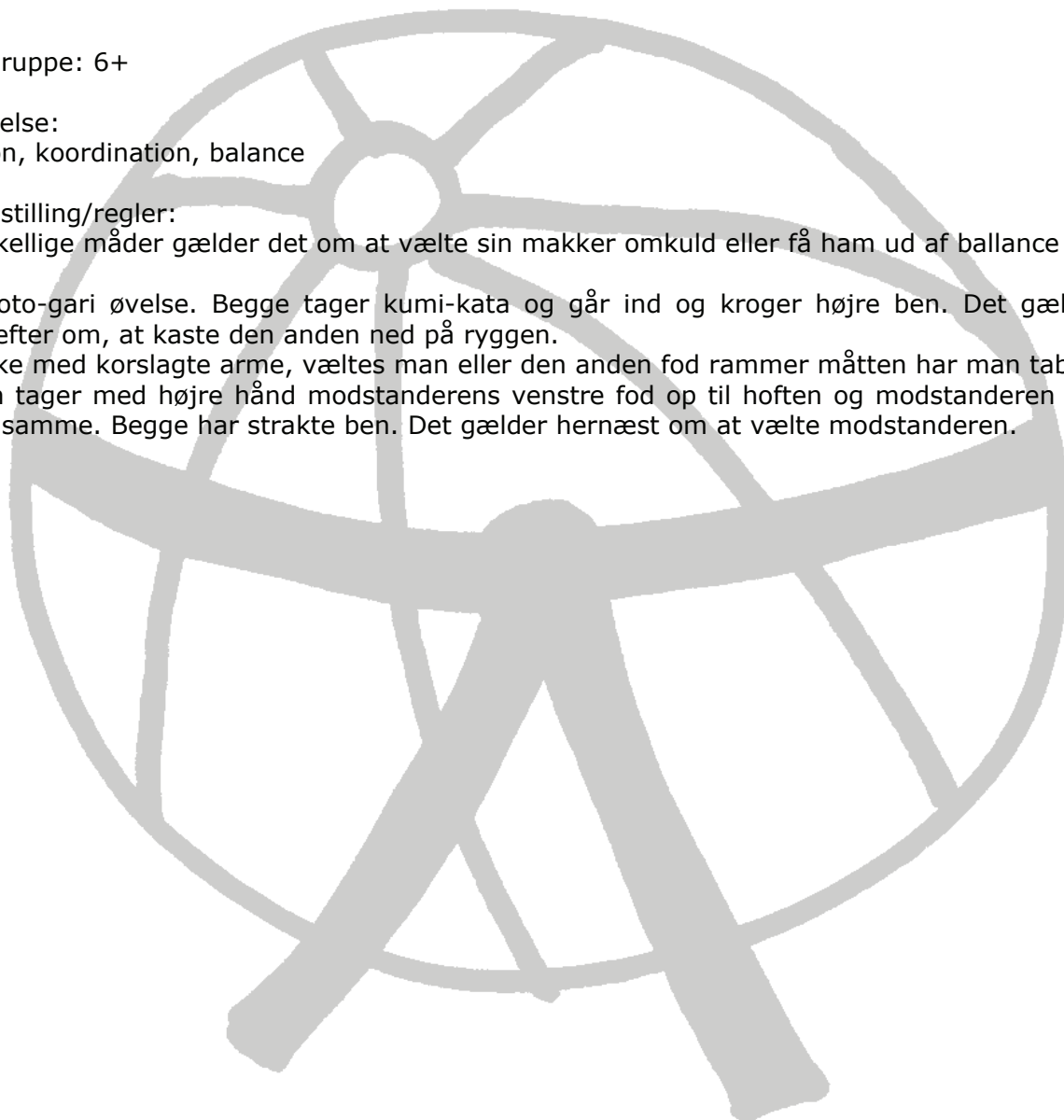
Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Reaktion, koordination, balance

Startopstilling/regler:

På forskellige måder gælder det om at vælte sin makker omkuld eller få ham ud af balance

- O-soto-gari øvelse. Begge tager kumi-kata og går ind og kroger højre ben. Det gælder herefter om, at kaste den anden ned på ryggen.
- Hinke med korslagte arme, væltes man eller den anden fod rammer måtten har man tabt
- Man tager med højre hånd modstanderens venstre fod op til hoften og modstanderen gør det samme. Begge har strakte ben. Det gælder hernæst om at vælte modstanderen.



Ivanhoe

Redskaber: Ingen

Deltagere: 4+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 16 + (Anbefales ikke til børn og unge da deres rygge ikke er fuldt udviklede)

Beskrivelse:
Vild ting

Startopstilling/regler:
Riddertiden genopstår og hest og rytter tåler de utroligste farer...

- Den ene person kravler på knæ. Den anden er rytter. Det går herefter ud på, at vælte det andet pars rytter ned, ved at gribe fat, trække eller skubbe. Det er ikke tilladt at have fødderne på gulvet. Øvelsen kan også laves, så alle er mod alle.
NB. Ingen underbøjede tæer til hestene!
- Den ene person står. Den anden hopper op og sidder på ryggen. Personen, som står, holder omkring makkerens ben. Det går herefter ud på, at vælte et andet par. Man har tabt, hvis rytteren rører gulvet eller "hesten" vælter. Øvelsen kan også laves, så alle er mod alle.
- Hesten danser rundt på hænder og fødder, mens rytterne forsøger at komme op på ryggen af hesten.
- Rodeo, rytteren sætter sig på hesten og holder fast i hestens bælte. Hesten forsøger at vippe rytteren af
- Hest og rytter er klar ved den ene ende af måtten, hesten skal nu forsøge at komme til modsatte ende af måtten, mens rytteren prøver at standse hesten ved at blokere benene eller vælte hesten.

Rullemarie

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

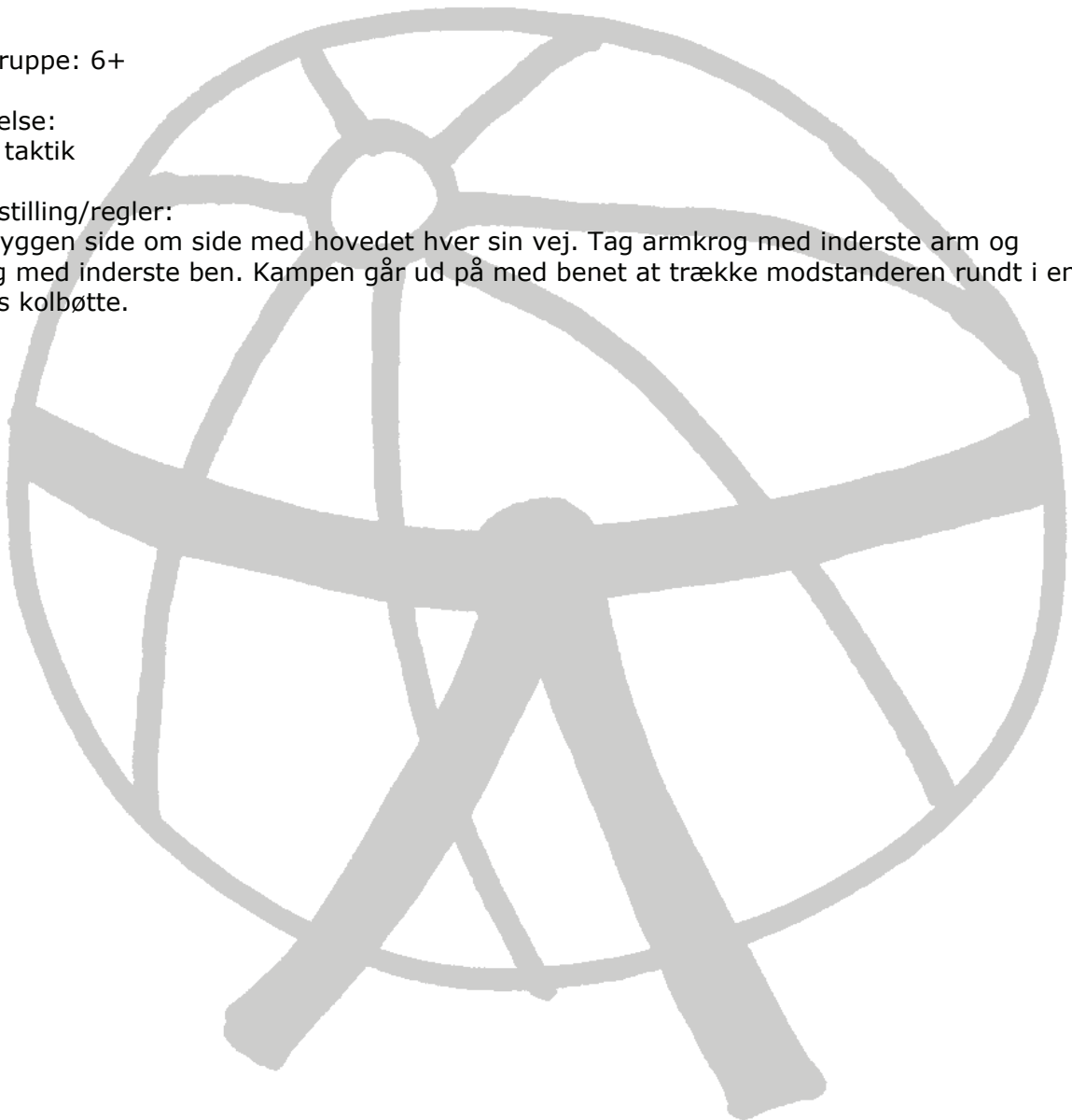
Tid: 2+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Styrke, taktik

Startopstilling/regler:

Lig på ryggen side om side med hovedet hver sin vej. Tag armkrog med inderste arm og benkrog med inderste ben. Kampen går ud på med benet at trække modstanderen rundt i en baglæns kolbøtte.



Ræven fanger gåsen

Redskaber: Ingen

Deltagere: 5-8 i hver gruppe.

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:

Opvarmning, hurtighed, taktik

Startopstilling/regler:

Alle på nær en (ræven) står i række og holder fast i bæltet på den, der står foran. Den bagerste i denne række er gåsen. Den sidste person (ræven) står foran personerne i række.

Ræven skal nu forbi rækken og fange/røre gåsen.

Rækken hjælper gåsen ved at flytte sig og spærre for ræven. Må ikke fastholdes.

Ræven vinder ved at røre gåsen eller hvis rækken bliver brudt.

Skift jævnligt – ræven går om bag køen og er den nye gås.

Variationer:

- En gruppe på 6 –7 personer danner en rundkreds og tager hinanden i hånden eller med bæltfatning i ryggen. En person inde i midten. Kampen går ud på at personen i midten skal komme ud af rundkredsen og dermed vinde. Han vinder også hvis kredsen bliver brudt eller falder/ligger sig ned.
- Kampen går ud på at komme ind i kredsen.

Reaktionsøvelser

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:
Opvarmning/Hurtighed/Reaktion

Startopstilling/regler:

Man går sammen 2 og 2 og lægger sig parvis i den ene ende af salen. 1'eren ligger længst væk fra modsatte væg. På et signal (klap/fløjt/"nu") løber begge ned til modsatte væg. 1'eren skal fange 2'eren inden 2'eren når væggen. Man bytter plads efter hver tur. Start ved at:

Begge ligger på maven

Begge ligger på ryggen

Står op og snurre en omgang

Sidder på hug

o.s.v.



Buk-fange

Redskaber: Ingen

Deltagere: 10-20

Tid: 10+

Aldersgruppe: 9+

Startopstilling/regler:

Man er sammen to og to. Alle par bevæger sig ved at springe buk over hinanden. Ét par er fangere (springer også buk over hinanden) og de bliver befriet ved at fange et andet par. Bare én fra et par bliver rørt, er parret de nye fangere.



Hospitalsfange/Bondefange

Redskaber: Ingen

Deltagere: 15+

Tid: 10+

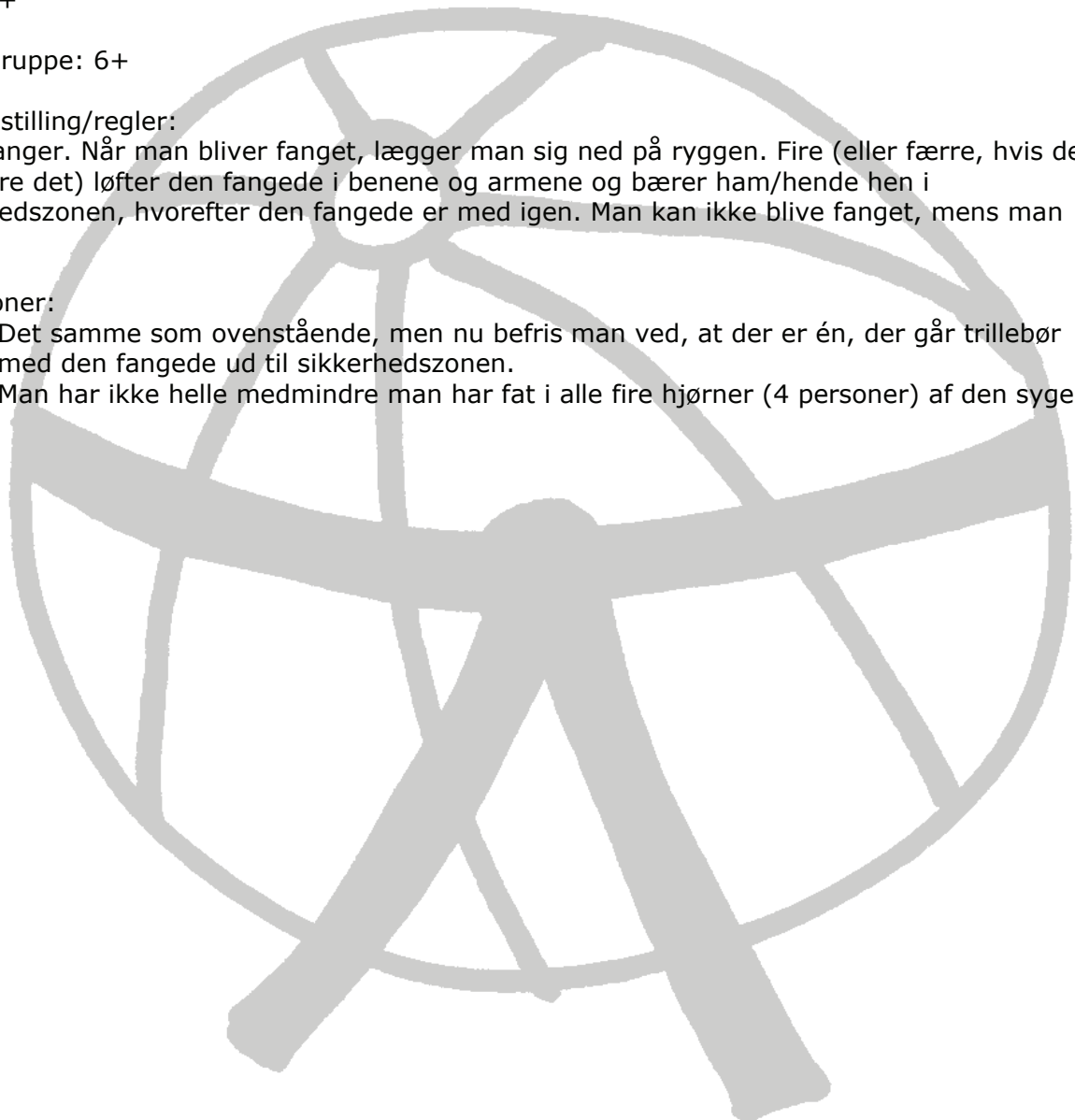
Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Én er fanger. Når man bliver fanget, lægger man sig ned på ryggen. Fire (eller færre, hvis de kan klare det) løfter den fangede i benene og armene og bærer ham/hende hen i sikkerhedszonen, hvorefter den fangede er med igen. Man kan ikke blive fanget, mens man bærer.

Variationer:

- Det samme som ovenstående, men nu befris man ved, at der er én, der går trillebør med den fangede ud til sikkerhedszonen.
- Man har ikke helle medmindre man har fat i alle fire hjørner (4 personer) af den syge.



To-mandsfange/kædefange

Redskaber: Ingen

Deltagere: 10+

Tid: 10+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:

Én er fanger. Den første, der bliver fanget er nu sammen med første fanger. De løber med hinanden i hånden. Når parret har fanget den næste kommer han/hun i midten. Han/hun parres sammen med den næste, der fanges, sådan at der nu er to par. Begge par kan nu fange, den der fanges kommer i midten o.s.v.



Katten efter musen

Redskaber: Ingen

Deltagere: 10+

Tid: 10+

Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Man ligger på gulvet to og to. Der er én, der er fanger (kat) og én der skal fanges (mus). Når musen vil befri sig for at blive fanget, kaster han/hun sig ned ved siden af at par. Den i parret, der kommer til at ligge yderst bliver nu til kat, og den 'gamle' kat bliver til mus og skal nu fanges. Den nye mus kan befri sig selv ved at kaste sig ned ved siden af et andet par, hvorefter rollerne (og der kommer en ny deltager med) igen byttes.

Variation:

- kan også laves stående ved siden af hinanden eller foran og bagved hinanden, stadig i rundkreds. Man kan bestemme om der skal løbes uden om rundkredsen eller om der må løbes ind imellem.

Krokodille/Ræven over isen

Redskaber: Ingen

Deltagere: 8+

Tid: 15+

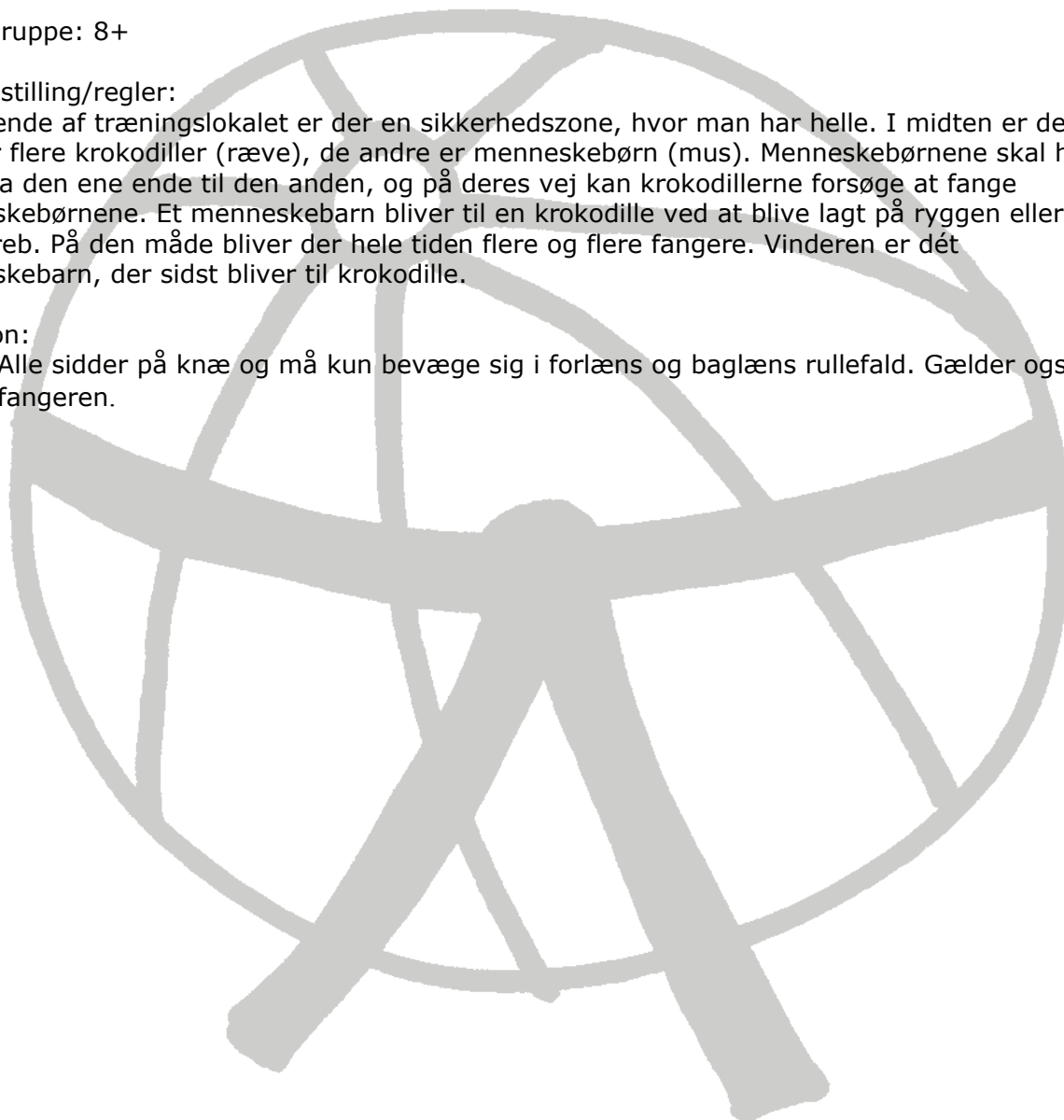
Aldersgruppe: 8+

Startopstilling/regler:

I hver ende af træningslokalet er der en sikkerhedszone, hvor man har helle. I midten er der én eller flere krokodiller (ræve), de andre er menneskebørn (mus). Menneskebørnene skal hele tiden fra den ene ende til den anden, og på deres vej kan krokodillerne forsøge at fange menneskebørnene. Et menneskebarn bliver til en krokodille ved at blive lagt på ryggen eller i holdegreb. På den måde bliver der hele tiden flere og flere fangere. Vinderen er det menneskebarn, der sidst bliver til krokodille.

Variation:

- Alle sidder på knæ og må kun bevæge sig i forlæns og baglæns rullefald. Gælder også fangeren.



Bære-stafet

Redskaber: Ingen

Deltagere: 5 pr. gruppe

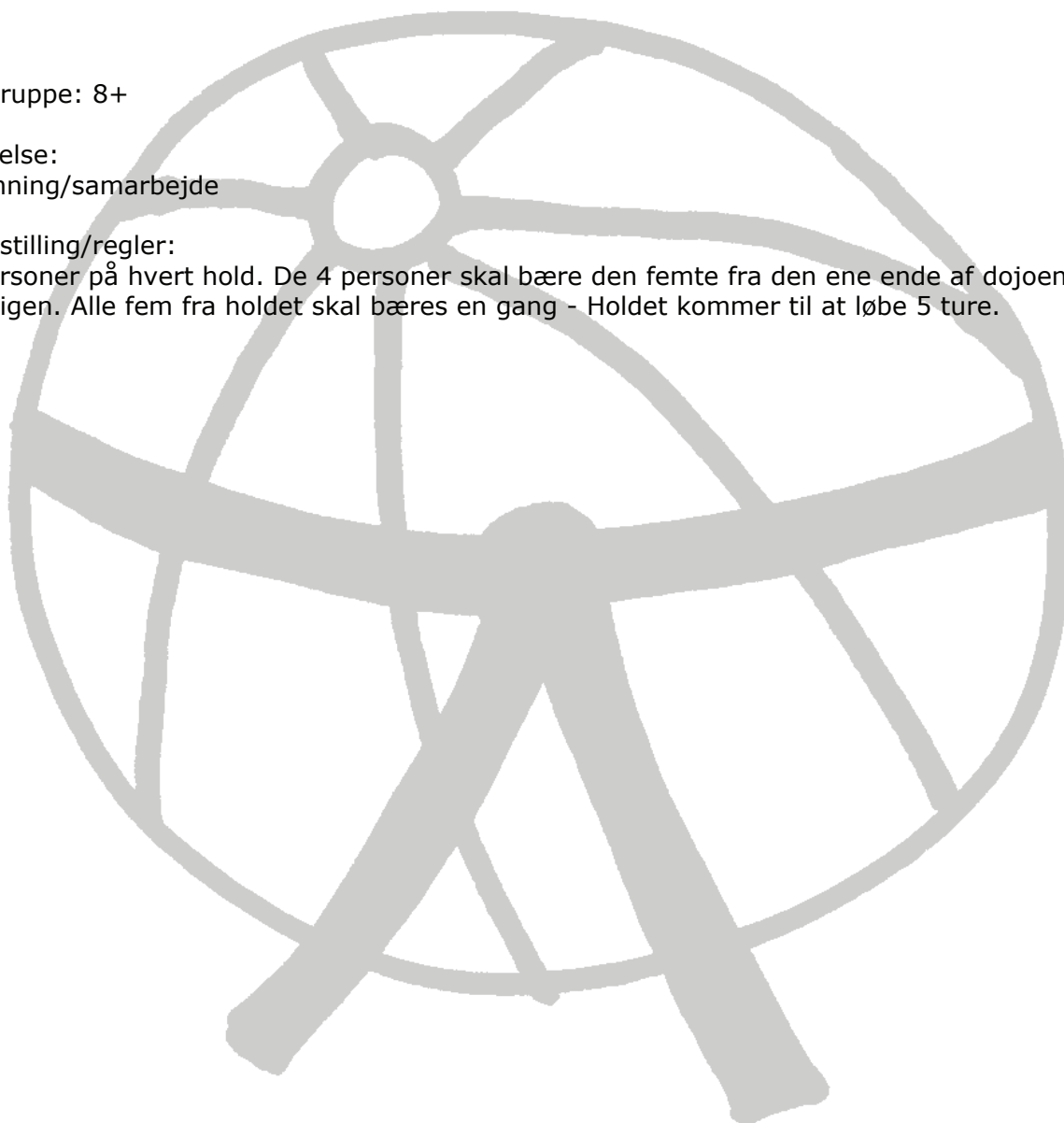
Tid: 5+

Aldersgruppe: 8+

Beskrivelse:
Opvarmning/samarbejde

Startopstilling/regler:

Fem personer på hvert hold. De 4 personer skal bære den femte fra den ene ende af dojen og tilbage igen. Alle fem fra holdet skal bæres en gang - Holdet kommer til at løbe 5 ture.



Karklude-stafet

Redskaber: karklude

Deltagere: ubegrænset deltagerantal

Tid: 10+

Aldersgruppe: 3+

Startopstilling/regler:

To el. flere hold. Hvert hold har to karklude. På vej ud 'løber' man på karkludene, på vej tilbage har man hænderne på karkludene. Variation: på tilbagevejen skal én fra holdet løbe op til vendepunktet, tage den andens ben, sådan at han/hun laver trillebør tilbage. Hvas man taber en karklud, skal man tilbage til stedet, hvor den ligger.



Rytter og stridsvogn

Redskaber: gulvtæppeprøver og bæltter (én af hver ting pr hold). Gi-jakker kan bruges i stedet for gulvtæppeprøver.

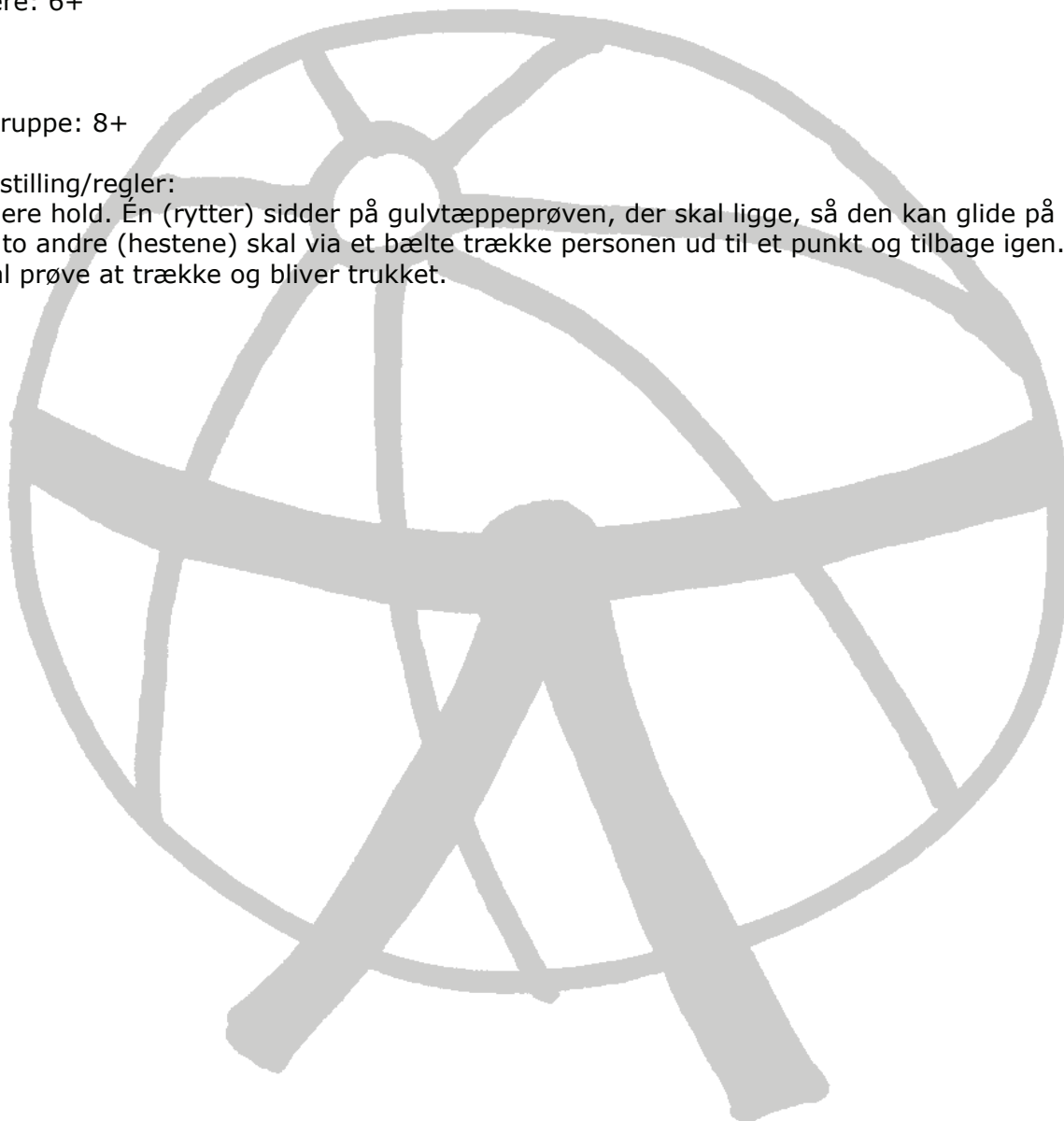
Deltagere: 6+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 8+

Startopstilling/regler:

To el. flere hold. En (rytter) sidder på gulvtæppeprøven, der skal ligge, så den kan glide på gulvet, to andre (hestene) skal via et bælte trække personen ud til et punkt og tilbage igen. Alle skal prøve at trække og bliver trukket.



Rullepølse

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

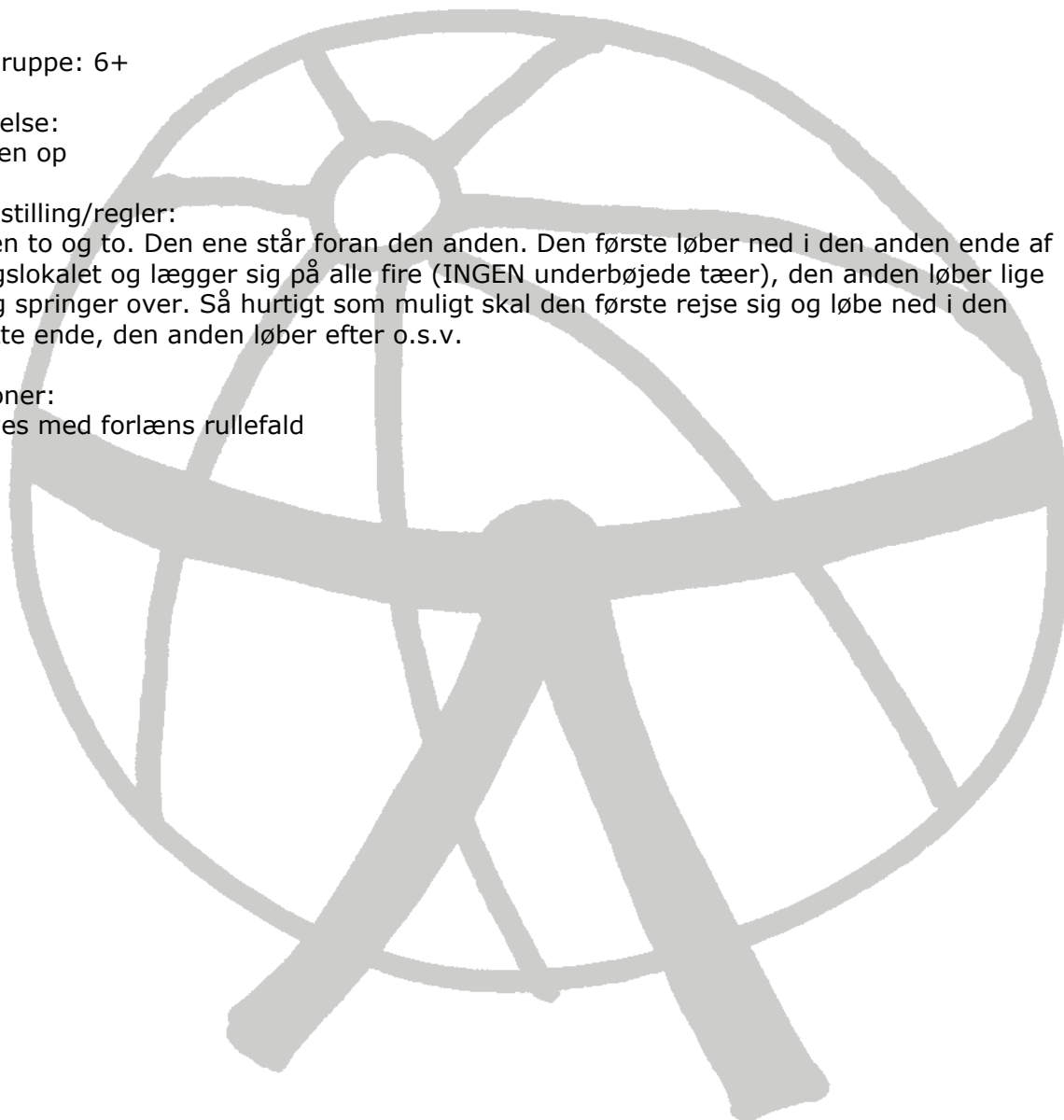
Beskrivelse:
Få pulsen op

Startopstilling/regler:

Sammen to og to. Den ene står foran den anden. Den første løber ned i den anden ende af træningslokalet og lægger sig på alle fire (INGEN underbøjede tæer), den anden løber lige efter og springer over. Så hurtigt som muligt skal den første rejse sig og løbe ned i den modsatte ende, den anden løber efter o.s.v.

Variationer:

Kan laves med forlæns rullefald



Kålormen

Redskaber: Ingen

Deltagere: 10+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 4+

Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

To hold: Stå på lang række, bagerste maver sig frem til den forreste gennem de andres ben, stiller sig som forreste i køen. Næste person starter osv. til alle har været igennem.

Variation:

- Deltagerne deles op i hold af ca. 10 personer. Deltagerne ligger sig ved siden af hinanden, skulder ved skulder, på knæ og albuer. Yderste mand i hver række kravler/maver sig gennem under tunnelen af knæ og albuer. Når hovedet stikker ud i anden ende starter næste person.
- Yderste mand ligger sig på ryggen og trækker sig ved hjælp af armene igennem tunnelen. Når han kommer ud fortsætter han kun ved brug af armene op over ryggen på de øvrige. Han placerer sig herefter i bagerste ende så det hele tiden er en ny mand der er yderst.

Gøg og Gokke

Redskaber: Ingen

Deltagere: 4+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 6+

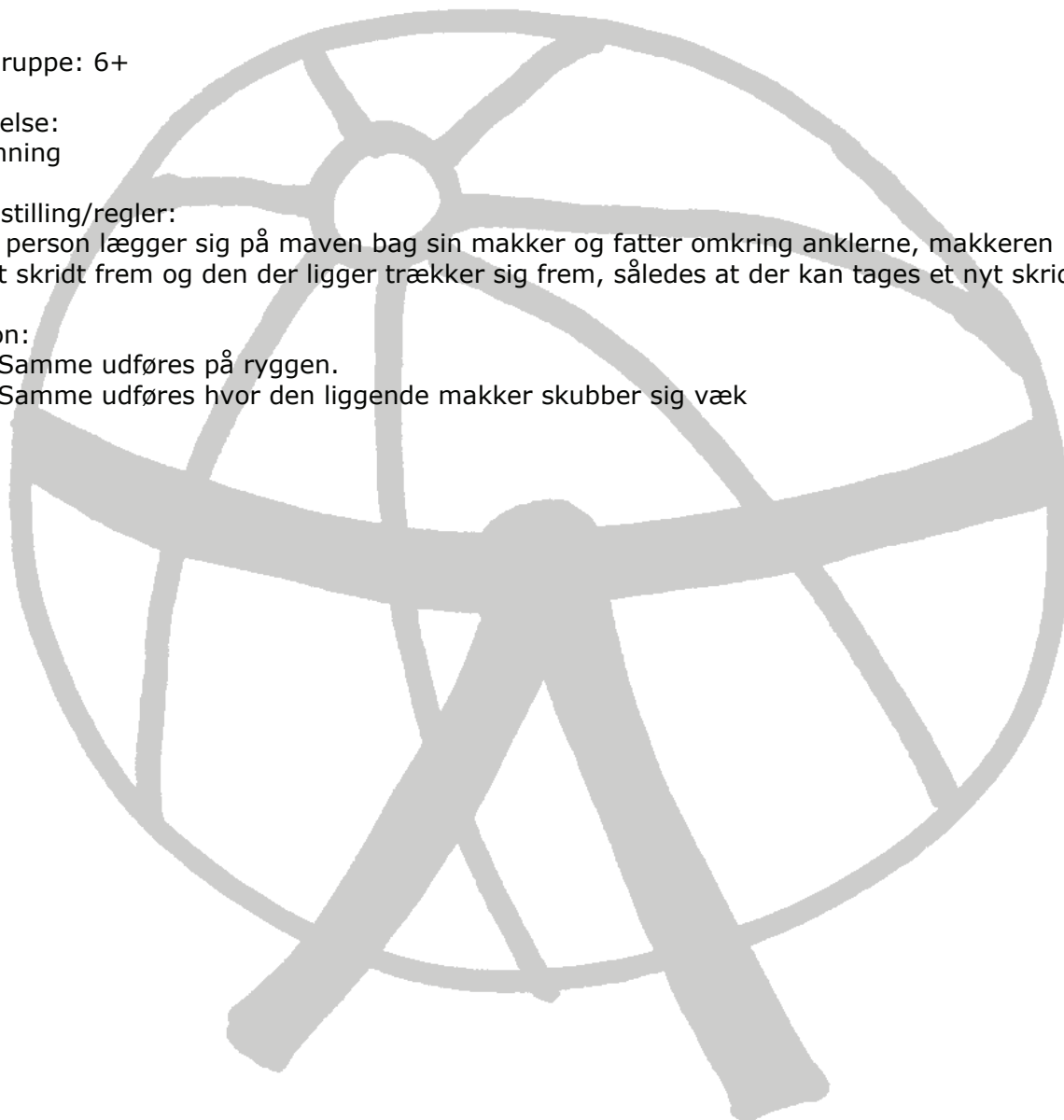
Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Den ene person lægger sig på maven bag sin makker og fatter omkring anklerne, makkeren tager et skridt frem og den der ligger trækker sig frem, således at der kan tages et nyt skridt.

Variation:

- Samme udføres på ryggen.
- Samme udføres hvor den liggende makker skubber sig væk



Hop over Gi'er

Redskaber: Ingen

Deltagere: 7+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 4+

Startopstilling/regler:

Alle ligger overdelen af gien på måtten. Spred gierne, så de ligger rundt over hele måtten. Nu skal alle løbe rundt og lave forskellige opgaver. Hver gang man kommer til en gi, skal man f.eks.:

- sætte panden på gien, inden man løber hen til en anden gi, gentage...
- sætte sig ned på gien – op igen og videre

Variationer:

- hop over gi'en på 1 ben
- hoppe over på 2 ben
- hinke
- hop med en hel eller halv skrue
- lave armstrækninger på hver gi

Informationer:

For at finde sin egen gi bagefter er det godt at lave et kendetegn. Bind dit bælte om armen, lav en knude eller vend vrangen ud osv.

Burger-Leg

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Beskrivelse:

Alle deltagere løber i kreds. Når træneren råber „halvrundstykke“ skal alle lægge sig hurtigst muligt på maven. Den, som er sidst, skal lave 5 englehop. Derefter fortsætter alle med at løbe. Der er flere kommandoer, som kan bruges i forskellig rækkefølge: "wienerbrød" er 5 armstrækninger osv. Husker man ikke, hvad ordet betyder giver det eksempelvis 10 englehop

Startopstilling/regler:

Lav først en testrunde uden straf.



Rydde op leg

Redskaber: kegler, sodavandsflasker eller lign.

Deltagere: 6+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 2+

Beskrivelse:

2 hold, det ene hold roder ved at vælte kegler, det andet hold **rydder** op ved at rejse kegler. Man må kun vælte med hænderne. Der sættes en tidsbegrænsning på f. eks. 1 minut.

Startopstilling/regler:

Når tiden er gået bytter man rolle.



Symaskine

Redskaber: Ingen

Deltagere: 6+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Deltagerne sidder i en cirkel i bredlangsiddende (=med spredte ben), fødderne skal røre hinanden. Én i cirklen skal starte med at rejse sig op og hurtigt hoppe i de mellemrum, de andres fødder danner. Lige så snart den første er kommet i gang, starter den næste o.s.v. Når den første er kommet rundt, sætter han/hun sig hurtigt ned igen, sådan at de næste kan komme fordi. På den måde kan man lave en 'evighedsmaskine'.



Variationer:

- Hop
- Hink
- Løb
- Springe over/under buk
- Alle sidder i en rundkreds og tager bæltene af og aflever det til sidemanden. Sidemanden tager bæltet på, det hele sker mens benene er løftet og mavemusklerne er spændt. Når bæltet er på og må man slappe af 10 sek. Man er færdig når ens bælte er retur.

Informationer:

Hvis der er børn med er det vigtigt at pointere, at man skal sidde helt stille og læne overkroppen tilbage, så man ikke bliver trådt på.

Sneglen

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 2+

Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Man ligger på maven og tager fat i sine egne ankler. Nu gælder det om at mave sig fremad uden at have hverken arme eller ben til hjælp – deraf navnet. Man kan se, hvem der først kan snegle sig over en bestemt linje

Variationer:

- bevæge sig som søløve, frø, slange, abe, høne mm.
- Gå på alle 4 som aber med unger på maven. Den ene er abemor den anden er abeunge



Træklatrning

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 16+

Startopstilling/regler:

Den ene står som et 'træ' , den anden kravler rundt om den stående personuden at røre jorden.

Variationer

- Man kan også kravle over skuldre, ned mellem benene, og op på forsiden igen.



Gummistøvlen

Redskaber: Gummistøvle

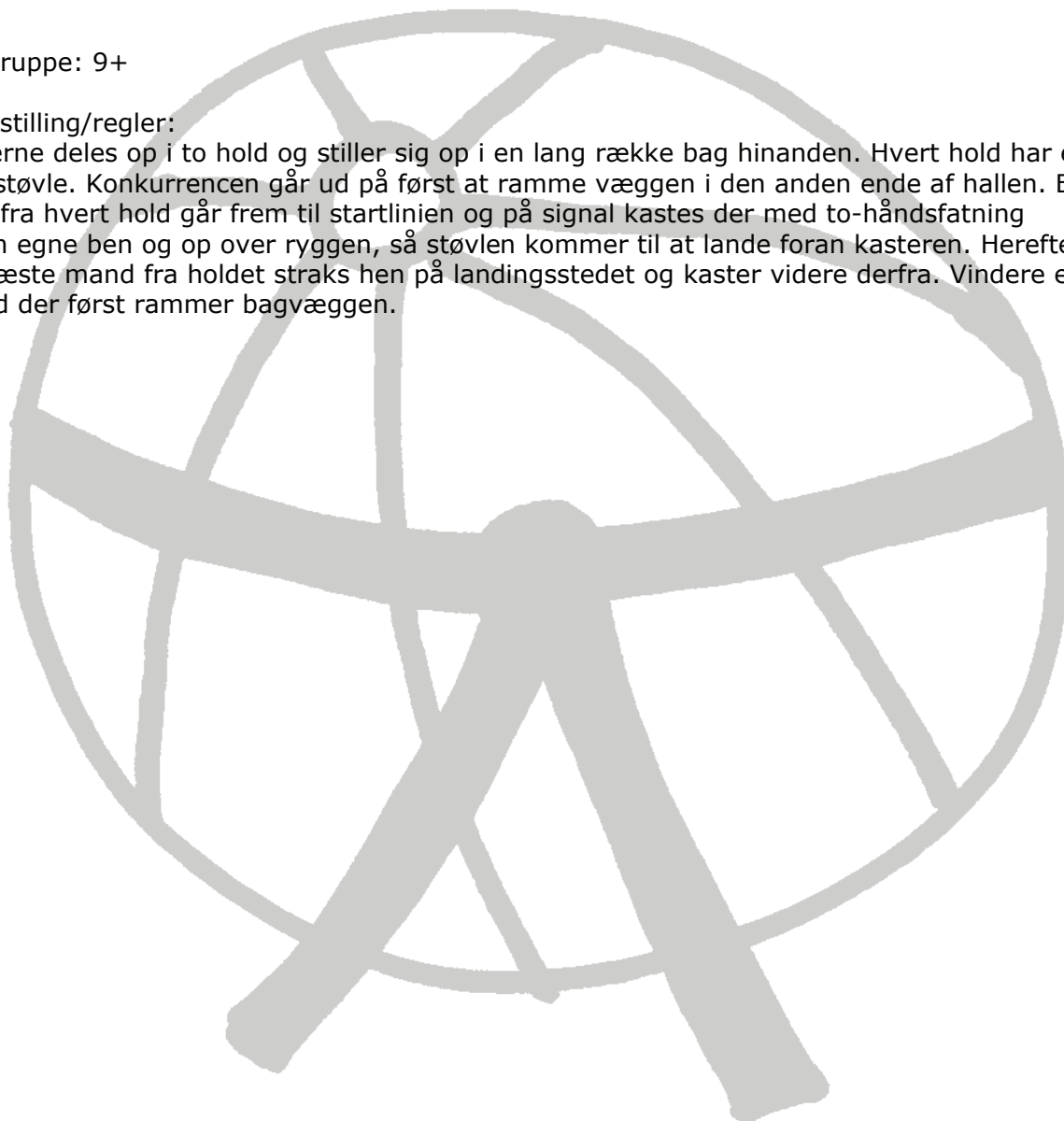
Deltagere: 10+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 9+

Startopstilling/regler:

Deltagerne deles op i to hold og stiller sig op i en lang række bag hinanden. Hvert hold har en gummistøvle. Konkurrencen går ud på først at ramme væggen i den anden ende af hallen. En person fra hvert hold går frem til startlinien og på signal kastes der med to-håndsfatning gennem egne ben og op over ryggen, så støvlen kommer til at lande foran kasteren. Herefter løber næste mand fra holdet straks hen på landingsstedet og kaster videre derfra. Vindere er det hold der først rammer bagvæggen.





Legekatalog

Andre

Kend dine venner

Redskaber: ingen

Deltagere: 10+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Træneren siger: Når I løber ned i den anden ende skal I stille op efter: skostørrelse, husnummer, alder, bæltefarve, fødselsdato, højde osv. Det hold der kommer sidst kan evt. lave armstrækninger eller lignende. Husk kontrol af om de står rigtigt.





Legekatalog

Litteraturliste / Supplerende litt.

Bæhrenholdt, Knud Aage: "Stunt – James Bond for en dag", "Akrobatik – Balancens kunst"

DJU: Gl. Trænermappe; kontakt DJU for yderligere information

