

Kryds og bolle

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

Deltagere: 8+

Tid: 10+

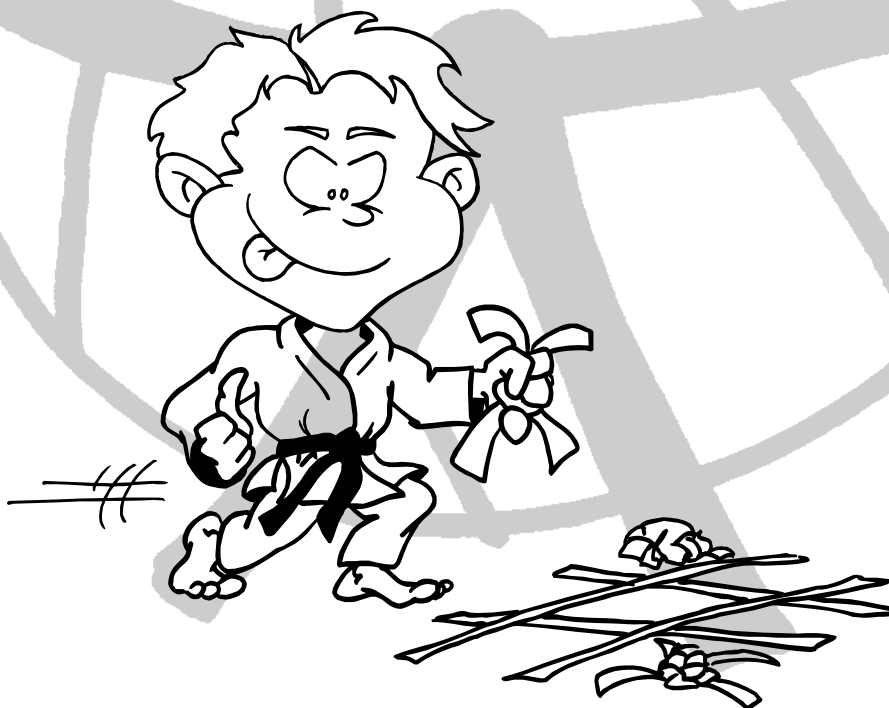
Aldersgruppe: 12+

Beskrivelse:

De 4 bælte 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:

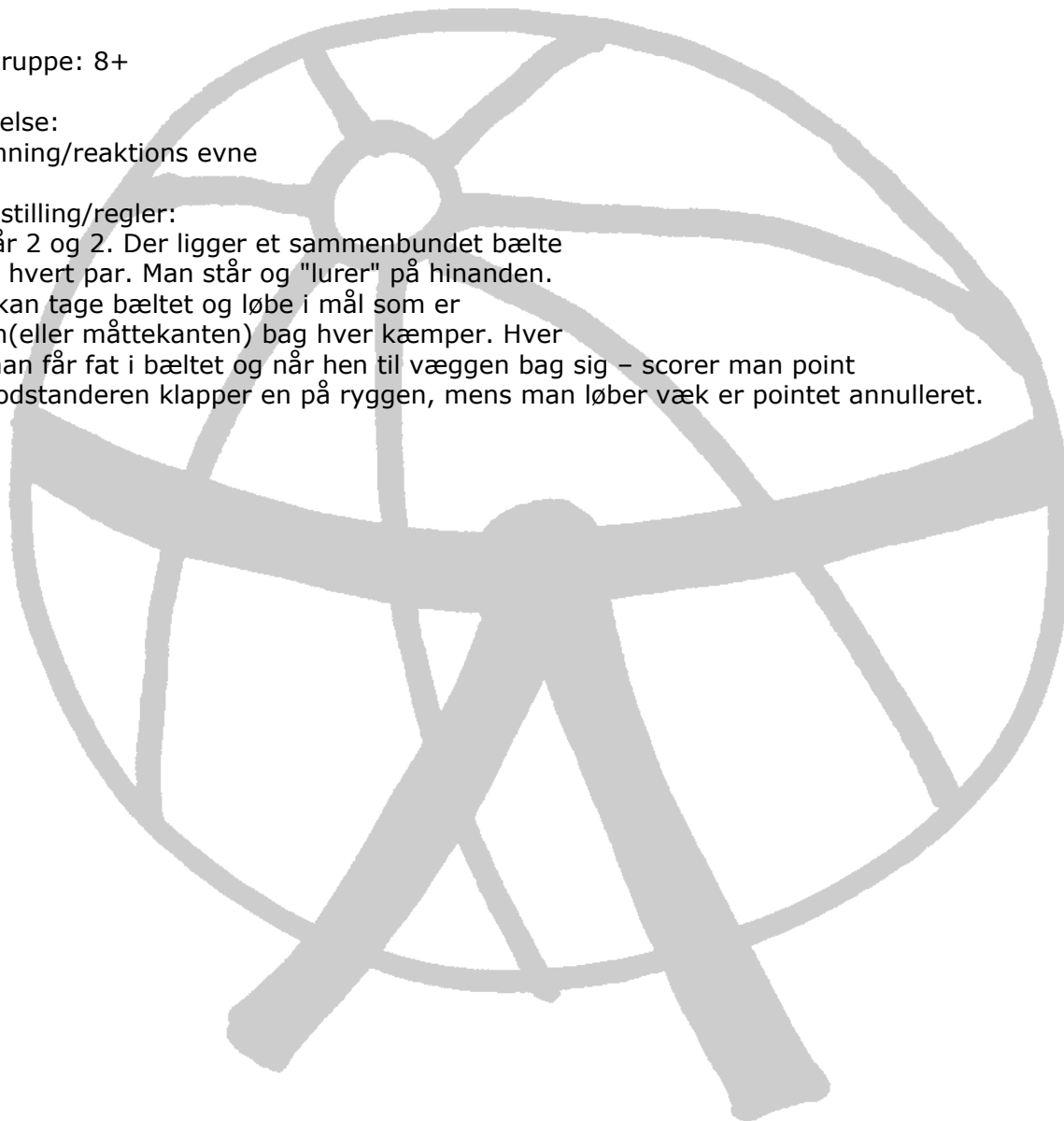
Man står 2 og 2. Der ligger et sammenbundet bælte mellem hvert par. Man står og "lurer" på hinanden.

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.

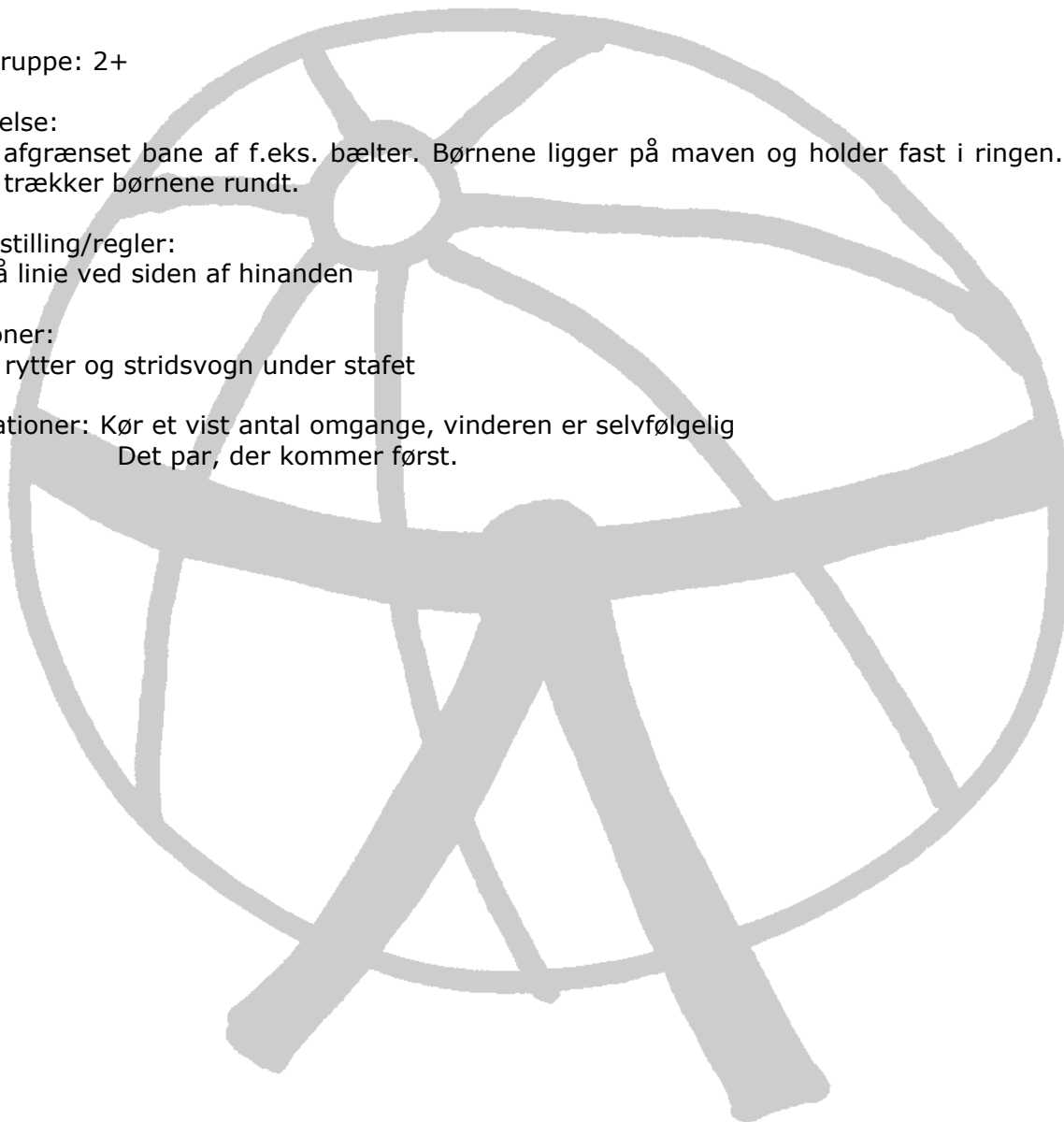
Startopstilling/regler:

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+

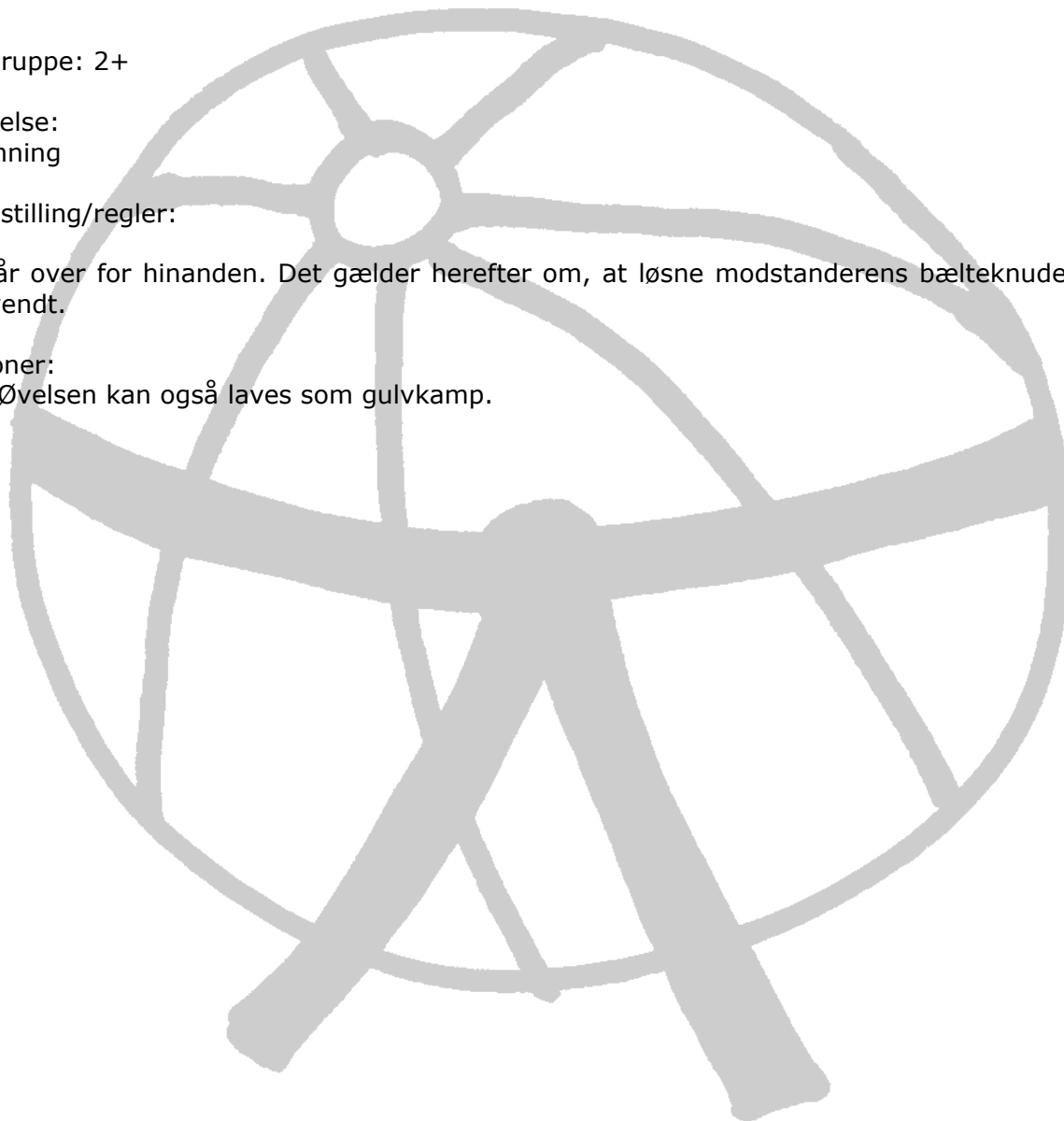
Beskrivelse:
Opvarmning

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: bælter

Deltagere: 3+

Tid: 5+

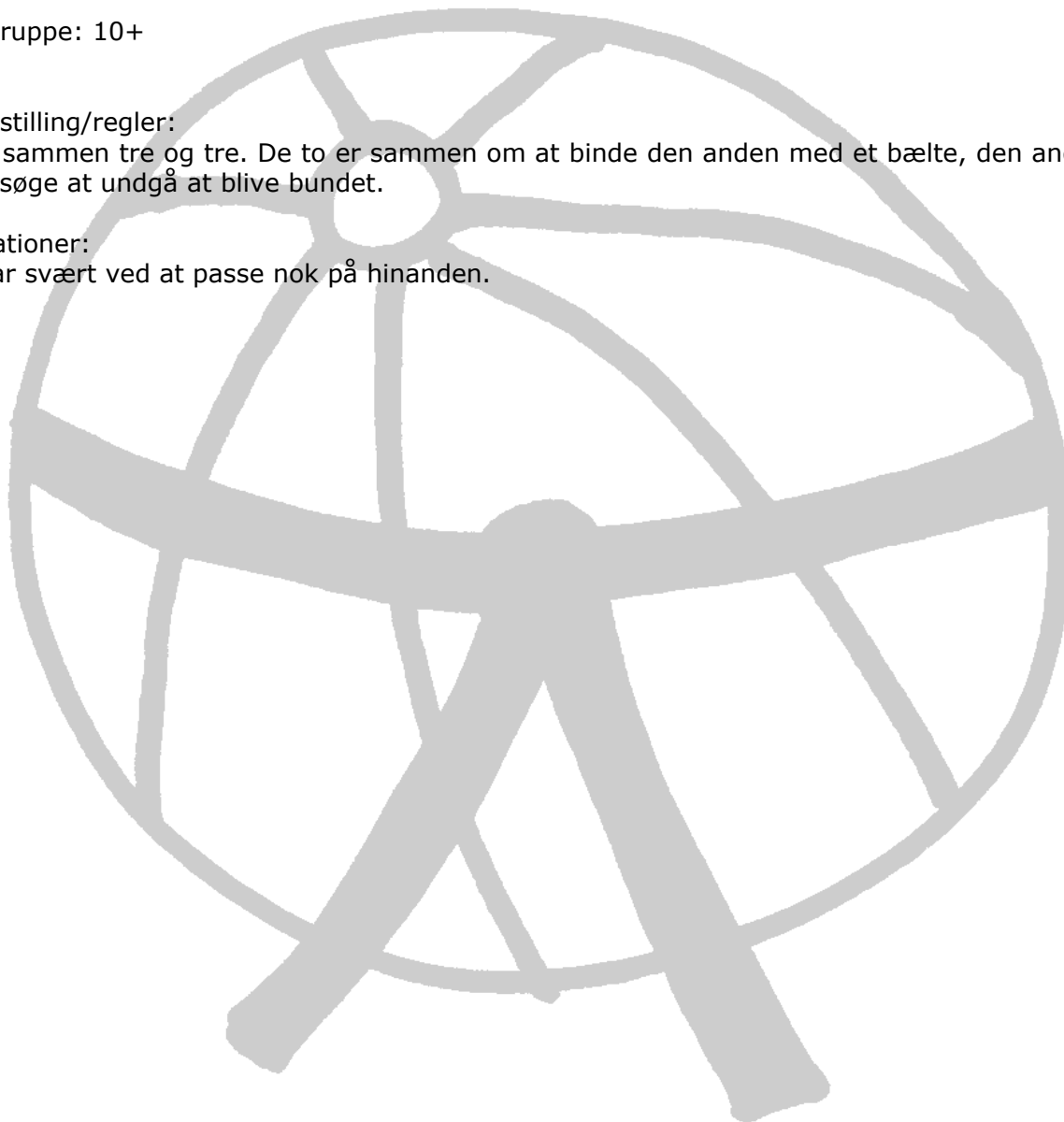
Aldersgruppe: 10+

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: bælte

Deltagere: 2+

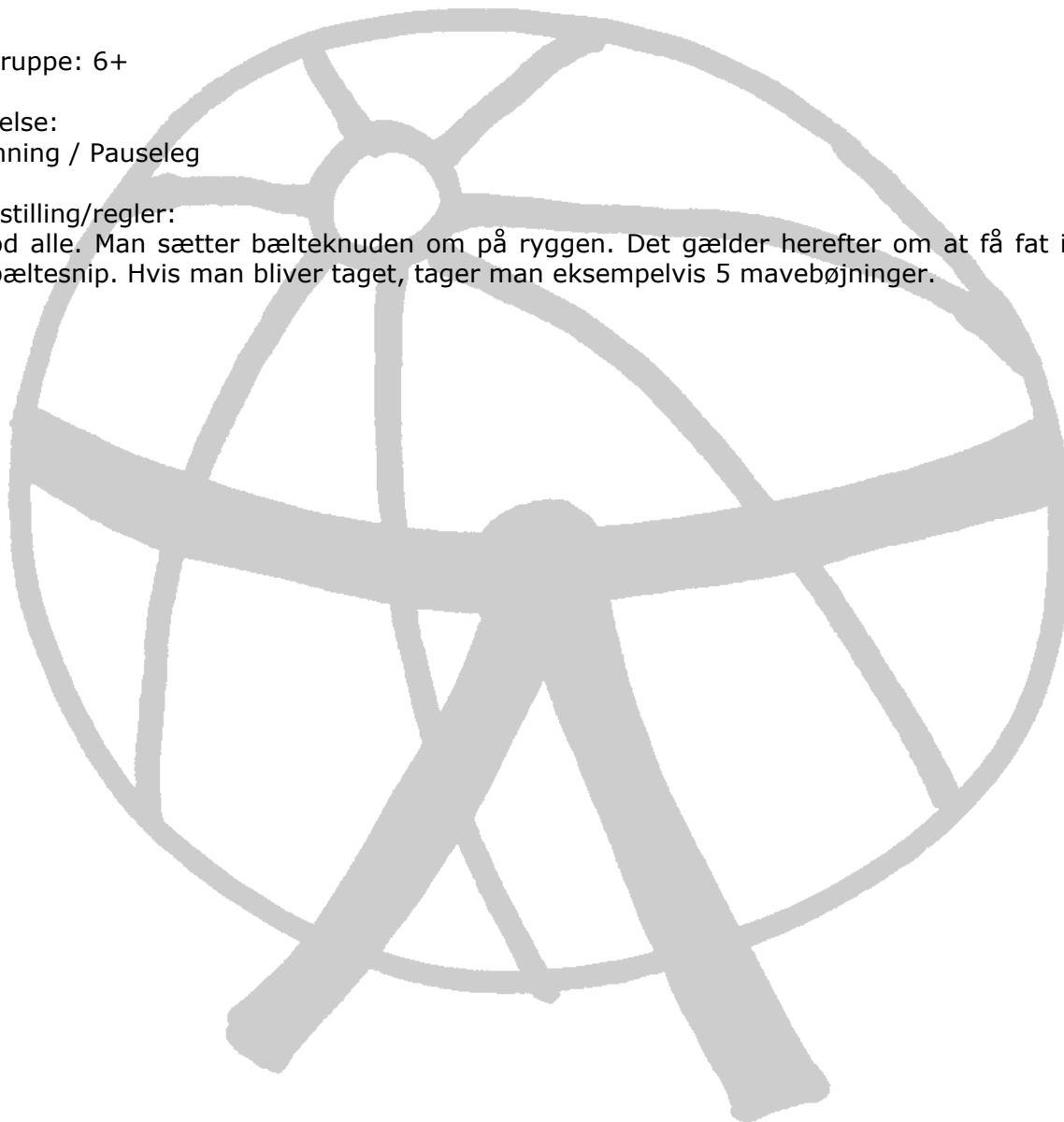
Tid: 5+

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+

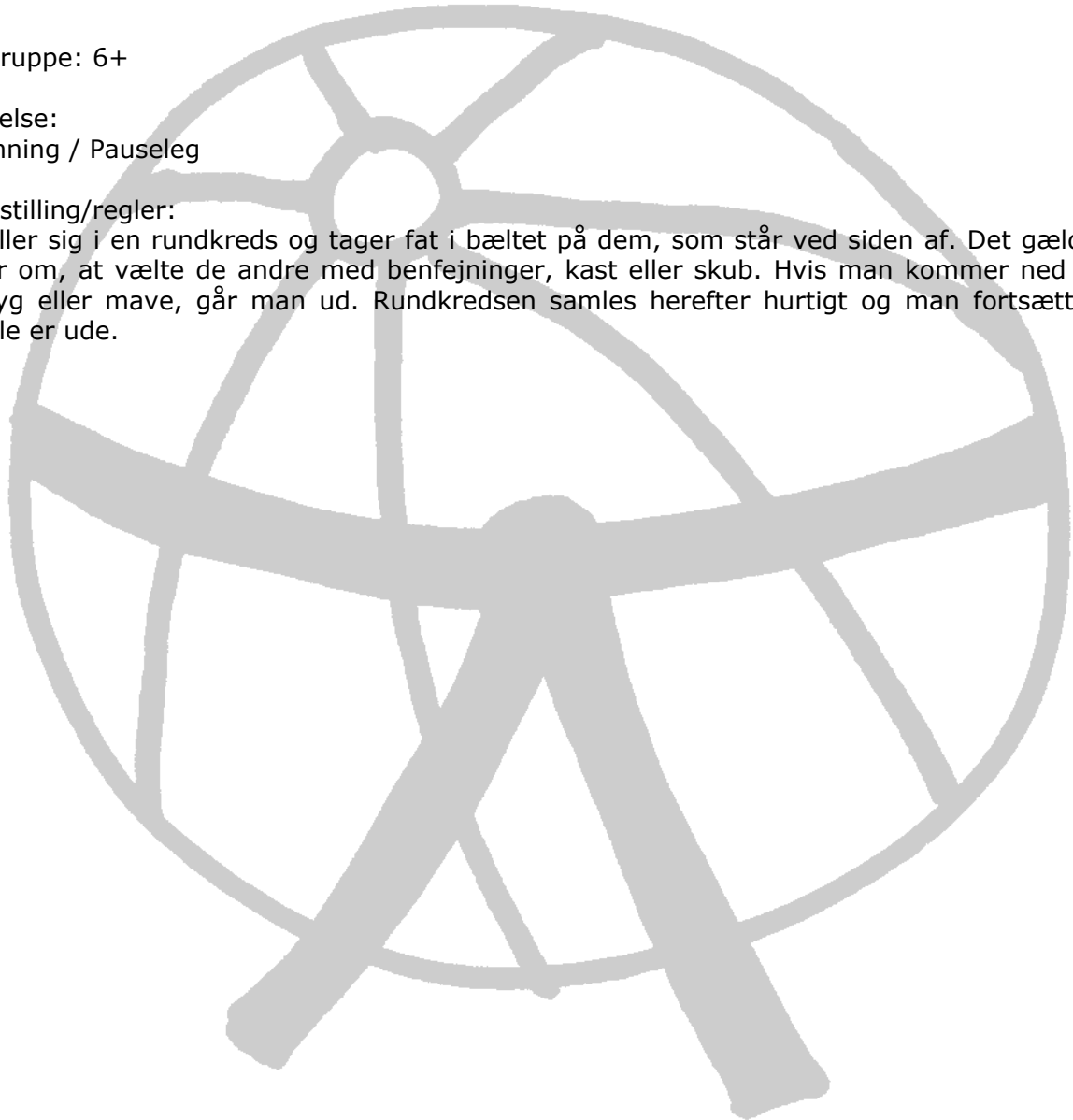
Tid: 5+

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: bælte

Deltagere: 8+

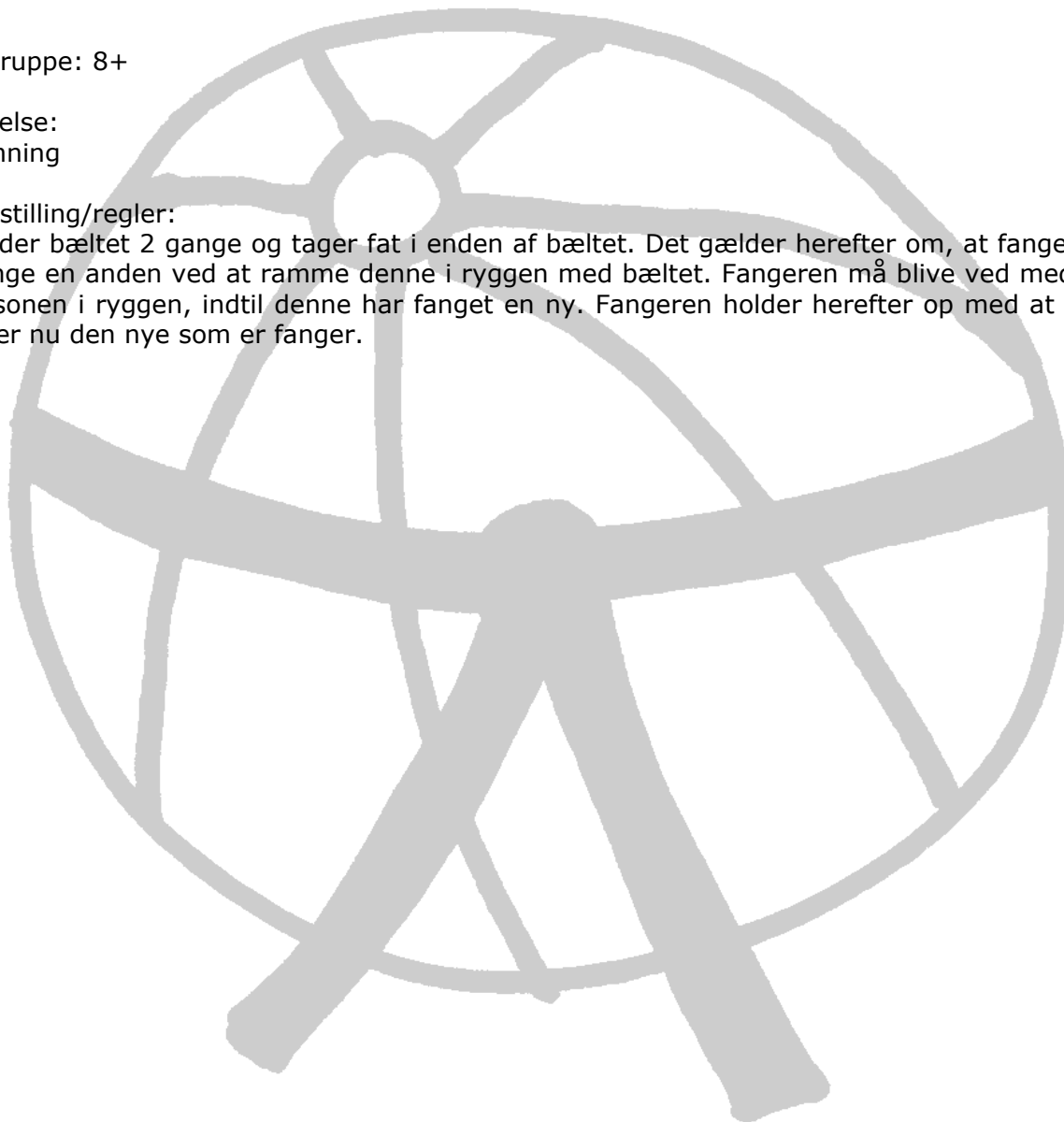
Tid: 5+

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)

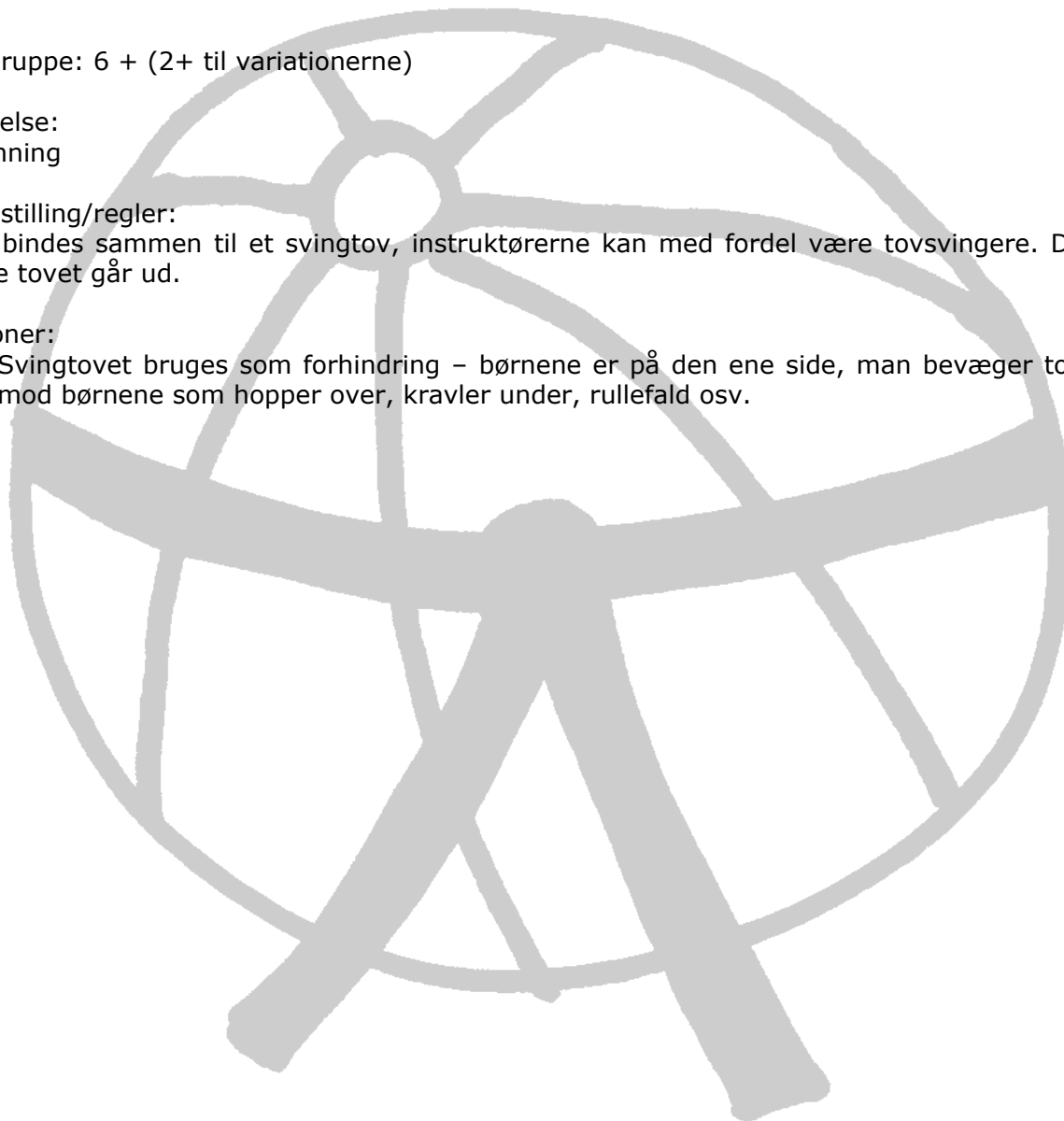
Beskrivelse:
Opvarmning

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.

Bælteknuden 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: bælter

Deltagere: 10 +

Tid: 5+

Aldersgruppe: 9+

Beskrivelse:
Opvarmning

Startopstilling/regler:

Alle binder deres bælter sammen så de danner en stor ring. Alle stiller sig herefter uden for ringen og tager fat med begge hænder i bælteeringen. 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 bæltet når de bliver jagtet, men skal straks gribe fat igen så bælteeringen aldrig berører gulvet. Udskiftning når "fangeren" har rørt en af personerne.

