

Legegrupper

Hjælpeinstruktørkursus 1, Gørlev 2010

Gruppe 1, Haren efter skildpadden

To og to sammen. Som par ligger man sig på ryggen. Hoved mod hoved.

På den ene side af en streg ligger alle harerne, på den anden skildpadderne ("rollerne" har man selv valgt i par). Når træneren råber fx "hare", skal både harer og skildpadder rejse sig og løbe den vej som skildpadden ligger med fronten mod. Dog skal haren fange skildpadden.

Gruppe 2, Haj-leg

Man bredder faldskærmen ud. Man finder en livredder, og nogle hajer afhængigt af hvor mange man er. Det gælder som om for hajerne at hive de andre ind under faldskærmen, mens det for livredderne gælder om at redde dem. Bliver man hevet ind under bliver man til haj.

Gruppe 3, Den gyldne ærtepose

Man skal være to hold. Det gælder om at komme ned og hente ærteposerne, og man kan blive taget når man træder over midten. Man er hælde når man kommer ned bag midten.

Gruppe 4, Fritidsleg

Det er en fangeleg. Når man bliver taget skal man enten være Julemand, Fisker, Bager eller Astronaut. For at blive befriet skal der komme én hen til den fangede og udføre en øvelse. Er man fx Julemand skal den der befrier gå hen og hoppe og sige "jeg vil godt ha' gaver" 5 gange.

Gruppe 5, Stof og bold

Legen går ud på at mani grupper på 4 får et stykke stof og et antal små bolde. Man skal så transpotere boldene i stoffet frem og tilbage i holdet 2 gange. Vinderen er den af de 3 hurtigste grupper som har flest bolde tilbage.

Gruppe 6, 5-bold

Man kan dele gruppen op i flere grupper hvis man er rigtig mange. Man kaster 5 bolde op i luften. Får man en bold og skyder en person, dør vedkommende. Man kan ikke komme ind i spillet igen. Er man død skal man lave 10 armstrækkere på tæerne eller 20 på knæene. Hver gang der er 5 der dør gøres banen mindre. De døde er med til at indramme banen og kan skyde de personer der ikke er døde endnu. Den sidste levende er vinder.

Gruppe 7, Hold bolden i live

Det går ud på at bolden ikke må ramme gulvet. Rammer den gulvet alligevel, skal man lave en øvelse allesammen. Fx 20 mavebøjninger.

Gruppe 8, Stikbold

En af gymnasterne kaster en blød bold op i luften og den som griber/får fat i bolden skyder den mod en af de andre spillere. Rammer bolden spilleren dør personen og skal befries ved at han sætter sig i hug og en af de andre spillere springer/går over ham. Men hvis han griber bolden er kasteren død, og skal befries.

Gruppe 9, Smørklat

Bold i forskellige størrelser spilles mellem spillere i en rundkreds, med et antal personer inde i midten. Det gælder for personerne i midten at få fat i boldene. Får en spiller det bytter spilleren fra midten plads med den spiller der kastede bolden.

Gruppe 10, Halefanger

Mister man alle sine haler skal man udføre en straf. Når straffen er overstået er man med igen. Den spiller der har flest haler efter 6. min er vinder. Straf kunne være at løbe på tværs af hal lige så mange gange som det antal haler man har mistet.

Husk billeder på Drengerøven.dk