

Bære-stafet

Redskaber: Ingen

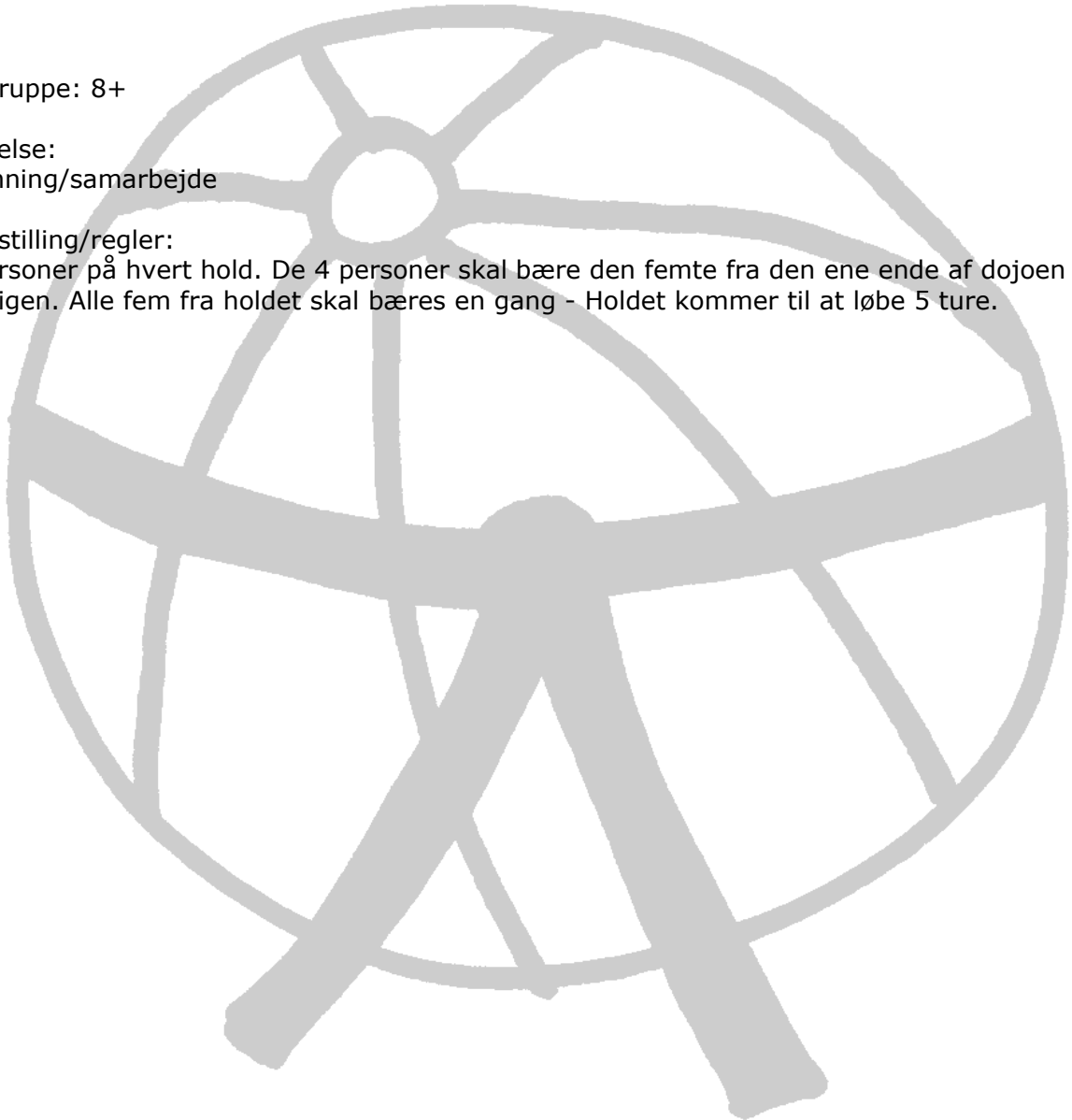
Deltagere: 5 pr. gruppe

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 dojoen 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. Hvis man taber en karklud, skal man tilbage til stedet, hvor den ligger.



Rytter og stridsvogn

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

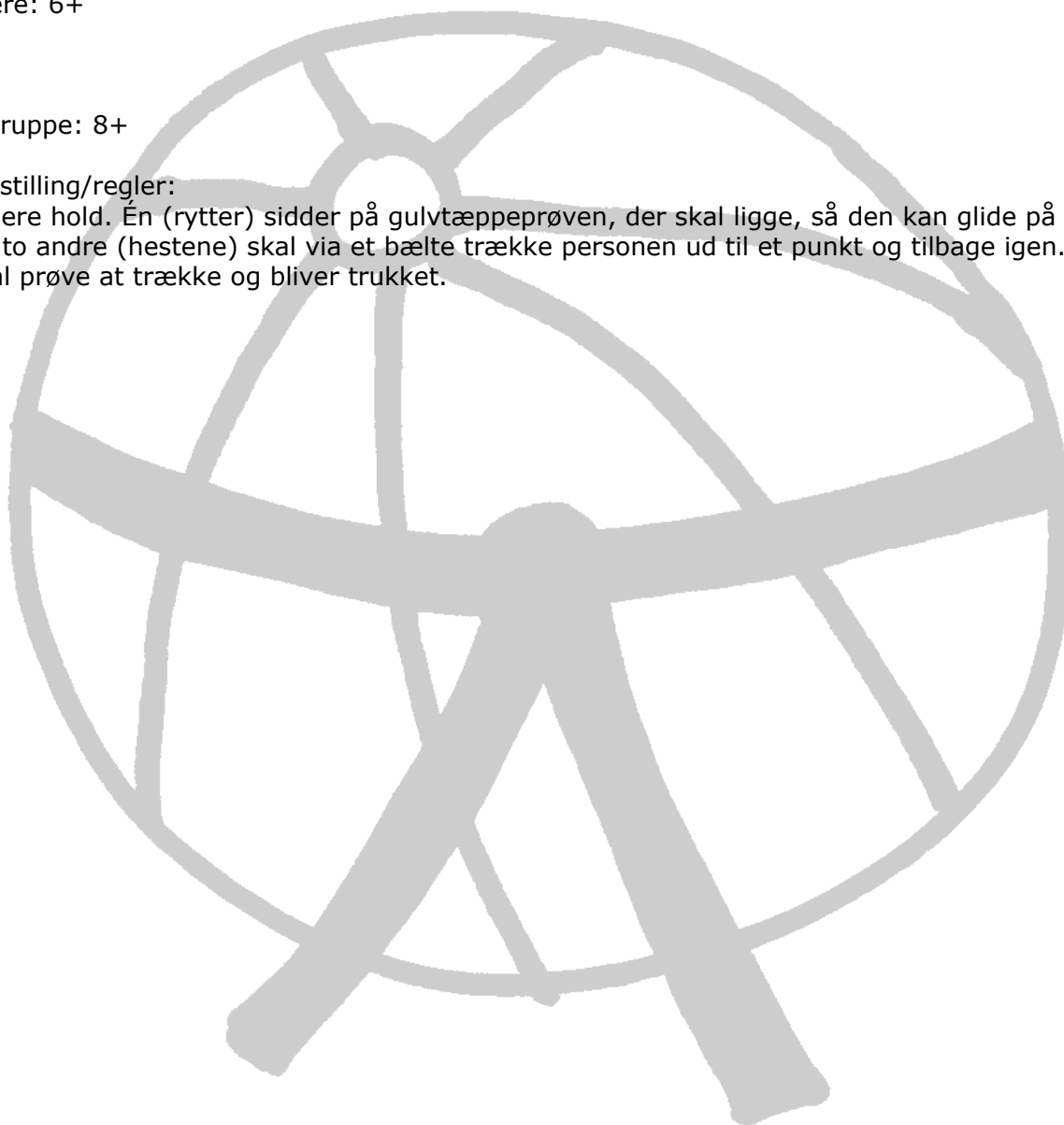
Deltagere: 6+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 8+

Startopstilling/regler:

To el. flere hold. Én (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+

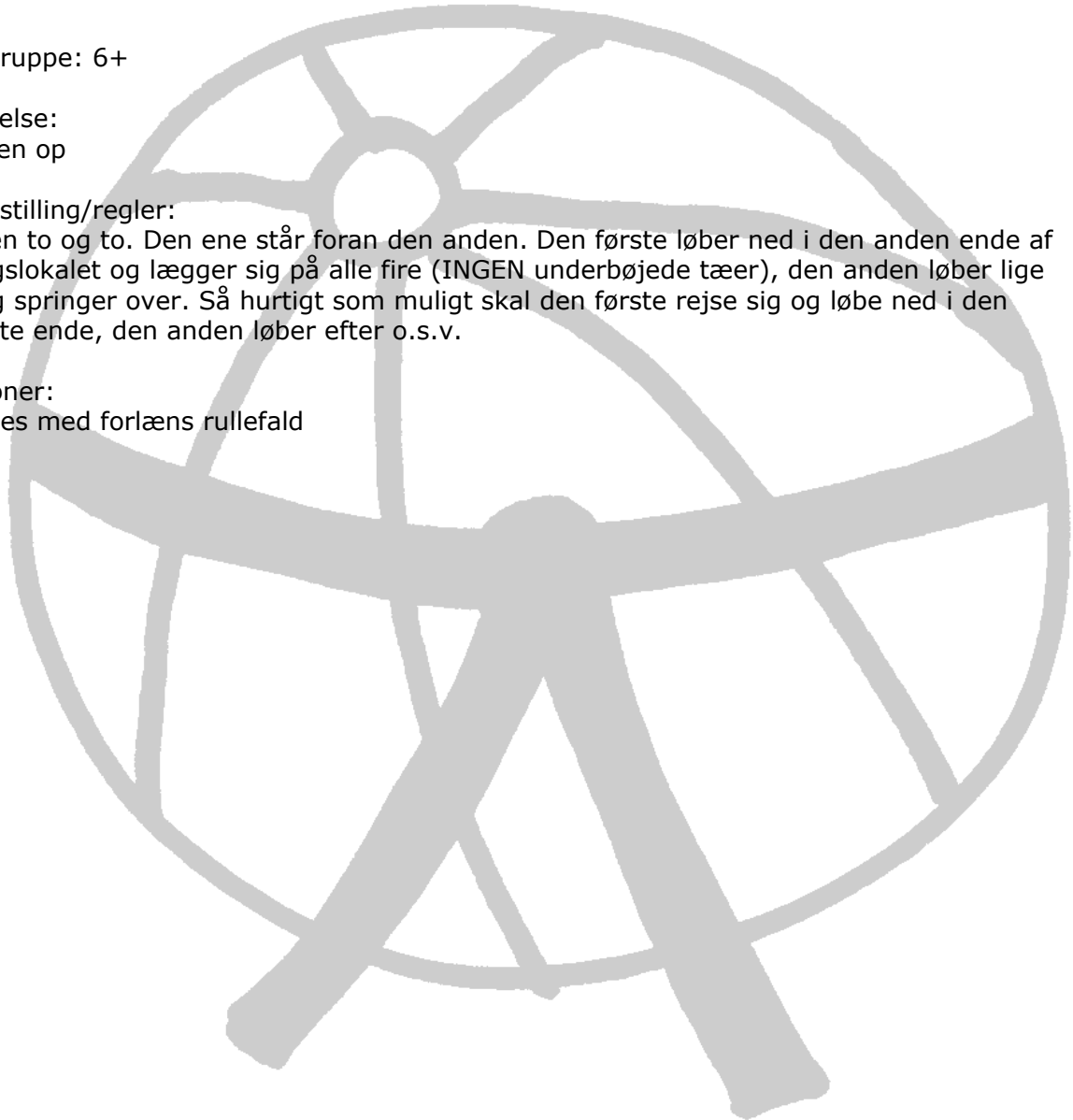
Beskrivelse:
Få pulsen op

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

