

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 bæltefatning 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+

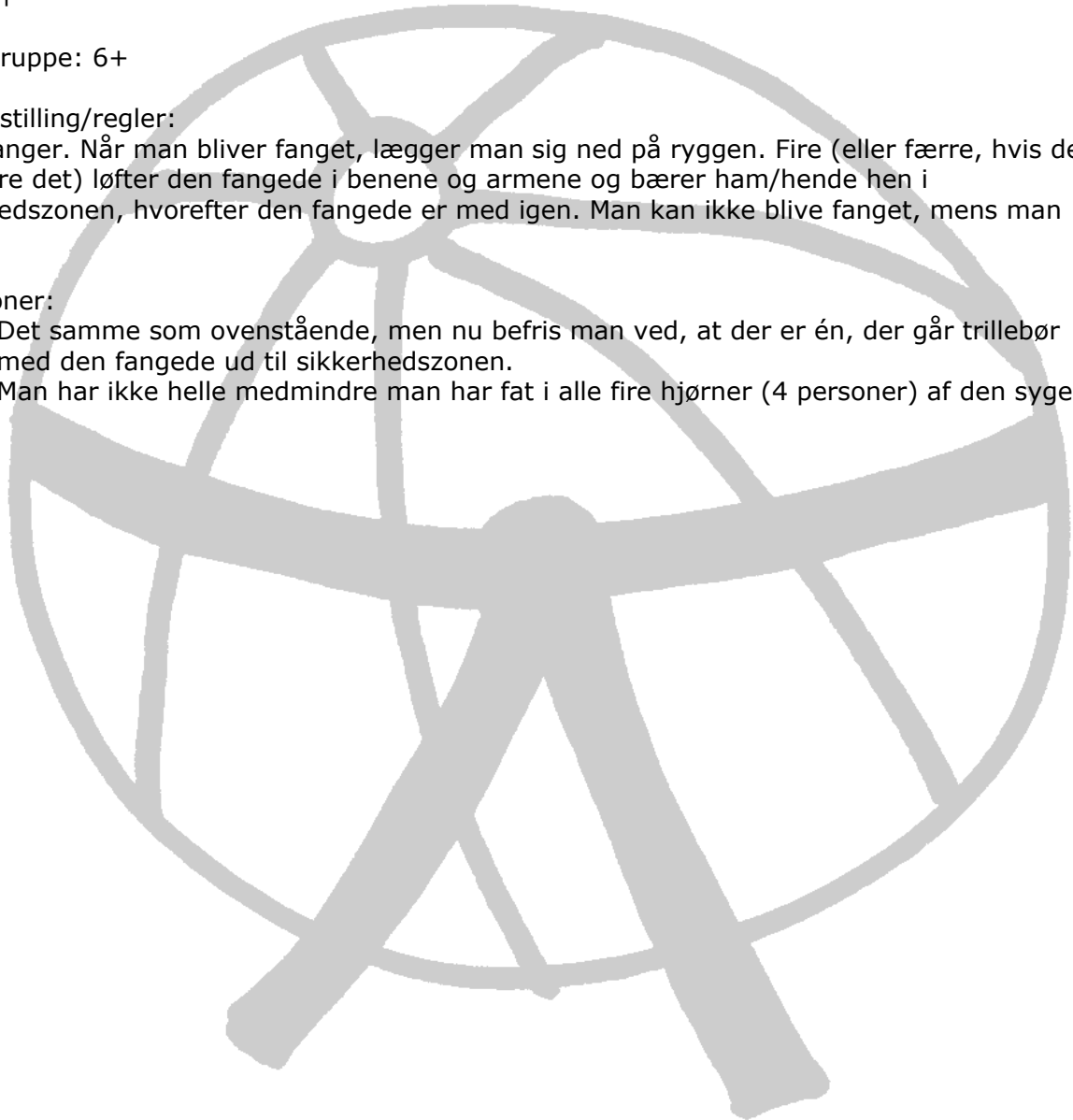
Aldersgruppe: 6+

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:

En 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 befris 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.

