

## Hop over Gi'er

Redskaber: Ingen

Deltagere: 7+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 4+

Startopstilling/regler:

Alle ligger overdelen af gien på måtten. Spred gierne, så de ligger rundt over hele måtten. Nu skal alle løbe rundt og lave forskellige opgaver. Hver gang man kommer til en gi, skal man f.eks.:

- sætte panden på gien, inden man løber hen til en anden gi, gentage...
- sætte sig ned på gien – op igen og videre

Variationer:

- hop over gi'en på 1 ben
- hoppe over på 2 ben
- hinke
- hop med en hel eller halv skrue
- lave armstrækninger på hver gi

Informationer:

For at finde sin egen gi bagefter er det godt at lave et kendetegn. Bind dit bælte om armen, lav en knude eller vend vrangen ud osv.

## Burger-Leg

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

### Beskrivelse:

Alle deltagere løber i kreds. Når træneren råber „halvrundstykke“ skal alle lægge sig hurtigst muligt på maven. Den, som er sidst, skal lave 5 englehop. Derefter fortsætter alle med at løbe. Der er flere kommandoer, som kan bruges i forskellig rækkefølge: "wienerbrød" er 5 armstrækninger osv. Husker man ikke, hvad ordet betyder giver det eksempelvis 10 englehop

### Startopstilling/regler:

Lav først en testrunde uden straf.



## Rydde op leg

Redskaber: kegler, sodavandsflasker eller lign.

Deltagere: 6+

Tid: 5+

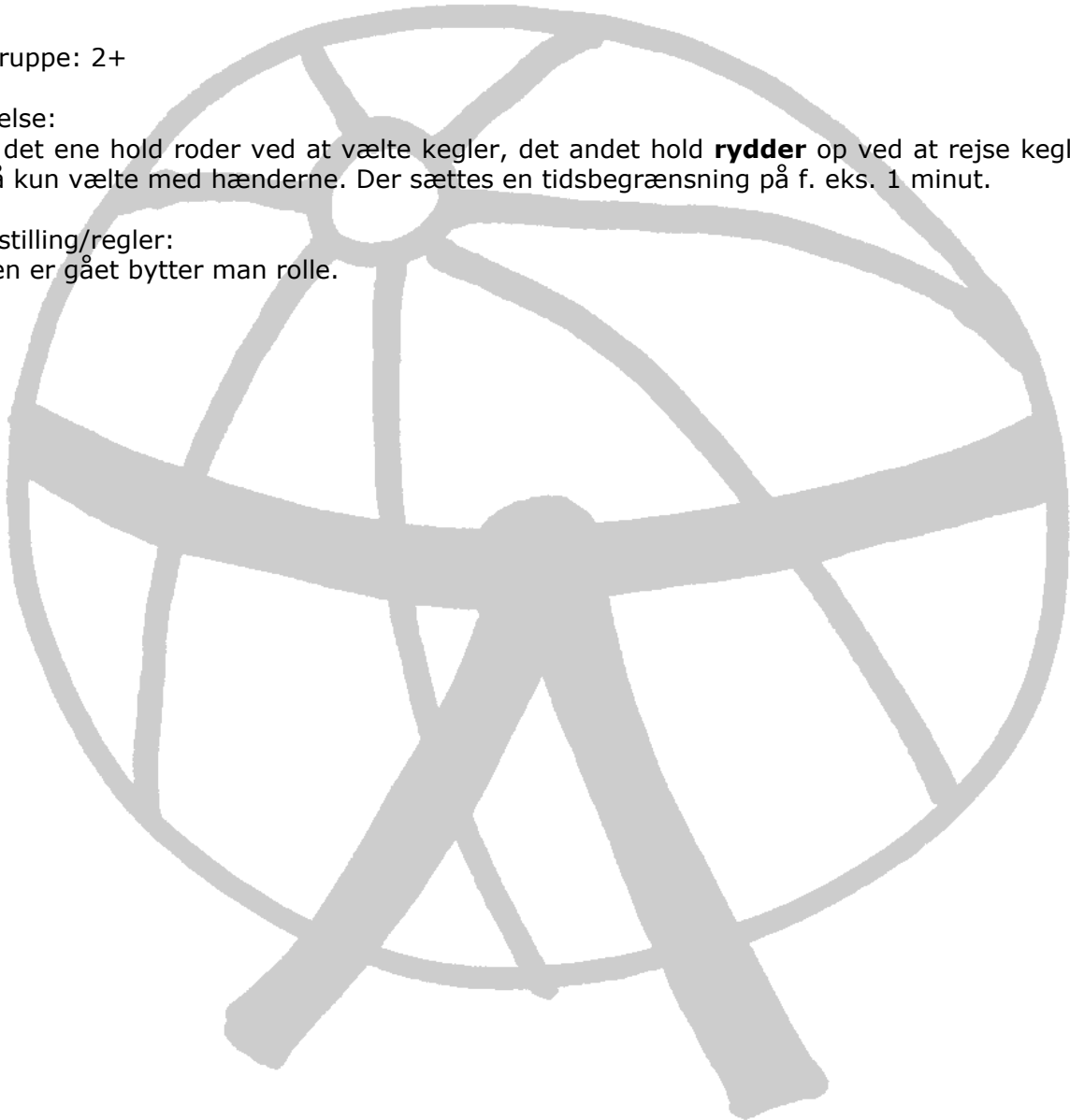
Aldersgruppe: 2+

Beskrivelse:

2 hold, det ene hold roder ved at vælte kegler, det andet hold **rydder** op ved at rejse kegler. Man må kun vælte med hænderne. Der sættes en tidsbegrænsning på f. eks. 1 minut.

Startopstilling/regler:

Når tiden er gået bytter man rolle.



## Symaskine

Redskaber: Ingen

Deltagere: 6+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Deltagerne sidder i en cirkel i bredlangsiddende (=med spredte ben), fødderne skal røre hinanden. Én i cirklen skal starte med at rejse sig op og hurtigt hoppe i de mellemrum, de andres fødder danner. Lige så snart den første er kommet i gang, starter den næste o.s.v. Når den første er kommet rundt, sætter han/hun sig hurtigt ned igen, sådan at de næste kan komme fordi. På den måde kan man lave en 'evighedsmaskine'.



Variationer:

- Hop
- Hink
- Løb
- Springe over/under buk
- Alle sidder i en rundkreds og tager bæltene af og aflever det til sidemanden. Sidemanden tager bæltet på, det hele sker mens benene er løftet og mavemusklerne er spændt. Når bæltet er på og må man slappe af 10 sek. Man er færdig når ens bælte er retur.

Informationer:

Hvis der er børn med er det vigtigt at pointere, at man skal sidde helt stille og læne overkroppen tilbage, så man ikke bliver trådt på.

## Sneglen

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 2+

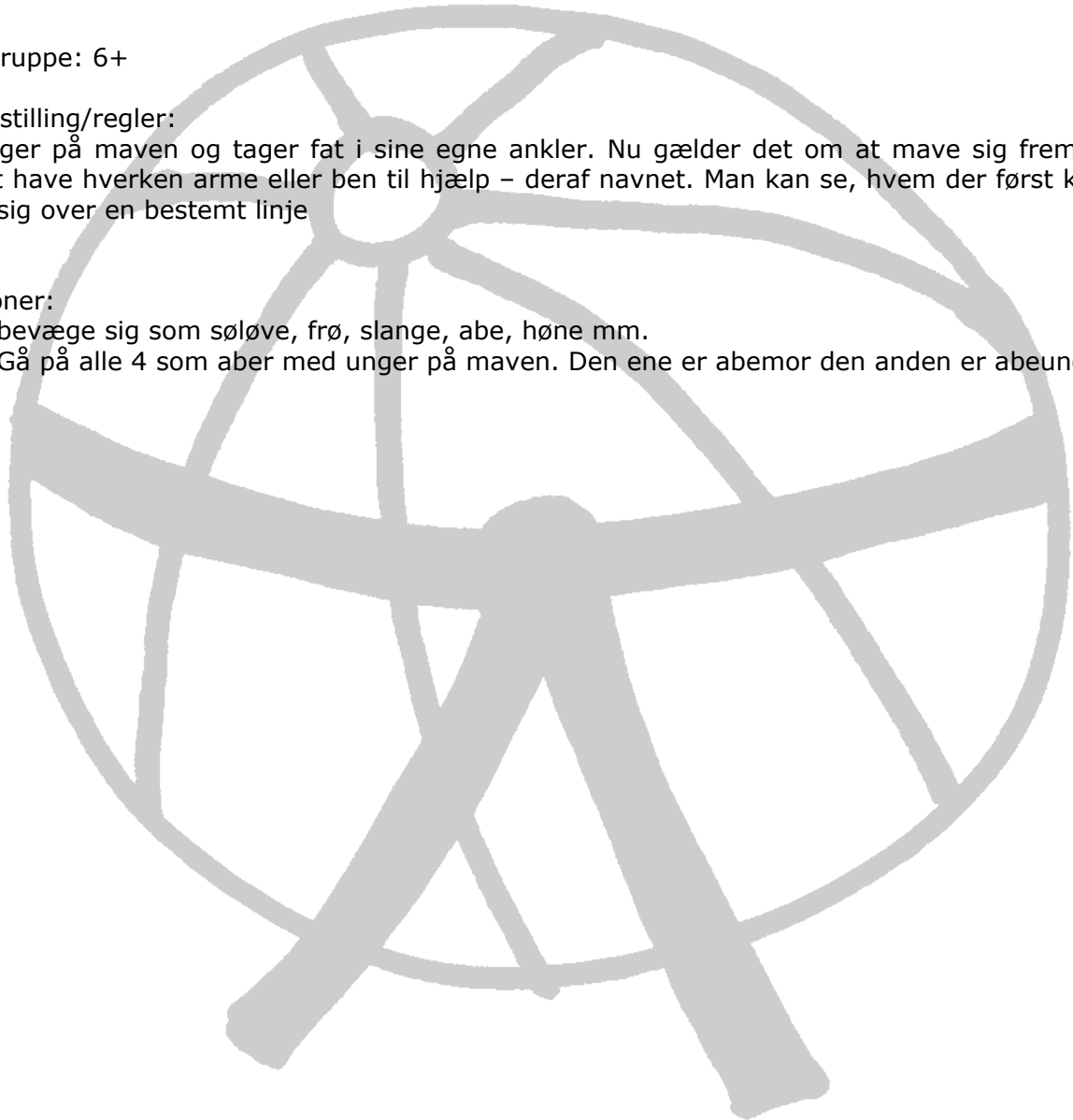
Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Man ligger på maven og tager fat i sine egne ankler. Nu gælder det om at mave sig fremad uden at have hverken arme eller ben til hjælp – deraf navnet. Man kan se, hvem der først kan snegle sig over en bestemt linje

Variationer:

- bevæge sig som søløve, frø, slange, abe, høne mm.
- Gå på alle 4 som aber med unger på maven. Den ene er abemor den anden er abeunge



## Træklatring

Redskaber: Ingen

Deltagere: 2+

Tid: 5+

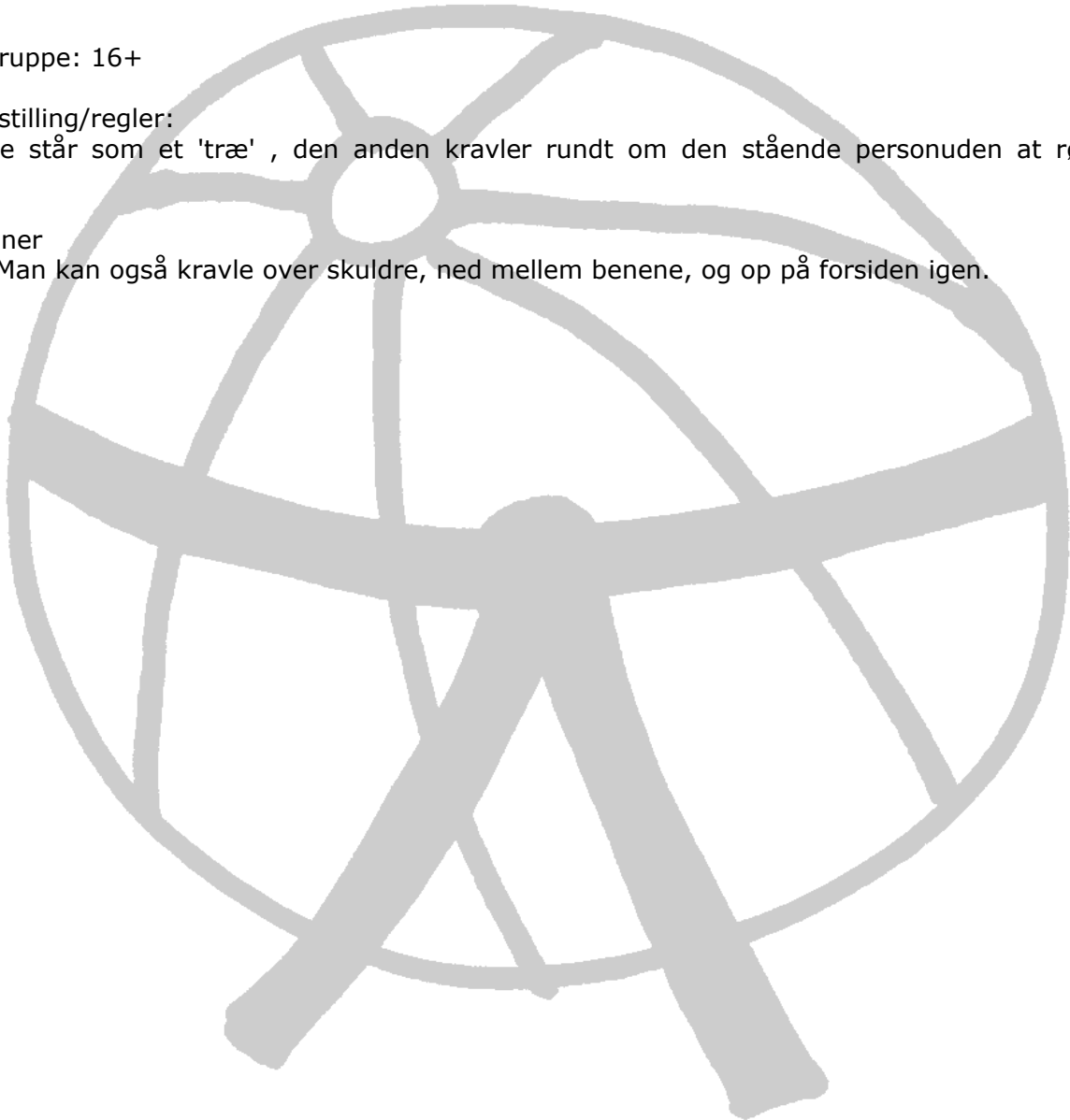
Aldersgruppe: 16+

Startopstilling/regler:

Den ene står som et 'træ', den anden kravler rundt om den stående personuden at røre jorden.

Variationer

- Man kan også kravle over skuldre, ned mellem benene, og op på forsiden igen.



## Gummistøvlen

Redskaber: Gummistøvle

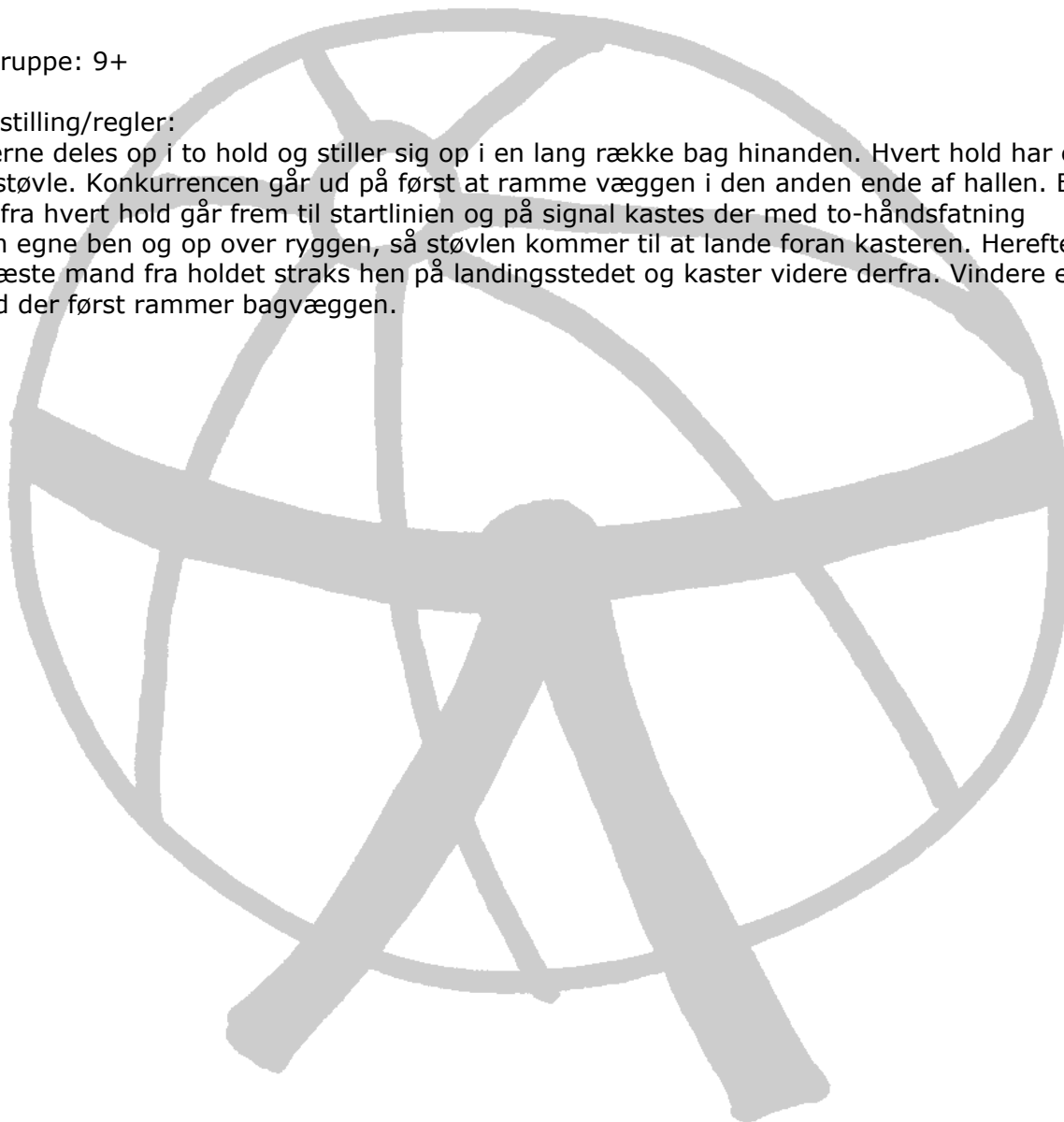
Deltagere: 10+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 9+

Startopstilling/regler:

Deltagerne deles op i to hold og stiller sig op i en lang række bag hinanden. Hvert hold har en gummistøvle. Konkurrencen går ud på først at ramme væggen i den anden ende af hallen. En person fra hvert hold går frem til startlinien og på signal kastes der med to-håndsfatning gennem egne ben og op over ryggen, så støvlen kommer til at lande foran kasteren. Herefter løber næste mand fra holdet straks hen på landingsstedet og kaster videre derfra. Vindere er det hold der først rammer bagvæggen.



## Kend dine venner

Redskaber: ingen

Deltagere: 10+

Tid: 5+

Aldersgruppe: 6+

Startopstilling/regler:

Træneren siger: Når I løber ned i den anden ende skal I stille op efter: skostørrelse, husnummer, alder, bæltefarve, fødselsdato, højde osv. Det hold der kommer sidst kan evt. lave armstrækninger eller lignende. Husk kontrol af om de står rigtigt.

