

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

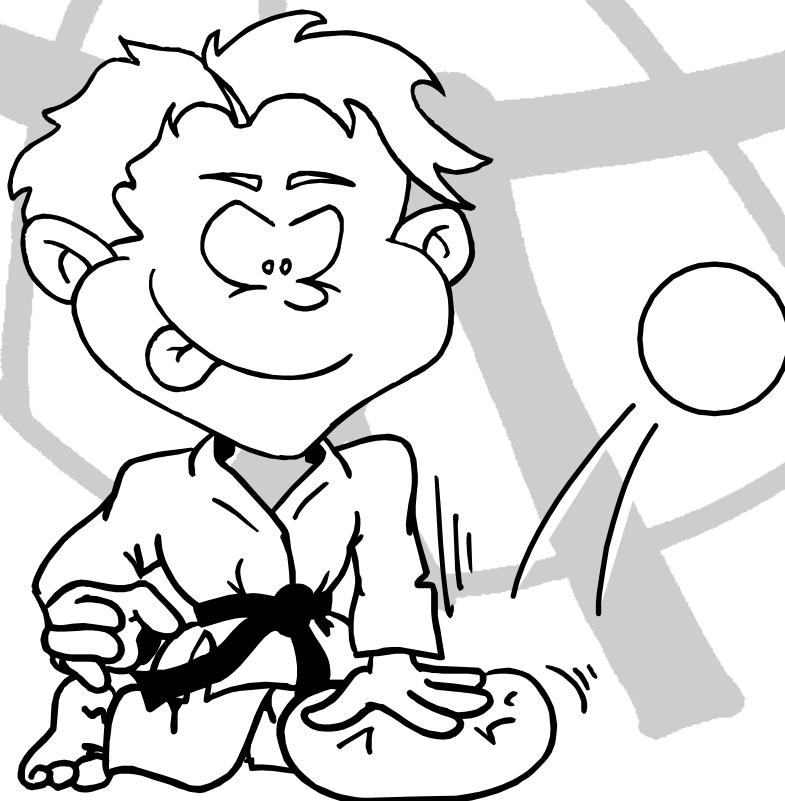
Aldersgruppe: 8+

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.

