

Robinson/Øde ø

Redskaber: Tatami

Deltagere: 4+

Tid: 5-10 minutter

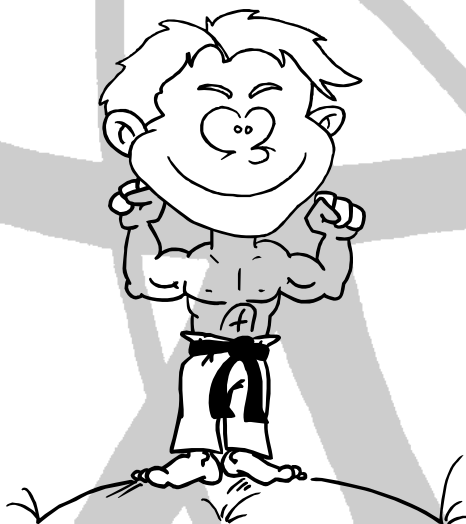
Aldersgruppe: 5+

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
- Træd 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:

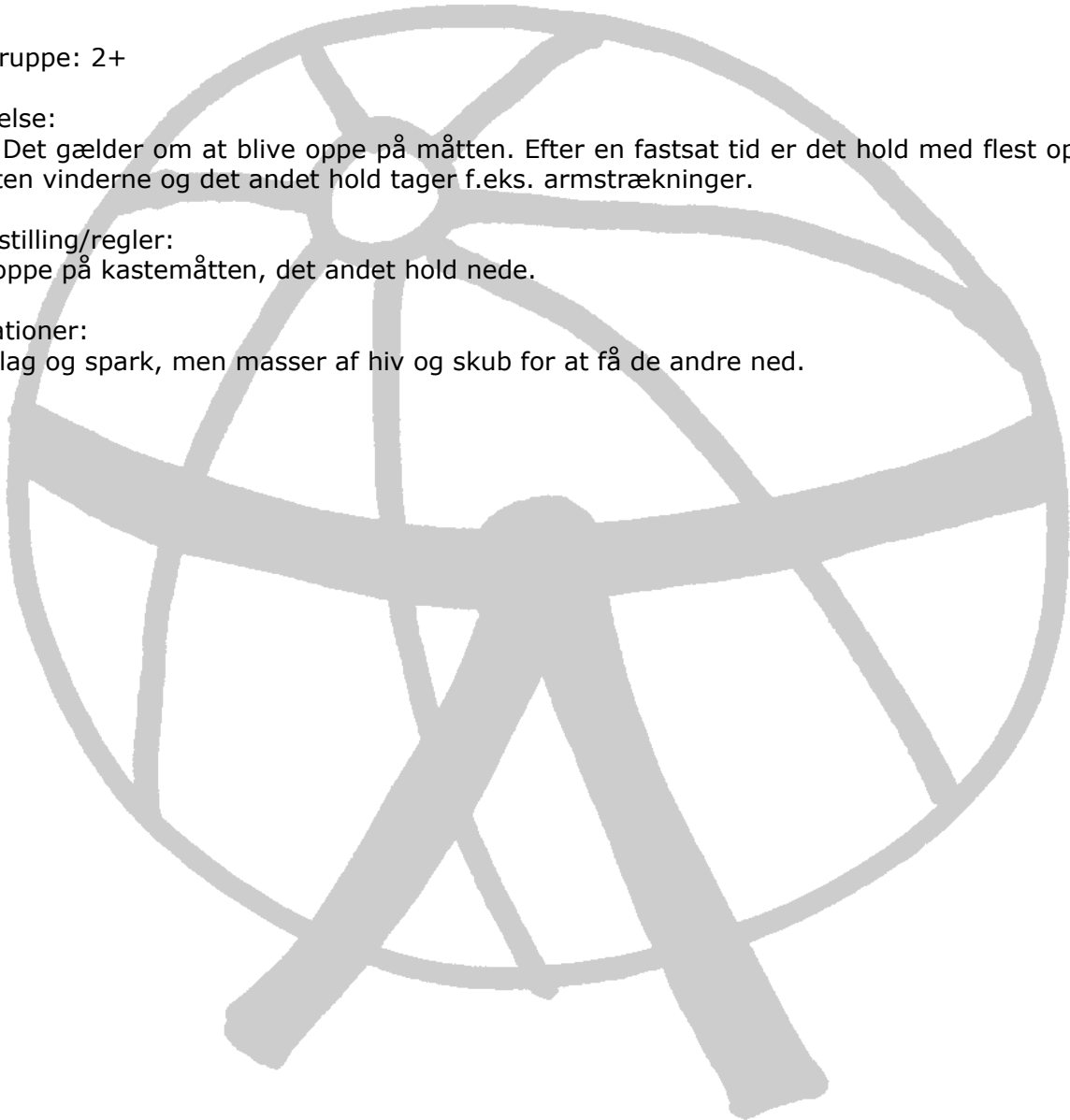
2 hold. Det gælder om at blive oppe på måtten. Efter en fastsat tid er det hold med flest oppe på måtten vinderne og det andet hold tager f.eks. armstrækninger.

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+

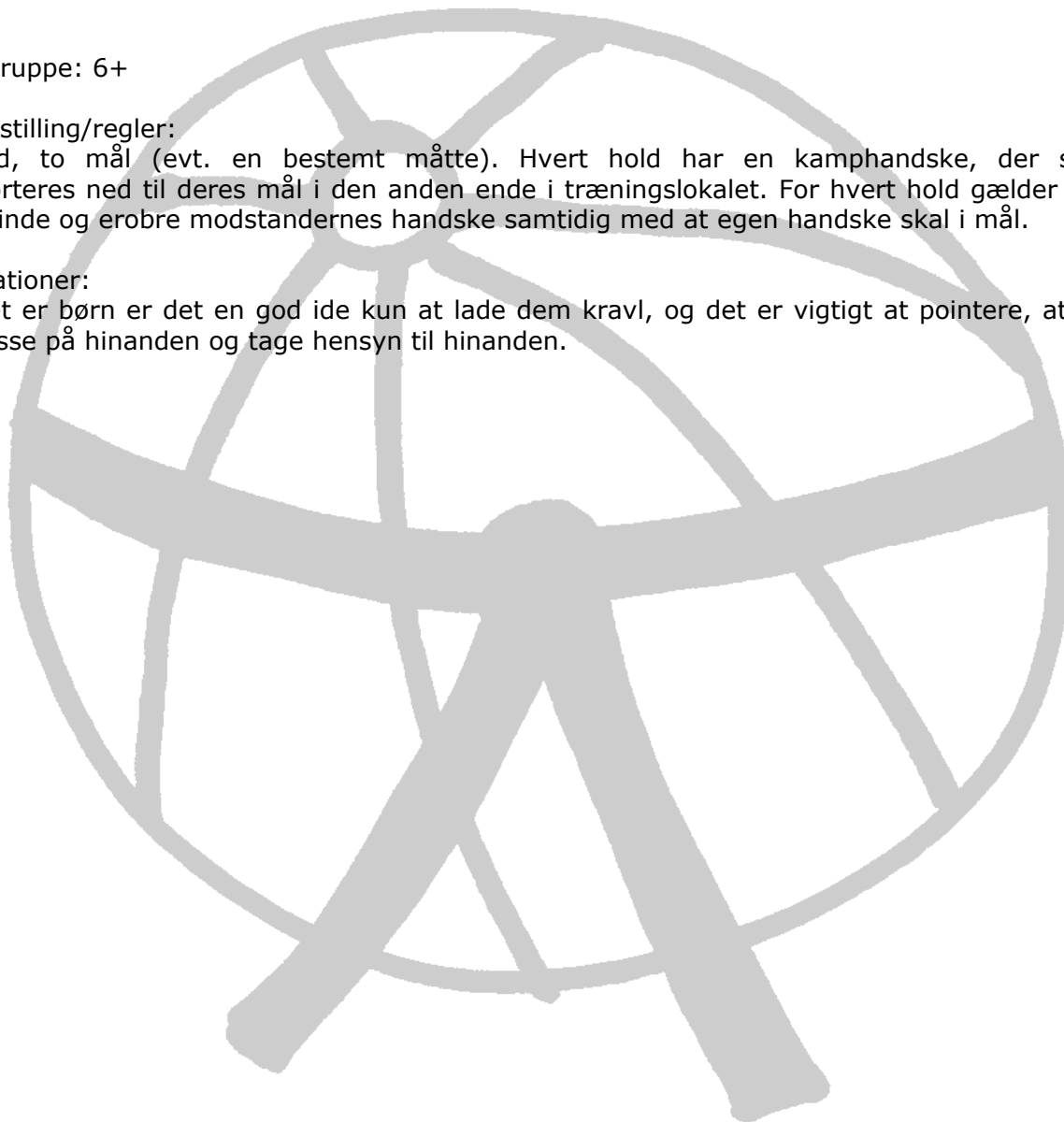
Aldersgruppe: 6+

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+

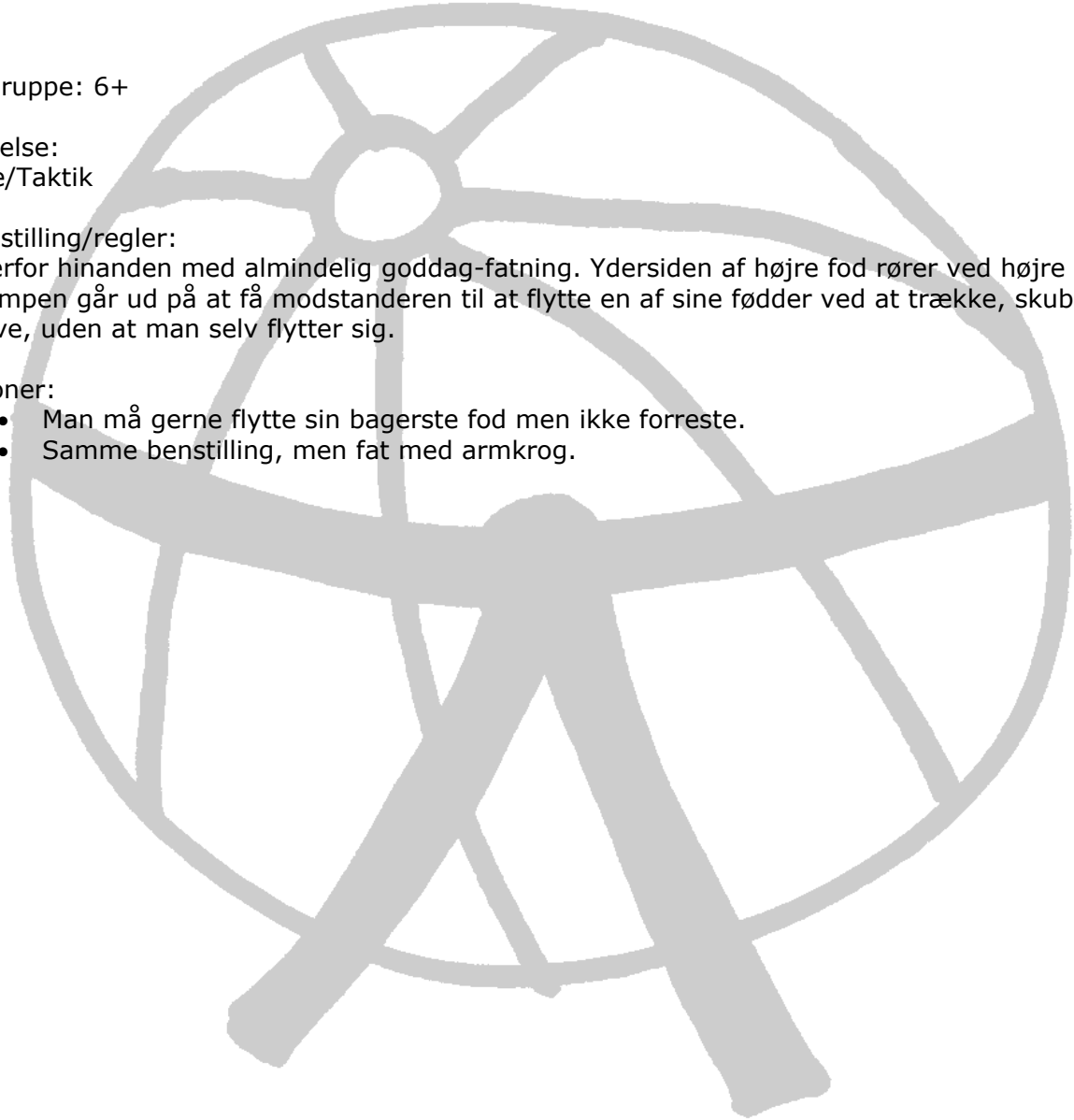
Beskrivelse:
Balance/Taktik

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 udgangsstillingen 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 bæltter 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+

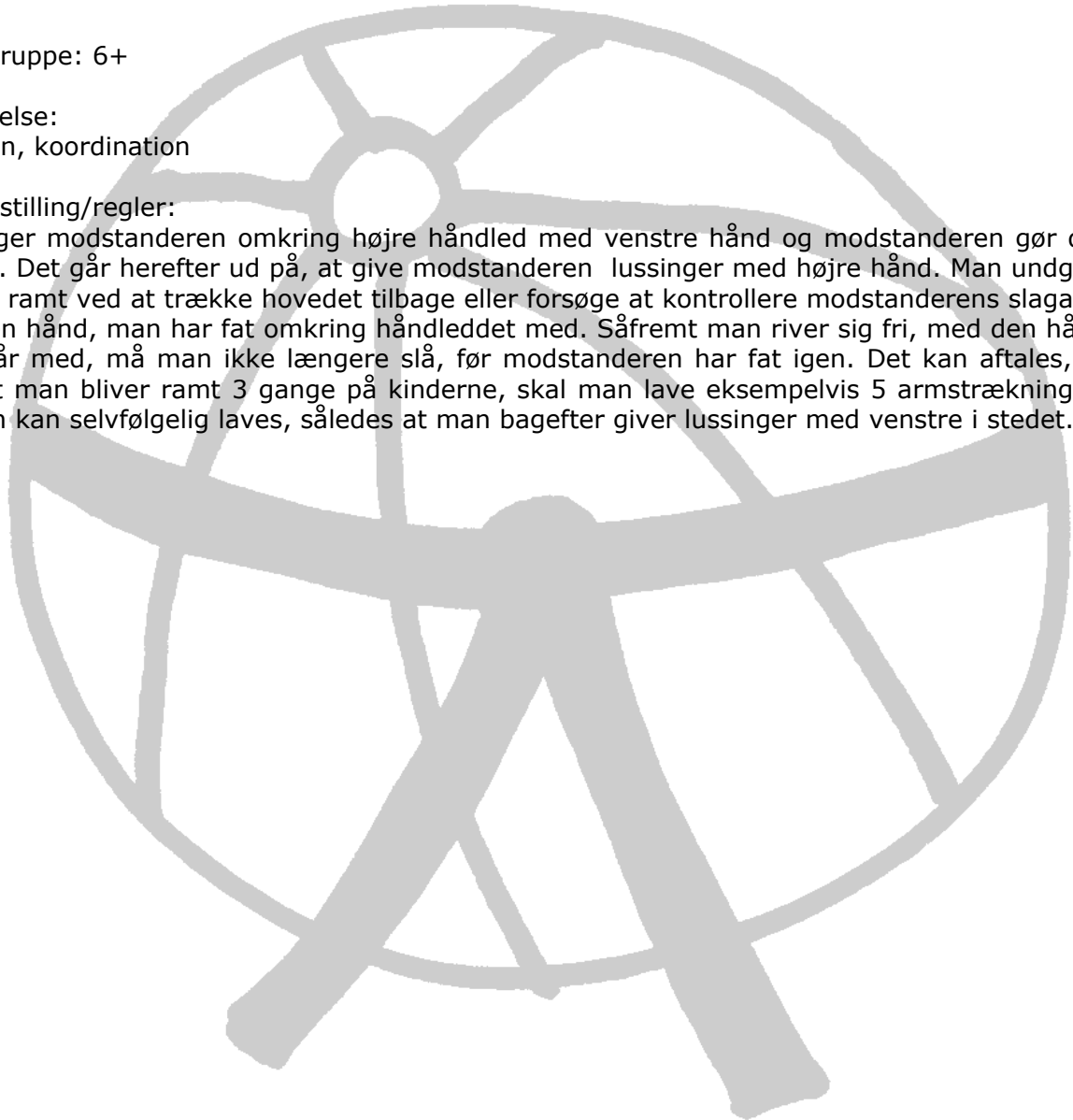
Tid: 2+

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.

