

Træningslege og idrætsaktiviteter til børnetræning i fægtning.

**Redaktion Martin Wiuff
Oktober 2000, opdateret maj 2001**

Indholdet ikke offentliggøres eller videregives til andre end medlemmer af Hellerup Fægteklub uden forfatterens tilladelse.

INDHOLDSFORTEGNELSE:

INTRODUKTION:	s. 3-5
BOLDLEGE:	s. 6-7
FANGELEGE og TAGFATTER:	s. 8-13
HANDSKELEGE:	s.14-16
LØBELEGE:	s.17-21
MAKKERØVELSER VED STYRKE OG BALLANCETRÆNING:	s.22-24
REAKTIONSLEGE:	s.25-28
”SKUB, MAS, TRAMP”:	s.29-30
SMÅBØRNSLEGE:	s.31-33
STAFETTER:	s.34-35
ANDRE LEGE OG AKTIVITETER:	s.36-39
BENARBEJDE og VÅBENTEKNIK:	s.40-45

INTRODUKTION:

Baggrund:

Denne mappe med træningslege har jeg udarbejdet i samarbejde med Børne – og Ungdomsudvalget, efter at have været børnetræner i et år i Hellerup Fægteklub. Mine to hold er begynderhold med i gennemsnit 14 deltagende børn pr. hold pr. træningsaften i alderen 7-14 år. Vi er to trænere.

Da børn elsker at lege, har det været min plan fra starten at lade idrætten, specielt opvarmningen, integreres i leg. Vi har således sjældent lavet almindelig, traditionel opvarmning, da dette forekommer de fleste børn ualmindelig kedeligt og behovet ikke er nær så relevant, som for voksne idrætsudøvere.

For en del børn er opvarmningslegene den sjoveste del af træningen, da fægtningen kan forekomme svær og desuden er en individuel sportsgren, hvor man skal lære at acceptere sine nederlag foruden blå mærker. For de yngste børn kan det være første gang, disse ting opleves, og i livets skole bør disse oplevelser forekomme – men i små doser ad gangen.

Den mere seriøse tilgang til fægtesporten har jeg overladt til klubbens fortsætterhold, hvor børnene kan fortsætte, når en sjov og langsom tilvænnning til sporten forhåbentlig har skabt en nysgerrighed, interesse, koncentrationsevne og tålmodighed til at arbejde mere seriøst med fægtningen. På børnebegynderholdet er det mest for sjovt.

Da jeg startede træningen, havde jeg kun meget lidt erfaring med at undervise børn i idræt. Jeg havde derfor behov for inspiration. Jeg fik trænere og fægtemestre til at give mig idéer og fandt et par håndbøger om børnetræning og børnelege. Tak til alle og lad mig med det samme indrømme, at jeg har hugget og kopieret det meste og selv fundet på lege eller suppleret andres lege lidt.

Da jeg selv har en dårlig hukommelse og ikke er god til at arbejde uden planlægning, opstod der et naturligt behov for mig til at skrive lege og aktiviteter ned. Det er disse lege, jeg nu giver videre til inspiration for dig, der selv træner børn i fægtning.

De fleste af legene har jeg afprøvet under den ugentlige børnetræning i fægteklubben. Faktisk har vi formået at få lavet et meget varieret program hver gang. Den samme leg er sjældent leget mere end to gange. Børn er dog ret konservative og vil gerne lege den samme leg igen og igen, så denne variationsgrad er strengt taget ikke altid nødvendig. I min undervisning har vi 2 timer til rådighed på en træningsaften, heraf bruges ca. 50 minutter til opvarmningslege, 15 min. til bearbejde (ofte med legeelementer), efterfulgt af 10 min. pause, hvorefter der i de sidste 45 min. fægtes under opsyn og gives lektioner.

Planlægning:

Som de siger i Forsvaret: ”Selv ikke det største svineheld kan overgå en god plan”.

Man er mest tryk ved sin undervisning, hvis man på forhånd har planlagt, hvordan undervisningen skal foregå. Efter et stykke tid som træner tager det ikke lang tid at tilrettelægge undervisningen. Dette kan f.eks. gøres på vej hen til træningsstedet.

Det er svært at nå et mål uden en plan. Din autoritet som træner sættes over styr, hvis det hele blot er op til børnene selv og du virker rådvild. Dette gør måske ikke så meget under opvarmningen, men det kan få konsekvenser under bearbejdet, tekniktræningen og lektionerne.

Hvis du er alene om træningen, er det endnu mere væsentligt at du på forhånd har gjort dig klart, hvad der skal foregå på træningsdagen, da du ikke har nogen at støtte dig til.

Under planlægningen vil det ofte være relevant at overveje, hvem det er du har med at gøre? Helt generelt: Husk det er børn. Mere specifikt kan det være fornuftigt at stille sig selv følgende spørgsmål inden valget eller fravalget af en konkret leg: Hvordan er alderssammensætningen? Hvad kan børn fysisk gennemføre?. Hvad kan de holde til psykisk? Hvad synes børn er sjovt? Tænk på da du selv var barn, måske virker det nu kedeligt at lege ettagfat eller lave gætteleg, men dengang var det sjovt. Hvem er rollemodeller på holdet - udover dig selv? Hvilke børn er der særlige problemer med.? Hvordan er holdet adfærdsmæssigt og socialt?

Legen skal appellere til så mange deltagere som muligt. Alle skal være aktivt med. Legen skal være let at organisere. Antallet af regler, variationer af legen og den fysiske sværhedsgrad bør tilpasses børnenes alder og bør stille forskellige krav til deltagerne. Legen bør have nogle variationsmuligheder. Legen skal være idrætspræget, men dette behøver ikke altid at indebære en meget fysisk aktivitet. Det kan også være en leg der f.eks. understøtter koncentrations - og koordinationssevne.

Hold tidsrammerne så der også bliver tid til bearbejde, fægtning og lektioner. Afsæt også tid til hyggesnak og til almindelig orientering om fægtningen. Hvornår er der stævne, hvem er gode, hvordan repareres et våben, hvad er sejt, kan Zorro virkelig fægte o.s.v.?

Præsentation af aktiviteter:

Placér dig centralt så alle kan se og høre dig. Sørg for at skabe ro, så du ikke behøver sige tingene flere gange. I sidste ende kan det være nødvendigt at tydeliggøre, at I ikke starter før der er ro. Få evt. børnene til at sætte sig ned, så de ikke har anledning til at rende væk.

Tal højt og tydeligt. Start med at præsentere legens navn, som ofte kan sætte fantasien i gang hos deltagerne, find evt. på en baggrundshistorie for legen (den kan godt være langt ude i skoven, da det vækker morskab), sammenlign den evt. med andre aktiviteter.

Forklar legens regler så klart og simpelt som muligt. Nogle regler kan man med fordel vente med at forklare (afklare), når legen først er i gang. Under legen kan der desuden være behov for at lave supplerende regler. Når aktiviteten er kørt igennem et par gange, kan man også med fordel komme med de supplerende regler eller bygge variationer på legen. Sørg for at flertallet har forstået reglerne, inden I starter legen. Mange regler kan bedst forklares gennem demonstration, så øjet kommer med.

Sørg i øvrigt for at være så konsekvent som muligt med at håndhæve spillets regler under legen, men vær dog ikke bleg for at indrømme, at du ikke har set en overtrædelse og derfor ikke kan gøre noget ved den.

Trænerrolle:

Som træner skal du skabe stemning, sætte aktiviteterne i gang, have overblikket, gribe ind, forandre aktiviteten, hjælpe deltagerne, instruere og påse de idrætslige elementer, og sørge for at legens rammer og regler overholdes.

Hvis du har overskuddet, så vær selv med i aktiviteten. Som regel syntes børnene, at dette er sjovt – dog ikke altid ved holdlege, medmindre I er to trænere. Forstå at udnytte dine kræfter og evner fornuftigt og med måde i visse tilfælde, hvis du selv deltager i løjerne.

Styring:

Det er dig, som er træneren, ikke børnene. Vær konsekvent. Børnene må acceptere, at det er dig der tilrettelægger træningen og sætter spillereglerne. I børns almindelige leg er der ofte også regler, men ikke en autoritet der styrer overholdelsen. Da aktiviteten ofte er tidsbegrænset og har et formål (idrætsudøvelse) og blandt andet derved adskiller sig fra almindelig leg, er det nødvendigt med en vis styring fra trænerens side. Det er ikke et fritidshjem – men en fægteskole og rammerne er ligesom i en gymnastiktide i skolen. Normalt accepterer børnene denne styring uden, at der opstår problemer. Indenfor denne ramme kan både du og børnene have det sjovt.

Naturligvis kan man lege det, som børnene foreslår, hvis det passer ind i ens program. Men børnene er der også for at få nye oplevelser og det, som et barn foreslår, er ikke altid det, som et andet barn vil eller kan lege. Det nytter f.eks. ikke at gå ind på et forslag om at spille basketball, hvis halvdelen af børnene ikke har lyst eller er for små. Man kan dog godt lave afstemninger om, hvad der skal laves og prioritere ønskerne, så man først leger det ene i fem minutter og så laver det andet i fem minutter.

Jeg plejer at gøre det klart for børnene, at forslag kan stilles før eller efter træningen, men ikke under træningen; for der har jeg mit program. Nogle dage tager vi så en "fridag", hvor børnene bestemmer træningen.

Improvise and adapt:

Improvise og tilpas legene. Måske skal regler eller elementer i legene udelades eller tilføjes. Det afhænger meget af, hvilke børn du har med at gøre. Brug din fantasi. Har du ikke de nødvendige remedier, kan det være, at noget andet kan bruges.

Selv den sjoveste leg dør på et tidspunkt, selvom børn godt kan lege den samme leg længe og tit uden behov for den variation, som voksne kræver. Vær opmærksom på, hvornår legen holder op med at være god, og hav hele tiden den næste aktivitet i baghovedet klar til iværksættelse.

Hits og flops:

Hits og flops er egentlig et element i grundsætningen ”improvise and adapt”. Det gælder om at have en stor pose af lege og aktiviteter at kunne trække op af. Duer den ene leg ikke overfor netop din gruppe børn, kan vi komme videre med den næste uden at gå i stå, hvis vi har mange aktiviteter at trække på. Når du planlægger træningen, er det en god idé, at du indlægger en række aktiviteter, som du ved, er sikre hits hos børnene. Hvis du har et stort repertoire, kan du hurtigt fiske en sjov leg op af posen, hvis en leg mislykkes, og derved få samlet gruppen igen. Det giver tryghed, hurtigt at kunne fiske et hit op af posen.

Lad dig ikke slå ud af, at en del børn forlods siger, at en leg lyder kedelig. Hvis de aldrig har prøvet din leg, så kan de først kommentere den, når de har prøvet den. Vær ikke tilbageholdende med at understrege dette for børnene. Hvis et flertal af børnene ikke har lyst til at lege en allerede prøvet leg, så må du finde en anden leg eller gå på kompromis med dem: Nu leger vi først x-leg og så y-leg bagefter.

Rekvisitter:

I mit udvalg af lege har jeg forsøgt at tage hensyn til, at en fægteklub sjældent har et stort udvalg af rekvisitter så som bolde, kegler og hulahopringe, hvorfor mange i øvrigt udmærkede lege, som kræver sådanne remedier er valgt fra. De fleste lege i dette hæfte kræver således kun et fåtal af rekvisitter ud over, hvad der naturligt findes på en fægtesal.

Indhold:

Mappen er opdelt i en række afsnit indeholdende forskellige kategorier af lege og aktiviteter. Nogle lege kunne sagtens placeres i flere afsnit, men legen er kun placeret et sted.

BOLDLEGE:

STOPBOLD:

Træneren bør selv være med og gå amok – hvis børnene ønsker det. Gør reglerne klare på forhånd, da der kan være forskellige regler for denne leg.

Stop 1: Rammes man af bolden eller gribes man, er man død og sætter sig uden for banen. Man kommer først med i spillet igen, når personen, som skød en, er død. Når man får bolden, råber man ”stop” og alle skal stoppe og må ikke gå længere væk, men gerne tættere på.

Stop 2: Som Leg 1 men, når man er død, sætter man sig ned på banen på sin ”ende”. Man kan i denne leg også blive levende igen, hvis man får fat i bolden. Jeg har lavet den regel, at man kun bliver levende igen, hvis bolden erhverves uden at man flytter sig, hvilket indebærer at ”enden” ikke må løftes fra jorden – ellers bliver det for kaotisk. Vær bare streng med denne regel.

Variant: **Stikbold** – det samme som stopbold bortset fra at ingen behøver at stoppe, hverken kaster eller offer.

MAKKERBOLD:

Deltagerne går sammen i par. Legen minder om stopbold/stikbold, men spilles i par. Parrene skal arbejde sammen om at skyde de andre deltagere med bolden. Ved at spille sammen nedlægges flest mulige modstandere. Det hold, som får skudt alle modstanderne, har vundet spillet.

Hvis bolden gribes er kasteren død. Bliver man ramt af bolden er man død. Døde sætter sig ned og kan blive befriet på to måder. 1. Hvis makkeren kaster bolden til den døde (andre par kan ikke befri en deltager på den facon) 2. Hvis bolden kommer i nærheden af den døde, og den døde får fat på den med begge hænder – lav gerne en streng regel om at de døde skal blive siddende præcis der, hvor de blev skudt, og at bolden kun må tages, når begge baller er i gulvet – d.v.s. ikke noget med at springe op og kravle rundt.

Variation: Legen kan også leges ved at sparke til bolden i stedet for at kaste.

TÆL TIL 10-BOLD:

Del deltagerne i to hold og stil dem på to rækker overfor hinanden. Den, man står overfor, er ens nærmeste modstander, ud over at hele det overforstående hold er ens modstandere. Legen går nemlig ud på, at man skal spille en bold til ens hold ved at kaste og gribe. Hver gang man griber bolden, ved at den kastes af en medspiller, får man et point og råber højt det antal points, man indtil videre har opnået, hvorefter man hurtigst muligt kaster bolden til en holdkammerat. Når man har opnået 10 points, skal den man stod overfor lave 10 gange en øvelse, f.eks. englehop, armbøjninger, mavebøjninger e.lign, før modstanderen må fortsætte i spillet. Personen, som har opnået 10 points, fortsætter i spillet med 0 points og kan så igen sende sin modstander til tælling, når 10 points atter er erhvervet.

Legen er ikke god til helt små børn, da disse ofte er meget optagede af at besidde bolden og glemmer hurtigt at spille den videre, hvilket ofte vil indebære at børnene ender i en klump oven på hinanden, som må afhjælpes med gentagne dommerkast. Benyt derfor kun legen til teen-agere og voksne, hvor legen virkelig kan trække tænder ud, da man løber meget, brydes med modspillerne, og måske pludselig skal lave en øvelse.

HØVDINGEBOLD:

To banehalvdele med plads bag baglinier. Børnene deles op i to hold. Hvert hold vælger en høvding. Hvert hold placeres på en banehalvdel. Høvdingene placeres på baglinien fjernest fra eget hold.

Spillet går ud på at skyde alle på det modsatte hold. Bliver man skudt, løber man ned til høvdingen bag baglinien og skal hjælpe denne med sammen med markspillerne at skyde spillerne fra det andet hold.

Hvis en markspiller griber en markspillers bold, er den grebne død. Gribes en bold, som er kastet fra høvdingens baglinie, indebærer dette en befrier. Den befriede er den fra holdet, som blev skudt tidligst i kampen. Hvis ingen er døde, kan man have aftalt, at befriere kan spares op.

Når der kun er en markspiller tilbage på et hold, kommer høvdingen ind på banen. Høvdingen kan have flere liv. Dette aftales inden kampen.

Det hold vinder, som først får skudt de andet holds markspillere og høvding.

PARTIBOLD:

Opdel børnene i to hold og find en bold. Nu gælder det om at spille sammen med børnene på sit eget hold og undgå at det andet hold får fat på bolden. Der opnås point ved 5-10 boldberøringer i træk pr hold, man kan evt. lave begrænsninger som forbyder spillerne at bevæge sig med bolden.

SPIDSRODSLØB:

Indeholdet skal løbe mellem to linier. Udeholdet er i marken og har en bold. Deres opgave er, at vinde flere holdkammerater ved at skyde dem.

BOLDTAGFAT:

To kaster bolden imellem sig, alt imens de prøver at fange de andre. Når man er blevet fanget er man med til at fange de andre. Man skal have bolden, når man fanger. Man må max. tage tre skridt med bolden.

SMØRKLAT:

Almindelig smørklat leges af 3 personer, hvor en person står i midten og forsøger at tage den bold som de to andre afleverer til hinanden. Når personen i midten får fat i bolden bytter han plads med den person som ikke fik afleveret bolden til makkeren.

Bevægelig smørklat: Som ovenstående dog må de to personer som bolden skal afleveres i mellem bevæge sig frit.

Gruppesmørklat: Med mere end 3 deltager, deltagerne står i en rundkreds omkring personen som skal forsøge at få fat i bolden.

STÅTROLD MED BOLD:

Ståtrold med bold 1:

Aktiviteten kører efter samme princip som "Almindelig ståtrold". Der er dog kun mulighed for "helle", når man har en bold.

2-4 bolde medtages i legen afhængig af antal deltagere og deres løbeevne. De frie deltagere arbejder sammen, idet bolden kastes eller overgives til dem, som bliver jagtet af fangeren.

Når man bliver fanget, fastfryser man i den stilling man havde, da man blev fanget. Befrielse foregår ved, at en fri person stiller sig spejlvendt i samme stilling.

Man kan også påføre opgaver til den fangede og befrieren eller det kan bestemmes at den, der har bolden og derfor har helle ikke må bevæge sig med bolden.

Ståtrold med bold 2:

Med bold kan man også lege legen således at man kun kan blive fanget, hvis man rammes af en bold.

STJERNEKRIGER:

Legen minder lidt om Høvdingebold. Lav to hold og en bane med to banelvdele. Hvert hold vælger hemmeligt en "Stjernekriger". Holdene skal skyde hinanden med en bold. Når man er skudt, lægger man sig ned. Stjernekrigeren kan gøre holdkammeraterne levende igen ved at røre dem med en hånd. Stjernekrigeren bør gøre dette diskret, så det andet hold ikke opdager det, for ellers vil de skyde stjernekrigeren, så det andet hold nemmere kan udryddes.

Holdkammeraterne bør dække Stjernekrigeren, som er deres livsforsikring.

Variation: uden bane halvdele.

TIGERBOLD:

Børnene står i en rundkreds. I midten af kredsen står et barn, som er "Tiger". Børnene i rundkredsen spiller bolden på kryds og tværs til hinanden, mens "tigeren" forsøger at komme til at røre eller fange bolden. Såfremt det lykkes "tigeren" at berøre bolden, skal den, som sidst rørte bolden forinden, være ny "tiger".

Variation: Antallet af "tigere" forøges".

BORGBOLD:

En spiller står i midten af en rundkreds med sin "borg" bestående af en eller flere på hinandenstående kasser e.lign. Det kunne også være nogle våben, sat op som en pyramide med en elastik. De øvrige børn står i en rundkreds om borgen og borgvogteren og det gælder for disse om at ramme borgen f.eks. ved at en bold eller en handske skal ramme eller f.eks. lande i en af papkasserne. Det handler om at spille sammen og lokke borgvogteren lidt væk fra borgen gennem finter og sammenspil. Træneren kan beslutte, at man først må forsøge at ramme borgen efter et bestemt antal kast til de øvrige børn.

PINGVIN-FODBOLD:

Der laves 2 hold bestående af 10-20 deltagere. Alle deltagere laver et stort kræmmerhus ud af et stykke karton eller en avis. Man klipper et hul i den spidse ende på ca. 5-10 cm. i diameter. I modsatte ende monteres 2 elastikker i hver side af kræmmerhuset, som skal bruges til at sætte "næbet" fast på ørene.

Alle deltagere påmonterer sit næb, og er nu forvandlet til pingviner. Nu gælder det om at spille fodbold, med helt almindelige regler. Det kan være en god ide, at have en dommer, da ingen af pingvinerne har det store overblik!

For at sige det som det er, kan man ikke se en skid, så spillet skal starte lidt forsigtigt, indtil alle har vænnet sig til at være pingviner. Det hold der scorer flest mål, har vundet.

ANDRE TING:

-rundbold.

-basketball

-fodbold

-hockey -køb et par mål, stave og bolde – så er der timevis af opvarmning heri

-straffekonkurrence i hockey, flest mål på 5 min. eller bedst ud af x antal skud, er sjovt for de små.

FANGELEGE og TAGFATTER:

STOP! LØB!

Træneren eller et barn er fangeren. Når fangeren rører en af de andre, siger han: "Stop", hvorpå den fangne skal blive stående på stedet. De fangne kan befries af de andre, hvis der er en, der løber forbi og råber: "Løb", idet han rører ved den fangne.

Børnene skal forstå, at det både gælder om ikke at blive fanget og om at hjælpe de fangne, da legen ellers hurtigt går i stå.

Variation:

For større børn kan man gøre det sværere at befri f.eks. ved at kræve at den, der råber: "løb", også skal løbe en gang rundt om den, der skal befries.

LÆGEN KOMMER:

Fangeren i denne leg tager fat med venstre hånd om højre overarm og holder armen strakt. Lægen skal nu fange de andre børn ved at prikke dem med den udstrakte finger – sprøjten. Det er ikke tilladt at prikke den, man lige er blevet prikket af selv.

Lærer børnene koordination mellem den strakte arm og benene.

HUNDEHUS (STÅTROID):

Et eller to børn vælges til fangere. De udstyres evt. med et tørklæde, handske e.lign.. De børn, som bliver fanget, skal stille sig med spredte ben og er hundehus. De kan komme med i legen igen, hvis et af de andre børn kryber imellem deres spredte ben. Når alle børn er fanget, begynder man forfra.

Når børnene prøver legen første gang, er det bedst kun at have en, der skal fange. Børnene skal have forklaret, at de har to forskellige opgaver i legen. Først og fremmest skal de undgå at blive fanget, men derudover skal de også hjælpe de fangne ved at befri dem gennem at krybe mellem deres spredte ben. Faren for at blive fanget er størst, når man er ved at krybe igennem et hundehus, så det gælder altså om at forsøge at befri dem, som er et stykke væk fra fangeren. Efter en på forhånd aftalt tid skifter man fangerne ud.

PAPKASSE-TAGFAT:

Find to papkasser. Papkasserne males i to farver på deres forskellige sider. Hvis man har et af de sabelapparater i klubben, hvor man kan trække lod om prioritet, så brug dette til legen, hvilket dog begrænser legen lidt – medmindre man har to sådanne apparater til leg 2. P.d.a.s. gør det legen spændende og mystisk for børnene, hvis det er et apparat, som afgør tingene.

To grupper står på linie overfor hinanden med en afstand af 2 meter. 10-15 meter bag sig har hver gruppe en baglinie – helle.

Hver gruppe får en farve.

Leg 1: En papkasse kastes op i luften:

Hvis ens egen farve vender opad, når papkassen lander på jorden, skal man fange det andet hold, inden de når hjem bag deres baglinie. Er det modstanderens farve, der vender opad, gælder det om at prøve at komme ned bag egen baglinie.

Hvis man bliver rørt, er man fanget og kommer i næste runde på det modsatte hold (og så gælder det om at huske farveskiftet)

Efter et par runder indfører man, at de som løber forkert (løber hjem i stedet for at fange eller omvendt), automatisk kommer på det andet hold.

Leg 2: Begge papkasser kastes op i luften på en gang:

Reglen er nu, at hvis begge papkasser viser samme farve, for eksempel rød, skal rød side reagere og fange hvid. Omvendt hvis de to hvide sider kommer op. Ved en kombination af en af hver farve er kravet, at man ikke reagerer. Reagerer man alligevel, flyttes man over på modstanderes hold i næste runde.

Legen har to kvaliteter: Man er ikke på et bestemt hold, da alle ofte dummer sig. Man træner, at se, tænke og så bevæge sig.

Variation: Man kan lave et par store terninger med tal på i stedet og have lige og ulige hold. Ved to terninger er det resultatet af addition, subtraktion, division og multiplikation der er afgørende for om det lige eller det ulige hold skal fange, hvilket kan være svært.

ABE

Abelegen er bedst ved mange deltagere og megen plads med gode gemmesteder. Lav en afgrænsning af området, der leges på, som dog gerne må være meget stort. Abeleg starter med, at der vælges en fanger, som er "Abe". Aben skal fange de andre ved at røre dem og sige "abe". Når man er fanget, fører aben en til et fangehul. Fra fangehullet kan man befries. Man må ikke bevæge sig bort fra fangestedet, før man er befriet, men man må gerne råbe på en befrier. Aben må gerne have flere fangehuller – faktisk kan aben have utallige, f.eks. et værelse, et kosteskab, et træ eller under et bord. Når man er blevet fanget tre gange, bliver man selv abe. Legen slutter, når alle er aber.

FÆGTESTRATEGI:

Legen kræver megen løbeplads (gymnastiksal, bedre en fodboldbane eller et område med gemmesteder). Legen kræver min. 24 deltagere for at være sjov. Deltagerne deles i to hold. Hvert hold vælger en person, som udnævnes til strateg og skal sende holdets spillere ud for at dræbe det andets holds spillere. Spillet er inspireret af det gammelkendte Strategibrætspil, men her er deltagerne levende brikker, som kan slås ud af spillet. Alle spillere får kort med deres briks navn. På kortet er anført, hvem de kan dræbe og hvem de slås ud af kortet. Man kan spille med helle bag sin egen en baglinie i hver banehalvdel. Man bærer kortet i hånden. Når man bliver fanget, rørt, skal den man røres af og man selv vise hinandens kort. Den med den laveste værdi dør. Bag baglinien sidder holdets strateg Den døde løber hjem, umiddelbart efter at have udleveret sit kort til sin banemand, til sin egen baglinie og får udleveret et nyt kort, indtil strategen ikke har flere kort at dele ud. Den overlevende får den dødes kort og skal ligeledes straks løbe til sin baglinie og aflevere kortet til holdets strateg. Han kan ikke tages undervejs og kan ikke fange andre, så længe han ikke har afleveret det erobrede kort. Hvis man ikke spiller med helle bag baglinien, hvilket gør spiller mere aktivt, så skal man forlade baglinien umiddelbart efter at have fået udleveret et nyt kort eller havende afleveret et erobret kort. Hvis begge har ens kort bytter de kort og løber hjem over baglinien og overgiver kortet (dobbelt Nederlag). Man kan godt lave flere kort end der er spillere, idet døde spillere løber hjem og får et nyt kort af strategen. Det er sjovest, hvis alle kan dø en 3-4 gange, men så skal der laves rigtig mange kort. Man må ikke bytte kort indbyrdes og skal således altid beholde det af holdets strateg udleveret kort. Spillet er slut, når et af holdene har erobret det andet holds kort eller når en fastsat tid er udløbet (holdet med flest kort og bedste kort vinder i givet fald). Det tager en del tid at lave de mange kort, men de kan jo bruges igen.

Kort (angiv kortets styrke på selve kortet, lav en tegning af kortets funktion/person, lav kort i to forskellige farver til de respektive hold, klassiske farver er blå og rød, lav kortene af pap og laminer dem eller kom hvert kort i et chartek, lav få stærke kort, flere mellemgode kort og mange dårlig kort, husk at lave samme antal af hvert kort til hvert hold):

Fægtemester	slår alle, undtagen Kadetten
Formand	slår alle undtagen Fægtemesteren og Kassereren
Træner	slår alle undtagen Formanden, Kassereren og Fægteroden
Børnetræner	slår alle undtagen Fægtemesteren, Formanden og Træneren
Kasserer	slår alle undtagen Fægtemesteren, Træneren, Børnetræneren og våbenmesteren.
Kadet	slår alle undtagen Formanden, Træneren, Børnetræneren og Kassereren.
Fægterod	slår alle undtagen Fægtemesteren, Formanden, Børnetræneren, Kassereren og Kadetten.
Pusling	slår kun Våbenmesteren og Minioren
Våbenmester	slår kun Kassereren og Minioren.

Minioren

slår ingen

ETTAGFAT:

Dette syntes mange børn er sjovt, selvom det for voksne forekommer kedeligt. Legen kan varieres til parettagfat (to og to i armkrog), hesteettagfat (to og to den en på ryggen af den anden), hinkeettagfat, kravleettagfat m.m..

Kinerserettagfat: Find på en syg forklaring på hvorfor legen hedder sådan. Når man bliver taget, skal man holde den en hånd på den legemsdel, som blev rørt, da man blev taget!

Kædeettagfat. Ved mindre børn bør arealet afgrænses og/eller kæderne splittes op ved fire.

Knuse/kramme-tagfat:

Man har helle, når man giver en af de andre et knus eller et kram.

OVERLØBER/KONGELØBER:

Deltagerne har helle ved væggene/stregerne i hver ende af salen. Når man ikke længere berører helle, skal man løbe til den modsatte helle og må således ikke løbe tilbage til den forladte helle. En lægger ud med at være fanger. Når man bliver fanget, skal man hjælpe fangeren med at fange de resterende.

Den sidst fri person vinder legen. Når der er få tilbage og disse står på samme helle-side, må der tælles til ti over dem, hvorefter de frit kan fanges, hvis de ikke allerede har forladt hellen.

Legen kan varieres (evt. med kortere afstand mellem hellerne) til krabbegangsoverløber, hinkeoverløber, paroverløber, hesterygsoverløber, kravleoverløber m.m..

DEN KINESISKE MUR:

Den samme leg som overløber/kongeløber, men de fangne skal stille sig på en række med hinanden i hånden på midten af salen og må kun rykke sidelæns langs midten og på den vis fange de børn, som ikke er taget ved at spærrer for dem.

BLÆKSPRUTTE:

Den samme leg som overløber/kongeløber, men de fangne skal sætte sig på gulvet, der hvor de er fanget. De er nu fangarme/hjælpere for fangeren (kæmpeblæksprutten). Børnene skal blive siddende med halen i gulvet men må forsøge at fange de fri med deres arme.

BROVOGTER:

Den samme leg som overløber/kongeløber, men fangeren er brovogter og bevogter en bro lavet af måtter eller lignende lagt på midten tværs over hallen. De fri skal forsøge at løbe over broen uden at blive fanget. Når er fanget bliver man brovogterassistent.

BROGTER MED TO BROER:

Vælg to brovogtere som bevogter en bro (et markeret området på salen). Legeområdet er delt op, således at broen gennemskæres af en bænk eller lignende og hver brovogter bevogter en del af broen. Træneren angive en løbsretning for de fri (undgår sammenstød).

Hvilken brovogter kan fange flest indenfor et minut? Hvilken brooverløber kan løbe fleste gange rundt? Hvilken brooverløber bliver fanget færrest gange ud af 10 løberunder?

Variation: Uden løbsretning.

BLINDEPAR-TIK:

Deltagerne deles i to hold. På hvert hold går man sammen to og to i par. Den ene person er fører og ikke handlende. Føreren skal signalere, lede og forhindre risiko og uheld. Den anden person er blind (er blændet med et tørklæde e.lign.) og er handlende.

Området er delt op i to halvdele. Hvert hold har "helle" på egen banehalvdel og er lovløs på modstandernes område.

På hvert område placeres et vist antal genstande, som det gælder om for modstanderne at hente over på egen banehalvdel (for eksempel kegler, sko, bolde pinde ect.) – og placere i et depot/ på sidelinien.

Førerens opgave er, ved at løbe med den blinde i hånden, at nå ned og hente genstande på modstandernes banehalvdel eller ”tikke” (røre) modstanderne på egen banehalvdel.

Men det er kun den blinde, der kan samle genstande op og tikke (hvis føreren bliver berørt er parret dog også taget).

Hvis man bliver taget (tikket), går parret blot tilbage på egen banehalvdel og forsøger igen.

Aktiviteten fortsætter til alle genstandene er fjernet fra den ene banehalvdel (genstande i depot/på sidelinjen kan ikke erobres igen og tæller derfor ikke længere med)

Legen er lidt risikobetonet og derfor bør den leges med en voksen som fører med små børn.

STÅTROLDE:

Almindelig Ståtrold:

Et område passende til deltagerantallet afgrænses.

En person vælges til fanger. Fangeren ”tikker” de øvrige ved at røre dem. Når man er rørt, stiller man sig i bredstående stilling og kan befries ved, at en fri person løber mellem benene på den fangne. Man har ”helle”, så længe man befinder sig mellem benene på en fanget.

Aktiviteten forsætter indtil alle er taget eller i f.eks. to minutter. Så skiftes der til ny(e) fanger(e).

Ståtrold med tælling:

Formålet med ”Ståtrold med tælling” er at fangerrollen hurtig skifter.

Når fangeren fanger en fri person, siger han ”Stå 1”. Ved den næste siger han, ”Stå 2”. Ved tredje fangst siger han, ”Stå 3”. Mens ”Stå 1” og ”Stå 2” befries efter normale regler, bliver den 3. fangst den person, som skal være den ny ståtrold. Lad børnene bestemme, hvilket nummer, som medfører fangerrollen.

Ståtrold med spejl og koldbøtter:

Kan leges efter både Almindelig Ståtrolds” - og ”Ståtrold med tællings”-regler. Variationen går ud på, at den fangne i stedet for spredte ben får en idrætslig opgave at udføre, som en fri person skal kopiere 3, 5 eller evt. 10 gange for at befri. ”Helle” opnås ved at slå kolbøtte. I det øjeblik man begynder på en kolbøtte, skal fangeren løbe efter en anden person.

Parvis ståtrold:

Kører efter samme principper som ”Almindelig Ståtrold” og ”Ståtrold med tælling”, men al bevægelse foregår parvis. Når man er taget dannes bro. Befriere laves ved at et andet par løber gennem broen.

Stil evt. krav om forskellige broer til de forskellige hold: Broen må kun have 2 ben, en siddende bro ect.

Ståtrold med bold 1:

Aktiviteten kører efter samme princip som ”Almindelig ståtrold”. Der er dog kun mulighed for ”helle”, når man har en bold.

2-4 bolde medtages i legen afhængig af antal deltagere og deres løbeevne. De frie deltagere arbejder sammen, idet bolden kastes eller overgives til dem, som bliver jagtet af fangeren.

Når man bliver fanget, fastfryser man i den stilling man havde, da man blev fanget. Befrielse foregår ved, at en fri person stiller sig spejlvendt i samme stilling.

- man kan også påføre opgaver til fangne og friere.
- man kan bestemme at den, der har bolden og har helle ikke må bevæge sig med bolden.

Ståtrold med bold 2:

Med bold kan man også lege leges således at man kun kan blive fanget, hvis man rammes af en bold.

ALLE ER DEN FANGELEG:

Hvis ingen vil være fanger eller for mange gerne vil være fanger, så kan man lege "Alle er den fangeleg". Alle er den og alle er dem, der skal undgå at blive fanget.

Man fanger ved at røre/tikke hinanden med hænderne og skal omvendt undgå at blive rørt/tikket. Det specielle er at alle kan fange alle – det gælder om at være den sidste frie person.

Deltagerne starter spredt ud over området, og aktiviteten går i gang. Hvis en af de øvrige deltager rører én med hånden, så er man taget og må stå stille. Men man kan fortsat tage de øvrige deltagere, hvis de er indenfor rækkevidde (man skal så fastfrosset med begge ben i jorden)

Hvis to deltagere rører hinanden på samme tid (det må de selv eller træneren vurdere), sker der intet – man råber "neutral" og fanger videre. Ved "neutral" må man ikke forsøge straks at fange den anden igen.

Legen slutter ofte hurtigt, da det kræver megen opmærksomhed både at tage og undgå at blive taget.

Variation:

For at undgå lusk og snyd kan man vedtage, at de frie folk hele tiden skal være i bevægelse – ellers kan man blot spille fastfrosset hele tiden, indtil alle er taget. Men det kan netop også være taktikken – men det kræver stor ærlighed af deltagerne.

HELLELEG:

Tagfat, men man har helle (kan ikke fanges), når man er i Helle-rum (rører et eller andet aftalt sted).

Variation: Man har helle, når man sidder ned på gulvet. Man skal løbe min. skridt, før man kan sætte sig ned og have helle igen.

TRE MAND HØJ:

Børnene står i en rundkreds, to og to bag hinanden. Sørg for at der er en god afstand mellem parrene. Der udtages 2 personer til at være henholdsvis fanger og løber. Når fangeren fanger løberen er løberen ny fanger. Løberen kan søge "helle" ved at stille sig foran et af parrene i rundkredsens inderside. Derved bliver den bageste i parrat ny løber..

TO MAND FREM FOR EN ENKE:

På række to og to, enken står et stykke foran med ryggen til og råber "to mand frem for en enke løb". De to bageste løber frem langs rækkerne og skal så nå at finde hinanden og holde hinanden i hånden uden, at blive fanget af enken. Evt. hinke.

STREG-TAGFAT:

I en gymnastiksal er der som oftets malet streger i gulvet i forskellige farver. Under denne tagfat er det på forhånd bestemt, hvilke bevægelsesformer, som må benyttes på de farvede streger.

F.eks.:

Grønne streger = hinke
 Røde = Gå på hæle
 Gule = Gå på tæerne.

Samme system kan bruges til en "Jorden er giftig-leg".

Fangeleg nr. 1042:

En er fanger og en er jaget, resten af børnene står på en lang række skriftesvis ryg og front. Den jagede kan søge helle ved at slå en af de fir på ryggen og overtager derved dennes plads, så der byttes roller.

FIRE LANDE-FANGER:

Salen deles op i fire lige store lande. I hvert land opererer 1-2 fangere. Helst mange deltagere.

Leg 1:

Hvert lands fangere skal forsøge at rense eget område for frie folk. Bliver man fanget, viser fangeren en øvelse, som man skal udøve, indtil en af de frie udfører øvelse 5 gange sammen med den arbejdende fange. I givet fald er fangen eller alle fangerne befriet.

Leg 2:

Fangerne arbejder sammen og skal forsøge og fange så mange som muligt i løbet af to minutter. Efter to minutter tælles, hvor mange der er i gang med en øvelse. Legen kan være uden befriere.

Leg 3:

I hvert land må man kun bevæge sig på en bestemt måde: f.eks. hop, kravl, kapgang, løb. Både som fanger og fri. Opgaverne, som påføres de fangne i de enkelte lande, ligger i forlængelse af disse bevægelsesmønstre, f.eks. løb med høje knæløftninger. Legen er evt. uden befriere.

Opgaverne i kan relatere sig til bearbejde indenfor fægtning i de forskellige lande.

Det er hensigtsmæssigt, at træneren på forhånd bestemmer, hvilke øvelser som skal gennemføres i de forskellige lande og at i det mindste fangerne er klar over øvelsernes karakter.

Variation:

Leg 3 kan også leges uden at fangerne udfører opgaver, således at man blot skal bevæge sig på en bestemt måde i hvert land.

KATTEN OG MUSEN:

Børnene ligger sig ned på maven i en rundkreds, således at de ligger tæt to og to sammen (herved udgør hvert par et "musehul"). Et par bliver udtaget – den ene er kat og den anden er mus. Det er nu kattens opgave at fange musen. Men musen kan gemme sig i et musehul og få ny energi. Det vil sige at musen kan ligge sig ned tæt op af et af de par som ligger på gulvet, den person i parret som ligger længst væk fra den trætte mus bliver nu ny mus og skal undgå katten.

Variation:

Legen kan gøres svære ved at personen som rejser sig er kat, rollerne er byttet om og den person som tidligere var fanger (kat) bliver lige pludselig bytte (mus)

POLITI OG RØVERE:

Vælg indtil flere politimænd blandt børnene mens resten er røvere. Markér en cirkel et sted i salen, som er fangehul. En røver, som er blevet fanget, kan befries fra fængslet, hvis en røver klapper den fangenes fremstrakte hånd. Fængslet bevogtes af politifolkene. Politifolkene kan have markeringsbånd på eller du kan vælge nogle hemmelige politifolk, som du giver et politiskilt.

JEG HAR DET SÅ DÅRLIGT:

Giv alle børnene et tal mellem 1 og 4. Børnene løber rundt i salen i det tempo, de selv foretrækker. Træneren råber et tal mellem 1 og 4. Børnene med det nævnte nummer stopper op og falder om i smerte. De andre børn skal hurtigst muligt fange "de syge", inden de falder om på gulvet.

Variation:

Mindst 3 børn skal bære en syg til et hospital – måtte eller et afmærket område i hallen.

1-2-3-FANGELEG:

Del børnene op i grupper af tre personer. Giv hver person indenfor grupperne et nummer fra 1-3. Træneren råber nu "23" og nu skal nr. 2-3 fange nummer 1, mens de holder hinanden i hånden. Råber træneren "13" skal 1 og 3 fange 2.

A-B-C-FANGELEG:

Del børnene op i grupper af tre personer. Giv hver person indenfor grupperne et bogstav fra A-C. Indenfor grupperne leges nu en fangeleg, hvor træneren siger, "A fanger B (C har pause)" eller "C fanger A". Den, som ikke er nævnt og har pause, skal straks sætte sig på gulvet.

STJÆLE PLADS:

Vælg en fanger og en løber. De andre børn ligger parvis på gulvet. Fangeren skal forsøge at fange løberen. Løber skal forsøge at redde sig fra fangeren ved at lægge sig ved siden af et par på gulvet. I det øjeblik løberen lægger sig, bliver den, han lægger sig ved siden af, den ny løber, som så skal redde sig ved at finde et nyt par at lægge sig ved siden af.

Variation: Når børnene er bekendt med legen, kan man have flere fangere.

TERNINGEBEFRIER:

Vælg et par børn til at være fangere. De, som bliver fanget, sætter sig på en bænk og kaster en terning på skift. Såfremt man får en sekser, er man fri igen. Lykkedes det ikke, må man forsøge at kasteterningen igen, når det bliver ens tur igen.

Variation: Den, som får en sekser, befrier alle, som har kastet, før det blev hans tur.

HANDSKELEGE:

-alle handskelegene kan naturligvis også leges med markeringsbånd.

HANDSKELEG 1 "SNUP HANDSKEN":

I midten stilles en kasse e.lign., hvorpå der lægges en handske. Børnene deles op og placeres bag baglinier, 2 eller 4, i lige afstand fra kassen (3-10 meter alt efter holdets gennemsnitsalder). Hvert barn får et nummer.

Træneren råber to numre op. Disse to børn skal nu dyste om, hvem der først kan få bragt handsken i sikkerhed bag sin egen baglinje. Tager man handsken, skal den anden nå at røre een, inden man har begge fødder over sin baglinje, idet den anden i givet fald vinder dysten.

Legen øver koncentration, reaktionsevne og hurtighed.

Børnene opfatter hurtigt legen som en holdsport, hvor holdet er de andre børn bag egen baglinje.

Variation:

Når man har øvet legen nogle gange, kan man råbe numre op, som ikke eksisterer eller råbe mere end to numre op.

Børnene kan enten stå, ligge på maven/på ryggen eller sidde med ryggen til.

På et større areal kan man råbe et hold op i stedet for enkelte personer. Hvis man bliver rørt, kaster man handsken fra sig og sætter sig ned. Det hold som først får handsken over på sin banehalvdel har vundet. Men det er faktisk en anden leg.

HANDSKELEG 2 "FYLD HANDSKEKASSEN":

Midt i lokalet står en kasse med alle klubbens handsker. Træneren kaster handskerne ud i rummet, mens børnene forsøger at få dem tilbage i kassen så hurtigt som muligt. Træneren fortsætter med at kaste handskerne, indtil en på forhånd fastsat tid er gået.

Børnene må ikke kaste handskerne ned i kassen – de skal lægge dem i. Man må kun tage en handske ad gangen – denne regel kan dog udelades ved helt små børn.

Legen går ud på at vinde over træneren, hvilket man gør, hvis der er flere handsker i kassen end på gulvet.

HANDSKELEG 3 "VÆK MED HANDSKERNE!":

Børnene deles i to hold. Banen deles midt over med to lave bænke, en kridtstreg eller en snor. Holdene anbringer sig på hver sin side af "nettet". Når træneren giver signal, starter spillet, og børnene kaster nu handskerne over på den anden banehalvdel. Det gælder om, at handskerne kommer væk – altså over til de andre så hurtigt som muligt. Det hold, som først har deres bane halvdel fri for handsker, har vundet. Man kan også aftale en bestemt tid, spillet skal vare, og så se, hvilket hold der har færrest handsker på deres banehalvdel, når tiden er gået. Såfremt et hold kaster handsker uden for banen, skal de selv hente handskerne ind på deres egen bane halvdel.

Man må ikke have mere end en handske i hver hånd ad gangen.

Før man starter, skal det gøres klart for børnene, at de ikke må kaste flere handsker, når slutsignalet er givet. I stedet for at aftale en bestemt tid, kan træneren under kampe meddele, at nu er der f.eks. ½ minut tilbage, hvilket kan få børnene til at yde en ekstra indsats til sidst.

HANDSKELEG 4 "HANDSKEJAGT":

Børnene deles i to lige stærke hold. Hvert hold får stukket en handske ned i bukselinningen på bagen. Træneren kontrollerer inden legens start, at alle har trøjen nede i bukserne og at handsken stikker op så hele "hånden" er fri, mens manchetten er nede i bukserne. Så er handsken til at få fat på. Man kan, hvis der er mange deltagere, markere holdene, således at det ene hold har den farvede inderside af handskerne synlig, mens det andet hold har håndryggen, den grå side, synlig.

Legen går ud på at stjæle det andet holds handsker. Når ens handske er taget, er man ude af legen. Det hold, som først har taget alle det andet holds handsker har vundet. De "døde" skal sætte sig i et hjørne af salen. Legen er en god løbeleg med nogle taktiske elementer, hvor holdet skal arbejde sammen for mest effektivt at slå fjenden. Når man har taget en handske, beholder man den i hånden. Man må ikke holde fast i sin egen handske, men gerne afværge med hænderne. Taber man sin handske, er man død.

Variation: Fastsæt en på forhånd aftalt tid, hvorefter det hold med flest levende på banen har vundet. Man kan også lege med, at en taget handske skal sættes i bukselinningen hos fangeren, som således har flere liv. Den dødes hold kan lave en befrier ved at generhverve en handske fra en modstander med flere handsker. En person med flere handsker på sig er i givet fald først død, når alle handsker er fratvunget ham.

HANDSKELEG 5 ”RÆVEJAGT” (handsketagfat):

Et af børnene eller træneren får en fægtehandske stukket ned i bukselindingen på bagen med den røde side synlig (rævehalen), der viser, at han er ræven. Det gælder for de andre om, at fange ræven. For ræven gælder det om at forsvare halen. Den, som først får hevet halen af ræven, får handsken og bliver nu ræv. Der tælles til ti, inden ræven må fanges. Man kan også give ræven respit ved, at der ikke må fanges, før træneren har lavet en jagthornslyd.

Børnene skal tydeligt have at vide, hvor stort et område, der leges på.

Når en person er blevet ræv tre gange, kan han ikke længere være ræv, men må frit vælge en anden til at være ræv.

Variation:

Man kan ved større børn lade to personer være ræv samtidig.

Man kan indføre et par høns (hanske bag på med grå side synlig) som kan fanges af ræven. Hvis ræven fanger en høne uden selv at have fået taget sin hale, af en af dem som ikke er høns, jægerne, har ræven vundet legen.

HANDSKELEG 6 ”SAMSONS LEG”:

”Samsonlegen” er opkaldt efter Samson fra Biblen, fordi man kun kan kæmpe så længe, man har hår! Håret er en handske, som sættes foran i bukselinningen. Samson var stærk og stor, så legen er også opkaldt efter ham, fordi legen kan blive voldsom (- men den behøver ikke at blive det).

Børnene deles i to hold. Det ene hold er angribere. Det andet hold forsvare én eller flere bolde eller andre ting, der er placeret i en cirkel – cirklen kan være et tøndebånd, en kridtcirkel eller en af de malede cirkler på en idrætsbane. Man kan dog også bruge det røde feldt på fægtebanen som ”cirkel”.

I 5 meters afstand er et handske depot. Målet med aktiviteten er at stjæle tingene i cirklen – en ad gangen. Alle deltagerne har én handske – placeret foran i bukselinningen.

Forsvarerne står i en afstand af 2-4 meter fra cirklen (afstanden kan afhænge af deltagernes alder, styrke og hurtighed). Forsvarerne må skubbe angriberne væk – så længe forsvarerne har en handske. Handsken mistes ved, at modstanderne tager den i kampens hede. Mistes handsken, må forsvarerne hen i depotet og skaffe sig en ny. Herefter må der forsvares igen.

Angriberne skal forsøge at møve (ikke storme) ind gennem forsvaret. Angriberne må angribe, så længe de har en handske. Mistes handsken, skal angriberne hen i depotet for at få en ny. Herefter kan angriberne igen angribe.

For hver gang en angriber når igennem cirklen, må vedkommende tage én bold med ud. Når bolden er nået, har angriberen ”helle” – og kan frit forlade cirklen.

Der byttes roller.

HANDSKELEG 7 ”SIDSTE MAND VINDER”:

Et barn starter som fanger og udstyres med en handske. Børn, som bliver fanget, tildeles også en handske og skal hjælpe med til at fange. Børnene må ikke fange nogen, før de har fået udleveret en handske af træneren. Den sidste, som ikke er fanget vinder. For større børn kan legen gøres sværere ved at indføre bestemte gangarter, som eneste tilladte bevægelsesformer.

HANDSKELEG 8 "Cirkelleg":

Børnene placeres i en rundkreds med front mod midten og hænderne på ryggen. Trænerne går rundt med en handske i hånden og afleverer den til en af eleverne, som så skal slå sidemanden på ryggen og jage denne hele cirklen rundt. Som overraskelse afleverer træneren pludselig to handsker, til to elever ved siden af hinanden.

HANDSKELEG 9 "TAG HALEN TAGFAT":

Hver deltager får udleveret en handske som hale, som deltageren stikker ned i bukselinningen ved "halen". Trøjen skal være nede i bukserne, så handsken er til at få fat på. Deltagerne løber rundt. Man kan have en fanger, flere fangere eller alle kan være fanger. Bliver ens handske taget, skal man lave en af træneren på forhånd bestemt øvelse for at være med igen.

HANDSKELEG 10 "MUNKEVOGTEREN":

En vandflaske står på gulvet et stykke fra børnene. De skal nu kaste handskerne og forsøge at vælte flasken. En "munkevogter" står på vagt. Når flasken væltes, skal vogteren rejse den og forsøge at fange de børn, som er på vej for at hente deres handske. Bliver man fanget, er man de ny munkevogter.

HANDSKELEG 11 "KNOCKOUT":

Alle er den fangeleg med handsker på ryggen i bukselinningen. Så længe man har en handske i bukserne, må man tage de andres handsker. Når man har mistet sin handske, er man ude af legen. Sidste mand på banen vinder.

Variation:

Har man mistet handsken. Må man blive stående på banen helt stille og hvis nogen kommer forbi, må man forsøge at tage deres handske uden dog at bevæge benene.

HANDSKELEG 12 "Navneleg":

Børnene sidder i en rundkreds, med strakte ben og fødderne ind mod midten. En person er placeret i midten med en handske i hånden. Det er nu vedkommendes opgave, at slå den person, hvis navn bliver sagt over fødderne. Personen hvis navn bliver nævnt kan undgå at komme i midten, hvis han inden han bliver ramt over fødderne når at sige et navn, på et af de andre børn som sidder i rundkredsen. Hvis navnet er forkert eller det ikke siges inden man bliver ramt over fødderne bytter man plads med personen i midten.

HANDSKELEG 13 "HALELEG":

Alle deltagerne har en handske sat fast i lindingen på bukserne som en hale. Det gælder nu om at tage de andres haler, de handsker som man tager sættes ligeledes fast i bukserne. Den person som har flest handsker når legen slutter har vundet.

HANDSKELEG 14 "THUMBS UP, THUMBS DOWN":

Spred alle klubbens handsker ud på gulvet. Nogle mellem tommelfingersiden opad andre med tommelfingersiden nedad. Del børnene i to hold. Det ene hold skal vende handskerne opad, det andet skal sørge for at handskerne vende nedad. Børnene dyster om at klare denne opgave indenfor et på forhånd afsat tidsrum, f.eks. 1 minut. Når tiden er udløbet, vinder det hold, som har flest handsker vendende med den deres side opad. Legen leges på et afgrænset område. Der må kun vendes handsker, ikke kastes med handsker.

HANDSKELEG 15: HANDSKETYV:

Børnene stiller sig parvis overfor hinanden i hver sin ende af salen. Hvert par får en handske, som lægges på midterlinien af salen. På et tegn fra træneren løber parrene op til handsken. Legen går ud på at tage handsken og nå ned til egen baglinie igen uden at blive rørt af den anden. Det kan godt betale sig at være lidt snu og ikke bare storme op og snuppe handsken for derefter at blive taget af modstanderen. Reaktionsleg/løb.

LØBELEGE:

SKIFT SIDE:

Børnene står i to grupper, en bag hver sin streg. Når træneren siger: ”Skift side”, løber børnene hurtigst muligt over på den modsatte linie. Det hold, der kommer først, har vundet.

Små børn placeres med mellemrum bag linierne, så risikoen mindskes for, at de løber direkte ind i hinanden. I starten behøver man ikke lade børnene bemærke legens kapløbselement. Det opdager såmænd hurtigt selv.

Variation:

Andre former for løb, f.eks. hoppende, hinkende, på alle fire. Man kan også lade børnene starte siddende, liggende, stående med ryggen til, knælende.

KONGENS EFTERFØLGER:

Deltagerne skal løbe på en lang række rundt i salen med kongen forrest og skal kopiere kongens bevægelser. I stedet for at løbe rundt i salen, kan klumpdannelse o.lign. undgås ved, at man lade børnene løbe lige frem og tilbage fra en startstreg til en slutlinie, hvor kongen løber først for at vise øvelsen.. Kongen kan være træneren eller evt. en elev. Man kan lave almindelige opvarmningsøvelser på denne facon, men for børn vil det ofte være sjovere, at efterligne dyr eller bestemte personer. Her er nogle eksempler:

Kongens efterfølger **med dyr**: elefant, giraf, abe, frø, pingvin, krabbe, mus, orm, alle dyrene får lopper.

Kongens efterfølger **med mennesker**: (morgenmand (lig ned, stå op, strække sig), kusk (kuskeslag) kondiløber, hurtigløber, fægter, svømmer, trespringer, rockmusiker, indianer, rekrut og officer (den ene kravler på maven mens den anden råber ad ham - omskiftning), racerkører, computernørd (sid ned og slap af), danser (dans med hinanden), manden, som aldrig kunne vælge retning (skift retning hele tiden).

BINGOLØB:

Lav 15 poster: Tag et ark papir og beskriv herpå en øvelse, som skal udføres ved posten. Beskriv den gerne både med ord og illustration. Husk at anføre, hvormange gange øvelse skal udføres af hver deltager eller i alt. Nederst på papiret lave du et antal snipper, som klippes til, så snippen kan rives af. På hver enkelt snip anfører du postens nummer. Nogle øvelser bør være lette og andre svære. Placer posterne rundt på fægtesalen på steder, hvor de enkelte øvelser lader sig praktisk udføre, læg eventuelle øvelsesredskaber ved siden af posterne.

Deltagerne opdeles i tomands hold. Parrene skal sammen udføre øvelserne. Reglerne er følgende: Det hold, som først gennemfører et af træneren på forhånd fastsat antal poster, f.eks. 8, og afleverer 8 forskellige papirsnipper til træneren samtidig med at de råber ”Bingo” har vundet.

Posterne lægges med bagsiden opad, når man først har vendt en post, skal øvelsen gennemføres. Man skal kun tage en papirsnip pr. hold pr. gennemført øvelse og snippen må først tages, når øvelsen er gennemført. Ved snyd laves øvelsen om igen under trænerens opsyn eller et vilkårligt antal papirsnipper fratages holdet. Det er tilladt at se, hvad de andre hold laver og således løbe hen, hvor de letteste poster er.

Eks. på poster: Løb 5 gange fra den ene væg til den anden. lav 5 armbøjninger hver. lav 10 enghop hver, skrig så højt I kan i 5 sekunder, slap af og tæl til 100 (i alt), hink fra den ene væg til den anden, løb rundt om hinanden 10 gange ect.

Man kan også lave et bingoløb udelukkende med fægteelementer – benarbejde.

KOPIØVELSE:

Deltagerne deles op i tomands hold. Find partnere med lige lange ben/ samme kondi.

Holdene må kun bevæge sig frem og tilbage mellem to punkter. Yderpunkterne må ikke overskrides.

Hver øvelses varighed kan være 30-60 sek. Træneren fortæller undervejs, hvor lang tid der resterer.

Partner nr. 1 bestemmer i første tidsinterval, hvad der skal ske og partner nr. 2 skal hele tiden holde sig udfordret partner nr. 1., følge med og kopiere partner nr. 1's bevægelser.

Efter 10 sek. pause byttes roller om.

Øvelse 1: Partner nr. 1. må løbe forlæns og baglæns og må med mellemrum gå ned i knæ og røre jorden med begge hænder. Partner nr. 2 forsøger at følge efter og kopiere.

Øvelse 2: Partner nr. 1 må bevæge sig sidelæns med retningsskift og må gå ned i knæ og røre jorden med begge hænder. Partner nr. 2. forsøger at følge efter og skal kopiere.

Øvelse 3: Der må laves marche, rompe og alm. udfald. Partner nr. 2 stiller sig på den side af partner 1, hvor det er lettest at se, hvad denne foretager sig.

Øvelse 4: Partner 1 må løbe forlæns med højeknæløftninger eller hælspark og baglæns med ditto.

Den bestemmende partner må ikke vende sig om, når et yderpunkt nås.

KOM MED.

Lad børnene sidde i en rundkreds to og to bag hinanden. Et af børnene løber rundt om kredsen og prikker en af de siddende på skulderen og siger: "Kom med".

Både den prikkede og den, som sidder foran, skal springe op og løbe med rundt. De to, som først når rundt, sætter sig på den ledige plads i række bag hinanden, og den tredje, som kom sidst, skal nu løbe rundt og prikke.

Variationer:

Der kan enten råbes: "Kom med" eller "Den anden vej". I sidste tilfælde skal de to siddende børn begge løbe den anden vej rundt i f.h.t. den prikkende.

Man kan råbe både "Kom med" og "Den anden vej". I givet fald, skal den som prikkes løbe samme vej som ham, der prikker, medens den, som sidder foran, skal løbe den anden vej.

Sørg for at der ikke løbes for tæt på de siddende børn.

TRE PÅ STRIBE / KRYDS OG BOLLE.

For enden af en lang bane tegnes et felt til at spille kryds og bolle med. Del børnene i to hold. Giv enten tre ting til at placere som deres i felterne eller giv hvert hold et stykke kridt. Hver gang man har sat et tegn, skal man løbe ud til "skemaet" og hjem igen.

6-DAGESLØB:

Lav to hold eller del børnene op i par lav fire hjørner på en bane, hvor børnene skal løbe banen rundt rundende hjørnerne. Holdene starter ved forskellige banehjørner. Kun en person pr. hold løber ad gangen. Altså en løber, den anden/ de andre venter og når en hel bane er løbet, er det den næstes tur ved at den afsluttende klapper den startende i hånden. Legen går ud på, at holdene forsøger at indhente hinanden. Legen kan leges med forskellige former for løb.

PER OG POUL TIL FÆGTESTÆVNE:

Del børnene op i nogle grupper: gruppe "Per og Poul", gruppe "Far og Mor" og gruppe "Træneren". Dette er en løbeøvelse, hvor gruppen skal løbe, hver gang gruppens navn nævnes i historien. Man løber en omgang på en bane. Sig til børnene at de nok skal spare på kræfterne. Lav evt. din egen historie.

Per og Poul til Fægtstævne:

Per og Poul går til fægtning i x-fægteklub og elsker at fægte. En dag da **Mor og Far** kom og hentede **Per og Poul** spurgte **træneren**, om de ville med til et fægtstævne for børn næste søndag. **Per og Poul** blev ellevilde og ville mægtig gerne afsted. "Årh, **Mor og Far** må vi ikke nok komme med til fægtstævne på næste søndag", spurgte **Per og Poul**. "Jo, selvfølgelig må I det, kære unger", sagde **mor og far** i kor. Børnene jublede og pakkede deres fægteting sammen, mens **træneren** meldte dem til stævnet. Så blev det søndag og **Per og Poul** stod tidligt op og var meget spændte. **Mor og Far** tog dem med i bilen til stævnet. **Træneren** havde sovet over sig og var lige ved at komme for sent til sportshallen, så han var meget forpustet. "Godmorgen", sagde **træneren**, "I skal fægte den første kamp. Er I klar?". "Ja", sagde **Per og Poul** i kor og løb hen for at klæde sig om. Så gik stævnet i gang og **Mor og Far** gik med for at kigge på. Per vandt alle sine kampe, mens Poul vandt 2. **Mor og Far** klappede hele tiden og **træneren** råbte og skreg gode råd. Da alle kampene var færdige var **træneren** næsten lige så træt som **Per og Poul**. "Klubben giver sodavand", sagde **træneren**. "Jubi", råbte **Per og Poul** og fløj afsted mod cafeteriet, mens **Mor og Far** drak sig en kop kaffe. "Godt fægtet og skål", sagde **træneren** til **Per og Poul**. Så tog **træneren** sin cykel og spurtede hjem, mens **mor og far** og **Per og Poul** kørte hjem i bilen. Det havde været et mægtigt fægtstævne.

STOPLEG MED OPGAVER:

Børnene løber rundt i salen to og to. Når træneren råber stop, siger han, hvormange legemsdele parrene må have på gulvet: F.eks.: Stop, en hånd og en fod.

Stop – 2 fødder. Stop 2 føder et hoved. Stop –to ender. O.s.v.

TRE ENS LEG:

Børnene deles op i to hold med tre ens ting foran sig. Hvert hold skal nu løbe ned og hente en ting fra det modsatte hold. Legen gå ud på igen at få tre ens ting og undgå at det andet hold får tre ens ting. Man må kun løbe med en ting ad gangen og man må ikke holde på sit holds ting.

KEGLE/REDSKABSLØB:

Kegler eller redskaber lægges på en lang række med god afstand mellem hver.

- A. Børnene løber og når råber "Venstre knæ", skal alle kegler røres med venstre knæ. Varier med albue, andet knæ, hale, hoved o.s.v.
- B. Når du har rørt/passeret en kegle, så skal du løbe på en ny måde: tungt, let, glad, sur, ung, gammel,.
- C. Udfør en øvelse ved keglen eller på vej til den næste kegle: Hinke, hoppe, kravle.

STJÆLE ÆG LEG:

Deltagerne deles op i to hold. I hver ende af en bane placeres en rede med æg. Brug enten bolde, handsker eller rigtige æg. Hvis rigtige æg benyttes, anbefales det at koge æggen først af hensyn til rengøring og salmonellasikto. Holdene skal nu stjæle æg fra hinanden. Bliver man taget på modstandernes banehalvdel, bliver man sendt helt tilbage til sin egne rede, som man skal røre, inden man må fortsætte. Såfremt man bliver taget med et æg, skal man lægge ægget tilbage i reden. Lav evt. en regel om, at man ikke må tage mere en et æg ad gangen.

SØRØVERLEG 1:

Børnene deles op i to hold på hver sin bane halvdel. Det ene hold er ”De knaldrøde Pirater” det andet hold ”De sorte Slyngler” eller navne efter eget valg. Legen bliver mest levende, hvis der er god plads til rådighed, f.eks. en fodboldbane.

Dette er en sørøverleg, hvorfor der er en ”guvernør”, der styrer at alt går lovligt til (træneren).

Begge hold sørøvere er på skattejagt. Skatten er et par sko. Skatten er kun noget værd, når parret er samlet.

Hvert hold har ”helle” på egen banehalvdel og kan fanges på modstandernes banehalvdel. På egen bane halvdel er der (ca. 5 helst 10 meter fra midterlinjen – og i en vis afstand fra hinanden) placeret et fangehul (et tøndebånd, kridtcirkel e.lign) og den ene del af skatten (een sko) i en skatkiste (et andet tøndebånd).

Skatten skal erobres ved, at man løber ned og henter den. Skatten må ikke kastes (fængselsstraf), men den må gerne overgives til en medspiller.

Bliver man rørt på modstanderens banehalvdel, skal man føres af vedkommende til fangehullet og bliver der, indtil en fra eget hold kommer og rører en (d.v.s. befrier). Har man skatten, når man bliver rørt, skal skatten igen placeres på sit udgangspunkt, og man skal selv transporteres til fangehullet.

Det hold vinder, som først har hele skatten i eget land.

Variation:

Man skal stå mindst 3 meter fra eget fangehul og egen skat.

Den/de befriede kan ikke tage skatten, før de har været nede på egen banehalvdel.

Kommer en angriber ind til skatten (i tøndebåndet/kridtcirklen), er der helle, indtil man træder udenfor med begge fødder.

Alle i fangehullet befries blot en røres.

Den, som befrier fanger, har ikke helle i fangehullet. En befriet har helle i fangehullet, indtil det forlades, men kan ikke befrie nye fanger, før han har været nede på egen banehalvdel.

Legen giver mulighed for både enkeltpræstationer og samarbejde på holdene. Det sidste idet legen har en del taktiske elementer, som kræver et godt samarbejde og koordination af holdets indsats.

AVISKAMP:

Opdel børnene i to lige stærke hold. Hver deltager får en sammenrullet avis. Det ene hold skal forsvare et bord eller en madras, som de sidder eller står på. Det andet hold skal erobre bordet/madrassen. Man må ikke hive, trække, eller skubbe. Til gengæld må der slås med aviserne lige så tosset man vil. Giv evt. børnene masker på. Legen er ikke for små børn eller sarte sjæle.

Variation: Der må gerne skubbes, hives og trækkes med den fri arm.

ALDRIG BAG TRÆNEREN:

Denne leg går ud på at træneren bevæger sig rundt i lokalet og at børnene skal sørge for ikke at komme til at stå bag trænerens ryg. Sjøv leg som også tester børnenes reaktionsevne.

Variation:

Når træneren har armene nede langs siden, skal man være på række foran træneren. Når træneren har armene bredt ud til siden, skal man være på linie foran træneren (spredt orden).

FAMILIEN JENSEN PÅ UDFLUGT:

Børnene sidder på to bænke stillet parallelt overfor hinanden (eller sidder blot på række på gulvet). De deles og i Hr. Jensen, Fru Jensen, Bedstemor, Bedstefar, storebror, lillesøster, o.s.v. Træneren fortæller, at Familien Jensen skal på udfulgt og så hurtigt som muligt skal træffe alle de nødvendige forberedelser. Ved opråb skal hvert barn nu løber en runde rundt om holdets bæk og sætte sig på samme plads som før. Løbeturen kan gøres længere ved at placere et par kegler eller en anden markering et stykke væk fra bænkene.

Træneren digter nu en historie, hvor alle de forskellige personer nævnes:

- Hr. Jensen skal først vaske bilen.
- Fru Jensen smører sandwiches.
- Storebror spiller stadig computer o.s.v.

NUMMER-KAPLØB:

Del børnene op i nogle lige stærke grupper og placér dem bag en startlinie. Giv børnene i hvert gruppe et nummer, som de skal huske. Træneren råber et nummer og børnene med samme nummer skal nu løbe om kap på en på forhånd fastlagt strækning. Legen handler om bevægelsesintensitet og træneren bør på et tidspunkt råbe flere numre op samtidigt eller sende nye børn afsted, mens de stadig er tidligere opråbte børn ude på strækningen.

Variation:

Placér børnene i fire hjørner af salen i stedet for.

SKYGGELØB:

Børnene løber parvis omkring i hallen. Den bagerste er den foranløbendes skygge og den forreste skal forsøge og narre den bagerste gennem finter, temposkift og retningsskift. Den bagerste skal hele tiden følge med som "skygge" og slutte op. Træneren bytter løbende om på rollerne.

NUMMER-TERNINGELØB:

Arrangøren laver 50 A4 ark med tallene fra 1 til 50 på. Man laver 2 hold af min. 4 personer, men man kan sagtens være mange flere. Legen går ud på hurtigst at nå til 50 eller derover. Hvert hold får en terning. Alle 50 sedler fordeles ud på en græsplæne eller i en sportshal. Tallene skal vende nedad.

Hvert hold starter med at slå med terningen. Slår man fx 5 skal man finde den seddel, hvor der står 5 på. Dvs. alle på ens hold løber rundt og leder indtil en råber "Jeg har fundet den!"

Når 5 er fundet, samles holdet ved 5 tallet, og man slår igen med terningen. Slår man nu 6, lægges de 6 til 5, og man skal nu finde tallet 11. Holddeltagerne løber igen rundt indtil en råber, at tallet 11 er fundet. Sådan fortsætter man med at lægge tallene sammen, indtil den samlede sum er 50 eller derover.

Det er vigtigt, at man vender sedlerne tilbage med bagsiden opad hver gang man har set et tal. En variant kan være, at man ikke må råbe, at man har fundet tallet, men i stedet skal sige en dyrelyd. Man kan først slå videre med terningen, når alle dyrene på holdet er samlet. Dyrelydene vælger holdene selv inden start.

KRONESKJUL:

Der vælges en fanger, som med hænderne for øjnene tæller til 50 eller 100, mens alle andre forsøger at gemme sig. Hvis fangeren finder en person f.eks. Morten, skal han løbe hen til det sted, hvor han talte (f.eks. et træ eller lignende) og råbe "en-to-tre krone" for Morten.

Men da Morten ved, at han er fundet, har han muligheden for at "melde sig selv". Det gør hun ved at løbe om kap med fangeren. Hvis han når først, råber hun "en-to-tre krone for mig". Så er han er ikke fundet/fanget, og er derfor ikke den, der skal være fanger i næste omgang. Man må også gerne løbe uden først at være fundet og er så ude af legen indtil en ny runde starter.

Variation:

Man kan råbe "en, to, tre alle fri" hvorved fangeren skal tælle og de andre gemme sig på ny.

ANDRE TING:

-løb op og ned ad trappe – en gang mere for hver træningsgang.

-løb en (kort) tur i nabolaget lav evt. almindelige opvarmningsøvelser undervejs.

-storslalomløb – læg en masse forhindringer ud på salen som deltagerne skal løbe igennem i rigtig rækkefølge på tid.

-jorden er giftig

-50m/100m løb med vinder

-Pause til den der kommer først kapløb – hele holdet løber om kap inden pausen. Den som kommer først i hvert heat har fri til pause.

-Ministeriet for gakkede løbe – og gangarter.

-SE OGSÅ UNDER FANGELEGE.

MAKKERØVELSER VED STYRKE OG BALLANCETRÆNING:

MAKKERØVELSER:

Der findes et utal af disse øvelser. Brug fantasien eller spørg Fægtemester Sylvester Wilk, som er mester for de fleste af øvelserne. Øvelserne kan træne balance, koordination, styrke, hurtighed eller kan være udstrækningsøvelser. Det er hensigtsmæssigt med en nøje instruktion inden iværksættelse og børnene bør danne par efter størrelse og styrke. Sørg også for, at det ikke altid er de samme, som er sammen.

Balancetræning:

- hinkeleg: parrene står på et ben ovenfor hinanden med hænderne på ryggen. Man må skubbe sin modstander med skuldrene. Hvis man falder eller får to fødder i jorden, får modstanderen points.
- parrene stiller sig i engarde en armlængde fra hinanden og lægger våbenarmens fingre i modstanderens hånd. Det går nu ud på at få modstanderen ud af balance. Løfter man en fod får modstanderen points. Hvis man har lange negle, må man holde fast i hinandens håndled i stedet. Skift ben og arm til benefice for de venstrehådede.
- Just nævnte leg kan også leges, hvor man stiller sig med forreste fods yderside mod modstanderens og holder i hinandens håndled og skal forrykke balancen.
- Parrene står på et ben overfor hinanden og skal kaste en bold mellem hinanden. Skift ben.
- Vælteleg: Parrene sidder på hug foran hinanden og må skubbe med hænderne og hoppe i hugsiddende. Hvis man falder på halen, får modstanderen points.
- Skubbeleg: Parrene stiller sig med salmede ben en armlængde fra hinanden og skubber til hinanden med håndfaldene. Flytterne man fødderne, får modstanderen points.

Styrketræning:

- fælles knæbøjninger: hold i underarme eller håndled på hinanden evt. med armkryds og sørg for at gå op og ned samtidigt.
- fælles mavebøjninger – hold i håndled, stem imod med fødderne og gå skiftevis op og ned.
- løft makker henover ryggen: man skiftes til at være hjælper og udfører. Hjælper læner sig opad udfører, armene låses sammen ved albuerne og udføreren bøjer sig forover og løfter.
- fastlåst udfald: hjælper støtter med fodside mod udførers bagerste fods fodside og holder igen i udfører bagerste arm, mens udfører forsøger at lave udfald.
- marcher med mand med mand på ryggen, evt. romper tilbage til udgangspunkt.
- liggende knæbøjere på makkers brystkasse/ryg.
- styrkehink: hinke mens makker rytmisk løfter ens ben og holder strakt for hvert hink. Hink højt.
- krafthop: hoppe med samlede ben (knæ højt), mens makker presser udførers skuldre ned.

- brydning: hold i hinandens skuldre med strakte arme og forsøg at presse hianden udover en mindre bane.
- reaktionskampløb: makkerne deles op i makker 1 og makker 2 og skiftes til at starte i et kapløb fra den ene ende af salen til den anden. Makker 1 bestemmer starttidspunkt i første runde, i anden runde er det makker 2. Ingen af parrene må dog starte, før træneren har sagt, at der må startes. Stående start, start ved liggende på ryggen, start ved liggende på maven, start med reaktionsøvelse (lig på mave, op at stå, lig på ryg op og løb), start med 5 mavebøjninger, 5 englehop e.lign.).
- Cyklepar . Børnene sidder to og to overfor hinanden. de presser fødderne mod hinanden og laver cyklebevægelser. Hænderne støtter på gulvet bag overkroppen.
- Ti-fire-sølvøve: makkerne ligger på maven overfor hinanden og skal samtidigt løfte overkroppen og armene op og klappe hinandens håndflader.
- den ene ligger på ryggen / maven, mens den anden er placeret stående så langt foran, at den liggende kan tage fat om ankler. Den liggende skal nu ved hjælp af arm- og skuldermuskler trække sig ind mellem makkerens ben, herefter går den stående et skridt frem (så makkerens arme igen bliver strakte) og den anden kan nu igen trække sig frem.
- Dybe knæbøjninger; front mod hinanden, hold hinandens hænder, bøj i knæene enten samtidig eller skiftevis.
- Front mod hinanden, tag hinanden i hænderne, en sidder en står træk hinanden skiftevis op og stå.
- På hug med ryggen mod hinanden fat hinandens arme, hop nu enten frem, tilbage eller til siden.
- Sid med ryggen mod hinanden fat hinandens arme og prøv, at komme op.
- Save brænde: Sid med bøjede ben fødderne mod hinanden og træk så stille og roligt frem og tilbage.
- Sid på gulvet med front mod hinanden og benene ligefrem fra kroppen en har benene inde den anden ude, løft benene fra gulvet og pres hinandens ben ud/ind.
- Siden mod hinanden fat om hinandens håndled og trække tov.
- Sæt håndfladerne i gulvet bøj lidt i knæene, sæt skulder mod skulder og pres hinanden over en linie.
- Sid på hug med hænderne i skulderhøjde og håndfladerne mod din modstander, slå den andens håndflader og få ham ud af balance.
- Den klassiske trillebør styrker kropsspænding og arm og brystmuskler, men prøv at vende den om således at ryggen vender mod gulvet, herved styrkes bagsiden af armene (triceps).
- Børnene ligger to makkerpar sammen i en rundkreds med god afstand mellem hinanden. En ballon, bold eller medicinbold afleveres videre i kredsen x antal gange.
- Lig på ryggen overfor hinanden. Løft h.arm og v.fod og omvendt og klap håndfladerne mod hinanden.

ARM-STRÆKNINGER (kaldes arm-bøjninger af mange):

Almindelige: Hænderne kan placeres forskellige steder i forhold til kroppen, hvilket giver styrke forskellige steder i bryst- og arm-muskulaturen. Armstrækningerne kan udføres på knæ, fødder eller med benene hævet alt afhængig af styrke.

Trillebør arm-strækninger: To og to sammen, den ene i bredstående og med ret ryg. Denne holder fast i makkerens ben lige over knæene, således at makkeren kun rører gulvet med hænderne. Kroppen holdes spændt således at hoften ikke falder mod gulvet og der svages i ryggen. Der laves nu armstrækninger, personen der står op følger makkerens bevægelser ved at bøje og strække knæene.

Par armstrækninger: Sammen to og to den ene ligger på ryggen med armene strakt op i luften. Den anden placerer sig ovenpå, med fødderne i den anden persons hænder og hænderne i gulvet ved siden af makkerens fødder. Personen som ligger øverst udfører nu armstrækninger.

KROPSHÆVNINGER:

Sammen to og to, den ene ligger på ryggen på gulvet mens den anden skræver over. Fødderne er placeret i bredstående og i makkerens armhuler, ryggen er ret. Makkerens hænder holdes i brandmands-greb. Personen som ligger på gulvet skal nu skiftevis hæve og sænke hele kroppen fra gulvet, således at kroppen kun støttes af hælene mod gulvet og kontakten med makkerens hænder.

TRÆK IGENNEM

Denne øvelse styrker skulder- og arm-muskulaturen. Øvelsen laves sammen to og to, den ene ligger på gulvet enten på ryggen eller på maven, men med et fast greb om makkerens ankler. Makkeren står op i bredstående så langt fra den liggende, at dennes arme er strakte. Personen der ligger ned trækker sig ind under den stående persons ben, når dette er sket går makkeren et skridt frem så øvelsen kan gentages.

OMVENDT TRILLEBØR:

Den klassiske trillebør styrker kropsspændingen, arme og brystmusklerne, men prøv at vende den om således at ryggen vender mod gulvet og fingerspidserne peger ind mod kroppen, herved styrkes bagsiden af armene (triceps). Øvelsen kan bruges som stafet, hvilket par kommer først eller som styrke øvelse, hvor personen skal bøje og strække armene uden bevægelse i nogen anden retning.

Variation:

Kan også laves som individuel styrkeøvelse. Udgangsstilling i krabbestilling med hænderne pegende ind mod kroppen og hoften presset op. Armene bøjes og benene løftes skiftevis højre og venstre.

HEST OG VOGN:

Øvelse som styrker ben muskulaturen hos "hesten". Kan udføres i to varianter som hver især styrker forskellige muskler, 1) hesten trækker med ryggen til vognen (løber forlæns) eller 2) hesten trækker med front til vognen (løber baglæns). Den anden person holder fast i "hestens" underarme og er "vognen". "Vognen" sidder på hug på en klud eller andet som mindsker modstanden mellem gulvet og skoene og lade sig trække en banelængde hvorefter der skiftes. Hvis man ikke har klude eller tæppeflise mod man klare sig uden og således bliver øvelsen også en styrkekamp for "vognen", som læner sig godt tilbage eller går i hugstilling og gør sig tung.

DYBE KNÆBØJNINGER MED MAKKER SOM MODVÆGT:

De to står med front mod hinanden og godt fat i hinandens underarme evt. med brandmandsgreb. Herefter laver de samtidigt dybe knæbøjninger og bruger herved makkerens vægt til at holde balancen. Undgå at komme ned under en 90 graders vinkel i knæene.

RUNDKREDS BEN-STYRKE ØVELSE:

Siddende i en rundkreds med benene strakte og spredte, hænderne er placeret bag overkroppen som støtte. Det ene ben placeres over sidemandens mens det andet placeres under, sørg for at benene er placeret ens hele vejen rundt. På signal forsøger man så at løfte sidemandens ben i et fastlagt tidsrum og et antal gange inden der skiftes.

VIP OG SKYD AFSTED:

Sammen to og to den ene ligger på ryggen med benene løftet op i luften. Den stående makkeren læner sig op af fødderne og lader sig vippe frem og tilbage, mens kroppen holdes spændt. Den liggende bøjer og strækker skiftevis benene, makkeren kommer til at virke som ekstra vægt. Efter et aftalt antal vip lægges større kræfter i og makkeren skydes af sted.

REAKTIONSLEGE:

JA/NEJ-LEG:

Deltagerne stiller sig på en linie foran træneren. Deltagerne skal efterligne trænerens bevægelse, hvis træneren siger ”ja” og undlade dette, hvis træneren siger ”nej”. Der leges videre indtil kun en deltager er tilbage. Begynd langsomt, men sæt herefter tempoet op og vær skrap fra starten med at dømme deltagere ude, som enten reagerer forkert eller for langsomt.

KAN DU LIDE DIN NABO?

Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds i et tøndebånd eller på en avisside. En person er Jokeren, som stiller sig i midten af rundkredsen uden tøndebånd/avisside.

Jokeren spørger nu en person i kredsen: ”Kan du lide din nabo?”.

Hvis personen svarer ”nej”, skal de to personer ved siden af den adspurgte bytte plads. Samtidig skal Jokeren forsøge at komme først i en af de nu (midlertidigt) frie tøndebånd.

Jokeren må ikke stå tættere på den adspurgte end afstanden mellem de to personer der skal bytte plads – det vil evt. sige at Jokeren skal blive stående i midten af rundkredsen afhængigt af deltager antallet. Således burde chancen være lige stor for alle tre.

Hvis den adspurgte person svarer ”ja”, skal han tilføje: ”Men jeg kan ikke lide dem med..... (hvide sokker/ sort hår/ brune øjne/ over 12 år e.lign.)”. De deltagere, der passer til beskrivelsen, skal nu bytte pladser, og Jokeren skal forsøge at tage en af pladserne i befrielse.

Den, der ikke når at få en plads, er den (ny) Joker.

UDVIDET MORDER:

Træneren er leder og dommer. Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds med lukkede øjne og den ene hånd ind mod midten med tommelen i vejret. Træneren vælger en eller flere mordere ved at vende deltagernes tommelfingre nedad. De personer, der ikke får tommelen bøjet nedad, er således ikke mordere, men potentielle ofre.

På råbet ”moderen er løs”, åbner alle øjnene. Alle går nu rundt og kigger på hinanden. Moderen dræber ved at få øjenkontakt og blinke til et offer.

Det dræbte offer venter et lille stykke tid (ca. 5 sekunder) og dør så under mere eller mindre dramatiske omstændigheder. Hvis den døende rammer nogen i faldet, dør disse også – dette gælder også morderen, hvis denne bliver rørt. Den døende må ikke tage mere end tre skridt under dødsprocessen.

Det gælder om at afsløre, hvem der er morder.

Hvis en anden deltager mener, at have set blinket, rækker han fingeren i vejret og råber: ”Jeg anklager”. Anklagen kan dog kun bruges, hvis nogen vil støtte anklageren ved at sige ”jeg støtter”. Indtil da kan moderen dræbe videre og blandt andet dræbe anklageren.

Når der en, der anklager og en der støtter, stoppes legen af dommeren. På kommando fra dommeren lyder råbet: ”1,2,3, død over moderen.” På 3 peger de to på den formodede morder. Anklager og Støtter må ikke have talt sammen inden:

Er gættet rigtig, dør morderen.

Peges der på to forskellige personer, dør anklageren og støtteren – uanset om en eller ved flere mordere begge er morder.

Peges begge på samme person, men er denne ikke morder, der anklager og støtter.

Peges der forsinket, dør den der peger for sent.

Hvis der er flere mordere, kan en morder godt være med til at fælde en anden morder.

Ved flere mordere risikerer man at moderene dræber hinanden f.eks. ved at blinke til hinanden samtidigt.

REAKTION SOPVARMNINGSLEG:

Deltagerne løber på en række med god afstand mellem hver rundt i salen. Træneren beskriver 4-6 øvelser, som hver gives et nummer. Hver gang nummeret nævnes skal øvelsen gennemføres. F.eks. 1=læg dig ned og rejst dig op. 2= to englehop 3= 3 lange spring 4= 4 mavebøjninger 5=5 armbøjninger. Opråbene af tallene kan gøres i hurtigere og hurtigere tempo. Det er vigtigt, at træneren selv kan huske, hvad de enkelte tal står for.

SQUIT, SQUIT:

Dette er en vandpistolleg med imaginære vandpistoler. Stil børnene i en rundkreds med et barn i midten. Barnet i midten former sin ene hånd til en pistol, støtter våbenhånden med den anden hånd, og går nu rundt i kredsen. Alle børnene i rundkredsen former også deres hænder som pistoler, klart til at skyde. Når barnet, som er "vandpistol", peger på et barn i kredsen med sin pistol og siger "squit", så skal dette barn dukke sig. Gør personen ikke dette, er han død og bliver "vandpistol". Hvis han dukker sig, så skal han to sidemænd råbe "squit" og skyde hinanden med deres pistoler.. Den som rammer sidst bliver ny "vandpistol".

Variation:

Sørg for at "vandpistolen" peger tydeligt.

Det bliver mere svært, hvis man udover at dukke sig også skal sige "splash"/"plask".

Konkurrence hvor man udgår efter at have været vandpistol og afslutter med en duel mellem de to sidste overlevende.

Legen er perfekt som ice-breaker eller start på træningsaftnen. Den træner børnenes reaktionsevne og koncentration og kan også hives op i en pause under et stævne eller mens man venter på bussen.

NAVNELEG:

Børnene sidder i en rundkreds med fødderne mod midten. En står i midten med en hanske og skal prøve, at slå den person over fødderne, hvis navn bliver nævnt, inden vedkommende når at sige et nyt navn. Når man ikke at sige sit navn, inden man bliver slået, skal man ind i midten og være den ny handskeholder.

SLÅ HINANDEN OVER HÆNDERNE.

Deltagerne går sammen i par og indbyrdes konkurrerer de to med hinanden.

Leg 1:

Parvis maveliggende med hænderne foran hovedet. Hænderne er placeret på gulvet.

Det gælder om at slå hinanden over hænderne To muligheder:

- a) Man slår i tilfældig uorden, så idéen er at rappe hinanden over hænderne. Eller det gælder om først at ramme den anden 10 gange.
- b) Man får lov til at slå den anden over hænderne, indtil man rammer ved siden af, hvorefter det er den andens tur.

Variation: Ved børn i forskellige aldre, kan man udligne forskellene ved, at det mindste barn sidder på knæ, mens det største ligger ned.

Leg 2:

Stående parvis overfor hinanden. den ene har håndfladerne nedadvendt, den anden har håndfladerne opadvendt. De opadvendte hænder er nederst.

Det gælder for den, der har hænderne opadvendt, om at slå op i de nedadvendte håndflader.

Legen kan videreudvikles til, at slaget skal foregå oppefra og nedefter ved en cirkulær bevægelse.

Den kan også varieres med at man må nøjes med at slå med en af hænderne.

Leg 3:

Parvis stående overfor hinanden. Hænderne samlet pegende mod hinanden. Målet er at klappe den anden over hænderne. Man har ret til at slå, indtil man rammer ved siden af. Hvis man først har skilt hænderne, skal man forsøge at ramme.

MODERNE FEMKAMP:

Forklar sportens historiske baggrund. Når træneren råber: "ridning/ løb/ skydning(liggende)/ svømning(liggende)/ fægtning", så laves den nævnte disciplin, indtil træneren nævner en ny disciplin. Når træneren råber, "Moderne femkamp", laves alle fem ting hurtigt efter hinanden. Fortæl en historie under legen... han skyder sig fri, hans hest bliver skudt, kommer til en flod....

SNIK OG SNAK:

Børnene er sammen parvis. den ene hedder Snik og den anden Snak. Der operes med 4 begreber/ øvelser: Rundt om, over, under, klap i numsen.

Træneren styrer legen ved eks.vis at råbe: "Snik under". Snak danner en bro ved at sprede benene, som Snik kravler igennem.

"Rundt om" betyder, at den kommanderede løber rundt om den anden. Ved "over" springer den kommanderede buk over den anden. "Snik klapper Snak i numsen" betyder at Snik skal forsøge at komme omkring Snak og klappe denne i numsen.

Variation:

Kilde, klap hinandens hænder, tramp over fødderne.

SIGNAL- OG REFLEKSLEG:

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hænderne. Børnene får besked på at et signal, et klem i hånden, vil blive sendt venstre om, således at man straks skal sende et modtaget klem videre. Der kan tages tid på, hvor hurtigt klemmet er om at nå rundt.. Alle undtagen træneren har lukkede øjne. Legen gentages 3-4 gange. Børnene bedes om at koncentrere sig. Legen træner børnenes reaktionstid på en bevægelse, som de har en forudgående viden om skal foretages. Det går hurtigere og hurtigere at sende signalet rundt.

Herefter får børnene besked på, at de ikke ved, hvorfra håndtrykket kommer og hvornår. De skal stadig omgående sende signalet videre. Normalt vil dette tage længere tid.

Dernæst får børnene besked på, at de stadig ikke ved, hvorfra håndtrykket kommer, men træneren sender nu håndtrykket tre fire gange den samme vej rundt. Børnene indstiller sig på at håndtrykket kommer fra den samme side, men nu sendes det den anden vej. Man kan også variere med et dobbelt håndtryk og se om træneren også får et dobbelt igen

Legen træner koncentration, fleksibilitet, reaktion og giver intensitet og fællesskabsfølelse.

ALLE, DER HAR....

Deltagerne stiller sig op på en række. Træneren råber:" Alle der har sort hår, stiller sig op på bænken/stolene!". Den første der har udført ordren tilfredsstillende, har vundet. Legen kan varieres på utallige måder. F.eks.:" Alle, der har hvide sko, lægger sig på maven".

HÆNDER -OG BENLEG:

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien.

Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd.

Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Andre kropsdele må ikke berøre jorden i stedet for, hvis det skal være rigtig svært. Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.

Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder/ 1 ben og 2 hænder o.s.v.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen på. Man kan godt have store hold og flere hold.

BLINKELEG:

Børnene står parvis bag ved hinanden i en rundkreds med god afstand mellem hvert hold. Børnene i yderkredsen har hænderne på ryggen. En af dem har ikke nogen makker. Denne blinker til en af dem, der står inderst i kredsen. Denne forsøger nu hurtigst muligt at smutte hen til blinkeren. det for den bagvedstående at holde fast på ham. Hvis det lykkes at smutte af sted, er det den, som nu står alene, der skal blinke til en anden.

Der skal holdes øjne med, at de bageste virkelig holder hænderne på ryggen. Når de skal holde fast i den foranstående, som prøver at flygte, skal det gøres ved skuldrene eller evt. hofterne.

HVOR HURTIG ER DU?

Børnene står i en garde, foran dem står træneren eller en makker med en pind eller et elektriskerrør i den ene hånd. Når pinden slippes skal eleven hurtigst muligt gribe dette. Kan laves med enten "stræk arm", "marche" eller udfald. Kan laves mere konkurrence betonet ved at inddele pinden i forskellige områder og lade eleverne konkurrerer mod hinanden.

JEG NÅEDE DET:

Alle børnene har hver deres våben, de står i en cirkel med front mod midten. Våbnet placeres med grebet i gulvet og spidsen støttet mod højre hånds pegefingre. På et visuelt tegn flytter alle sig en plads mod højre og griber sidemandens våben. De personer som ikke er hurtige nok går ud af legen.

REAKTIONS KAMPLØB:

To og to sammen, de skiftes til at starte et kapløb. Således at den første bestemmer start tidspunktet mens den anden følger så hurtigt efter som muligt. Når der startes skal der ikke råbes, det er vigtigt at makkeren starter på bevægelsen. Starten kan varieres, f.eks stående start, ryg liggende start, mave liggende start eller start med forskellige øvelser f.eks mavebøjninger, rygvip eller armstrækninger. Træneren angiver, indenfor hvilket interval, der må startes. Eks. vis. : Makker nr. 1 må starte fra nu af og indenfor de 10 sek. Der byttes om, så makker nr. to starter i næste runde.

FÆRREST FLADER PÅ JORDEN:

Lav nogle hold. Det gælder nu om at placere sig på en sådan måde, at holdet står på/støtter på færrest mulige flader. Med flader menes hænder og fødder, men man kan også bestemme, at et underben accepteres som en flade.

Deltagerne skal nu kravle op på hinanden, så færrest muligt rører gulvet. Holdene kan evt. gå ind i hvert deres lokale, så de ikke kan se hvordan det andet hold gør. Efter 20-30 min. mødes alle. Det hold der står på færrest flader har naturligvis vundet.

KRYDS OG BOLLE MED FØDDER OG HÅND:

Man spiller kryds og bolle med almindelige regler, men i stedet for krydser og boller bruges fødder og hænder. Man tegner en spilleplade på gulvet eller jorden med 9 felter. 2 personer spiller mod hinanden ved at bruge begge deres fødder og en hånd hver som brikker.

Den der først får 3 på striben har vundet. Kan man ikke holde balancen i en særpræget stilling, og derfor ryger ud af spillepladen, har man tabt.

”SKUB, MAS, TRAMP”:

TRAMPELEG:

Børnene danner grupper på ca. 5. En person i centrum og de øvrige danner en rundkreds ved at tage hinanden i hænderne.

Personen i rundkredsen skal forsøge at trampe/træde de andre over tæerne. Børnene i rundkredsen skal forsøge at undgå at blive trampet ved at hoppe, springe og flytte fødderne. Man må ikke slippe hinandens hænder. Sker dette er den, der blev trampet efter ”død” .

Tredje gang, et af børnene bliver trampet over tæerne, er man ”død” og bytter plads med barnet i midten.

Træneren skal indskærpe, at der ikke må trampes for hårdt. Der må kun markeres, det vil egentlig sige trædes over fødderne. Enten skal alle have sko på eller ingen have sko på.

MØVELEG/HINKELEG:

Børnene deles i to jævnbyrdige hold. Man kan give det ene hold handsker på, så man kan skelne. Banen er en fægtepiste, hvert hold må placere sine spillere i rummet bag startstregerne. Legen går ud på at skubbe det andet holds spillere ud over side –eller baglinjerne. Man kan dog også tegne en cirkel på gulvet. Træneren er dommer og afgør, hvornår folk er ude: Lav en klar regel – f.eks. ”begge fødder/ hele kroppen e.lign. Legen kører indtil et af holdene ikke har flere spillere på banen. ”Døde” spillere forlader banen.

Hoppeversion:

Børnene har armene over kors og skal hoppe rundt og møve/skubbe modstanderne ud af banen.

Man er ude, når begge ben er uden for banen.

Kravleversion:

Spillerne sidder ned på alle fire og møver hinanden ud ved at kravle. Man er ude, hvis halvdelen af kroppen er uden for banen eller hvis man går op i hug i stedet for at være på alle fire. Legen kan godt blive ret vild. Man må ikke ligge hen over hinanden og på hinandens knæ.

Hvis legen skal gøres rigtig hård, så kan man lave den som krabbegang i stedet.

Hinkeversion:

Spillerne skal hinke. Der må ikke skiftes ben. Man kan lege først med venstre ben på jorden, så med højre ben. Man er død, når et ben er uden for banen, hvis man skifter ben, eller hvis begge ben rører jorden.

Variation:

Taktisk: Hvert hold vælger en konge og/eller en dronning, som er 5 gange så meget værd som de øvrige spillere, bønderne. Modstanderne ved ikke hvem der er hvem. Holdene får 2 minutter til at vælge og lægge taktik. Kampen kan enten slutte, hvis konge og/eller dronning bliver slået ud eller efter en på forhånd fastsat tid, hvorefter man tæller holdenes point sammen.

2 HOLD OG EN SOFA:

En simpel, voldelig leg. Det ene hold skal forsvare sofa og det andet hold erobre den. Er der ikke en sofa kan et bord eller en madras benyttes. For erobrerne gælder det om at hive det forsvarende hold bort fra sofaen. Så længe blot en legemsdel befinder sig på sofaen er den forsvarende stadig inde. Når forsvareren er bragt helt bort fra sofaen, er han dømt ude og er ikke længere med i legen. Legen slutter, når alle forsvarere er bragt væk fra sofaen eller efter et på forhånd fastsat tidspunkt. Derefter kan rollerne byttes om.

Variation: Alle børnene mod træneren/trænerne. Sæt en tidsgrænse på legen.

TOVTRÆKNINGSLEG UDEN TOV / ”Trække torsk i land”:

Børnene deles op i to hold, som stiller sig i to lange rækker. De forreste fra hvert hold holder hinandens hænder. Resten af deltagerne på holdene holder i hofterne på den foranstående. Nu gælder det om, at trække det andet hold over en midterlinie. Det er vigtigt, at der bliver trukket jævnt og ikke i ryk, samtidigt må man ikke stemme imod mod modstanderens fødder.

KAMPEN OM STENEN:

Alle står i en rundkreds med hinanden i hænderne i midten ligger et eller andet som ikke må røres, det gælder om at trække de andre ind mod midten, den der rører går ud.

SLIP MIG UD:

Børnene står i en rundkreds. Et barn får til opgave at slippe/ bryde ud af kredsen. Kredsens opgave er at forhindre dette. En ny fange findes blandt dem, som bryder kredsen. Hvis der er mange barn på holdet kan du dele dem op i mindre grupper eller du kan lege med flere fanger.

BALLONKAMP:

Denne leg er sjovest i vandet, men kan også laves på landjorden, hvor den ikke er så fysisk hård, men dog stadig ret voldelig.

Del deltagerne op i to hold og udstyr hver deltager med en ballon.

Legen går ud på at smadre det andet holds balloner og selv beskytte sit eget holds balloner. Taberholdet er det hold, som først har fået smadret alle deres balloner.

Indenfor holdene kan man taktisk lave en beskytter/forsvarergruppe, som f.eks samler sig i en cirkel omkring alle holdets balloner og et lille angriberteam, som går løs på det andet holds balloner. Man kan også lade hver deltager bære sin egen ballon.

Legen bør ikke leges med småbørn, da disse formentlig bliver ret kede af det, når deres ballon ødelægges – hvis man alligevel vil lave legen med småbørn, bør man have en frisk ballon til hvert barn, når legen er slut.

HANEKAMP:

To og to sammen, bedst hvis de har samme højde. Parrene står på et ben overfor hinanden med hænderne på ryggen. De skal nu få modstanderen ud af balance, der skubbes kun med skulderne, men man kan også flytte sig så modstanderen får overbalance når han forsøger at skubbe. Hvis man falder eller får begge fødder i jorden, får modstanderen points.

VÆLT HINANDEN:

Sammen to og to. Parrene sidder på hug overfor hinanden, det gælder om at vælte modstanderen. Man må skubbe med hænderne og hoppe i hugsiddende, men den der først falder på halen eller rejser sig op har tabt.

HOLD ENGARDE STILLINGEN:

Sammen to og to begge står i engarde stilling. De står overfor hinanden med en afstand som tillader at de kan holde fast i modstanderens våbenhånd. Legen går ud på at få modstanderen ud af balance ved at skubbe og trække. Kommer man ud af balance eller løfter den ene fod fra gulvet får modstanderen points.

Variation:

Afstanden formindskes således at begge fægttere har forreste fods yderside er mod modstanderens. Der holdes fast i modstanderens underarm med brandmandsgreb.

SKUBBELEG:

Sammen to og to, parrene stiller sig overfor hinanden, med ca. en armlængdes afstand og med samlede ben. Ved at skubbe med håndfladerne på modstanderens skulder skal man forsøge at skubbe modstanderen ud af balance.

BODYGUARDS:

4 personer går sammen. De 3 holder hinanden i hænderne og danner en rundkreds de er nu henholdsvis VIP og 2 bodyguards. Den sidste person står uden for kredsen, denne nævner navnet på en af de andre 3 personer, herved bliver personen VIP. Fangeren uden for kredsen skal forsøge at røre VIP personen, mens de to andre skal forsøge at beskytte denne. Kredsen mellem de tre personer skal holdes under hele legen.

SKULDER MOD SKULDER:

Sammen i par af nogenlunde samme styrke. Legen leges på tværs af en pist. Begge har hænder og fødder i gulvet og let bøjede knæ. De placeres overfor hinanden skulder mod skulder, det gælder nu om at skubbe modstanderen ud fra pisten.

BENKAMP:

Fægterne er samme i par, de sidder / ligger på gulvet med albuerne i gulvet og med de strakte ben løftet lidt over gulvet. Afstanden tilpasses således at fødderne er ca. ud for den andens knæ. Den person som har fødderne inderst har til opgave at presse den andens ben ud, mens makkeren skal undgå dette og samtidigt presse makkerens ben indad.

HIVELEG:

Børnene deles op i to hold, som placerer sig på hver sin side af en streg. Legen går ud på at hive børnene på den anden side af stregen over på ens egen banehalvdel. Forlader man sin banehalvdel, således at man ikke længere har fysisk kontakt med denne, så overgår man til det andet hold. Man må gerne lave kæder, så man kan nå længere ind på det andet holds banehalvdel og så man kan blive stærkere. Lav evt. en baglinie, så der er en grænse for, hvor fjernt børnene kan stå fra midterlinjen. Legen handler både om reaktionsevne, styrke og samarbejde og kan godt give lidt knubs.

BRYDNING:

Sammen i par af nogenlunde samme højde og styrke. Stående overfor hinanden med hænderne på modstanderens skulder, forsøg og presse hinanden ud over en mindre bane.

BALLON-DANS:

Hver deltager får en ballon bundet om benet. Det gælder nu om at trampe de andres ballon i stykker mens man beskytter sin egen. Den der beholder sin ballon længst har vundet.

SKORUGBY:

Denne leg er ikke for småbørn, da den let bliver voldsom. Lav to hold og find to papkasser eller lignende som mål, der placeres i en passende afstand fra hinanden. Skoen er i mål, når den ligger i en papkasse. Man må ifølge de nordøst andalusiske bjergregler transportere skoen under alle tænkelige former, når blot den ikke bæres under tøjet eller sættes på en fod. Kort sagt gælder alle kneb. Holden, skubben, massen, bæren, træk, kast m.m. Man må blot ikke slå, rive, nive og sparke.

SNUBLETOV-LEG:

Find en græsplæne eller et andet sted hvor man kan tåle at falde. Det er nemlig formålet med kampen. Enderne på tovet bindes sammen. Nu lægges tovet på jorden, så det danner et otte-tal. Deltagerne stiller sig i hver sin "ende" af otte-tallet med front mod hinanden.

Deltagerne vikler tovet om fødderne. Nu gælder det om at bevæge fødderne, så man får modstanderen ud af balance.

ANDRE TING:

-tovtrækning og tovtrækning med tilløb – hvert hold starter 10-20 meter fra tovet.

-kild din træner

-vælt din træner

-bank din træner

-tramp din træner over tærne (evt. kun med benarbejde)

SMÅBØRNSLEGE:

Under dette afsnit finder du en række lege, som primært egner sig til børn under 8 år. Du vil dog også kunne finde lege og aktiviteter i resten af kataloget, som kan benyttes til denne målgruppe.

VÅGN OP :

Træneren agerer ugle og står i en tegnet cirkel på gulvet (reden). Alle børnene bestemmer sig for et dyr eller et insekt, som de gerne vil spille. Uglen siger: ”Det er morgen – vågn op”, hvorpå den lukker sine øjne. Nu bevæger alle børnene sig rundt som det dyr, de har valgt. Når uglen åbner øjnene og siger, ”Det er nat – vær stille!”, skal alle straks stå helt musestille. Nu går uglen på jagt og fanger de børn, som griner eller bevæger sig, og tager dem med hjem til reden. Disse børn er nu ugleunger, som hjælper med at gå på jagt næste gang. Det sidste dyr eller insekt er vinder.

Uglen og ugleungerne skal være helt stille under jagten.

DER FLØJ EN KO:

Træneren og børnene danner en rundkreds. Træneren siger f.eks. ”Der fløj en krage!”, hvorpå alle hurtigt rækker armene i vejret og giver et hop. Alt, der kan flyve, kan nævnes: flyvemaskiner, sommerfugle, svaler ect. På et tidspunkt siger den voksne f.eks.: ”Der fløj en ko!” (eller noget andet, der ikke kan flyve), og så må børnene ikke række hænderne i vejret og give et hop. De, der laver fejl, skal sidde på hug indtil næste gang.

Træneren kan lave en lille pause. ”Der fløj en... hest!”, så børnene kan nå at koncentrere sig. Leger man legen med lidt større børn, kan man indføre, at træneren godt må narre, altså sige ”Der fløj en ... hest!”, og så selv række armene i vejret og hoppe.

KATTEN LISTER:

Børnene sidder i en rundkreds på gulvet med ansigtet mod midten. I midten sidder en med bind for øjnene. Når træneren peger på et af børnene i kredsen, skal han eller hun liste sig ind (så stille som en kat) og røre ved den, der sidder i midten. Hvis den, der sidder med bind for øjnene, hører den listende kat og kan pege i den retning, hvor lyden kom fra, skal katten gå tilbage på sin plads i kredsen. Lykkes det for en af de listende at nå helt ind og røre ved barnet i midten, bytter de plads.

GO'DAV DÅ:

Alle børnene tænker på et tal mellem 1 og 6. Man beholder det samme tal hele tiden, og hele legen foregår uden at nogen siger noget.

Børnene går rundt mellem hinanden og hilser. Man hilser ved at ryste den andens hånd det antal gange, der svarer til det tal, man tænker på. Når den ene har rystet hånd, er det den andens tur. Møder man en person med det samme antal hilsner som en selv, tager man hinanden i hånden og går rundt, indtil alle med de samme tal har fundet hinanden.

Variationer:

Trykke hinanden på næsen, vride øren, slå på skulderen, kramme, blinke.

BRAND, VAND, STORM:

Få børnene til at løbe rundt i salen. Når træneren råber: ”Brand”, skal børnene hurtigt danne par og holde hinanden i hænderne to og to. Råber træneren: ”Vand”, skal børnene kravle op i ribberne eller stole, bænke o.s.v. Ved ”Storm” skal børnene lægge sig fladt ned på jorden.

Det barn/par, som er sidst til at udføre handlingen, udgår af legen eller idømmes en øvelse, f.eks. at kravle tre gange op ribben, under stolen eller lave 10 mavebøjninger.

Børnene skal løbe rundt i hele salen og ikke kun i nærheden af rekvisitterne. Man kan lade små børn løbe i en stor rundkreds.

GENERAL, SOLDAT, BJØRN:

Dette er en variant af legen ”sten, saks, papir-legen for hold”, som gør den mere spændende. I begge lege deles deltagerne i to hold, som placeres bag to startstreger overfor hinanden. Hvert hold skal, inden de går hen til deres startstreg, have aftalt et fælles tegn. Dette tegn ”hugger” man om på en to tre. vinderholdet skal fange deltagerne på taberholdet, som skal flygte om bag en hellelinie. Bliver man fanget overgår man til det andet hold. Legen kan leges, indtil et på forhånd bestemt antal gange eller til der ikke er flere deltagere på det andet hold.

Generalen bestemmer /slår soldaten. (Tegn: Gør honnør)

Soldaten skyder/ slår bjørnen. (Tegn: Skyder med armen og laver skyde lyd)

Bjørnen æder/ slår generalen. (Tegn: Løfter armene over hovedet, brøler og gør fremløb)

Variationer:

Laver man et forkert tegn d.v.s et andet tegn end holdet har aftalt, overgår man til det andet hold.

Løber man i den forkerte retning d.v.s. man tror man er fanger i stedet for flygtende eller omvendt, overgår man til det andet hold.

Legen kan også leges individuelt.

FIND DIG EN VEN:

Find noget musik. Børnene løber rundt til musikken. Når musikken stopper, skal man hurtigst muligt finde en at holde i hånden. Ved ulige antal børn skal den, som ikke når at finde en ven, lave en på forhånd aftalt opgave. Ved lige antal skal parret, som sidst fandt sammen, lave opgaven. Det kunne være at løbe rundt om alle børnene.

BANKEBØF:

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hænderne. En går rundt og dasker de andre på ryggen og siger ”banke” ,”banke” og til en vilkårlig ”bøf”. Barnet og ”bøffen” løber så hurtigt i hver sin retning uden om kredsen, den der først når hullet er med i kredsen, mens den anden skal være.

RÆVEN EFTER KYLLINGERNE:

Der udvælges en person til hønemor og en person til ræv. Kyllingerne alle de andre, stiller sig på række efter hønemoderen med hænderne på hoften af personen foran. Ræven skal fange kyllingerne og føre den hjem til sin hule, dog kun en ad gangen og altid den sidste i rækken. Hønemor skal passe på sine kyllinger og skal derfor forsøge altid, at være mellem ræven og kyllingerne.

KATTEN EFTER MUSEN:

Børnene står i armkrog to og to eller ligger på gulvet to og to i en rundkreds med pæn afstand mellem parrene. Et barn et kat og et andet er mus og disse danner ikke par, idet katten jager musen. Musen kan søge helle ved et musehul (parrene). Dette sker ved at musen danner armkrog med et af de andre børn. Partneren til den, der dannes armkrog med, er nu den nye mus.

PAS PÅ ILDEN:

Børnene står i en rundkreds. En står i midten med bind for øjnene. Den blændede skal prøve at fange de andre og skal evt. sige navnet på den, som er fanget.

GRÆSSET VOKSER:

Læg et tov på gulvet. Børnene skal springe/ hoppe tovet. Tovet løftes højere og højere og græsset vokser. Når man rører tovet i springet, ryger man ud af legen.

KØRE BIL:

Alle børnene kører en bil. Træneren forklarer, at køretøjet har fem forskellige gear – og et bakgear. I første gear kører bilen langsomt, i andet lidt hurtigere o.s.v. Alle børnene løber/kører rundt i hallen i den hastighed, som træneren angiver. Læreren kan lave røde-stoplys, parkeringer, overhalinger og børnene kan lave billyde.

SAMLE SKATTE:

I hver ende af salen laves et skatkammer, f.eks. bag en bænk. Børnene deles i lige stærke hold og skal hurtigst muligt forsøge at samle så mange skatte som muligt til deres hold. Skatten er forskellige ting, som du lægger i de to skattekamre – det kunne f.eks. være en masse fægtehandsker. Der bør mindst to skatte pr. barn. Legen går ud på at løber over i det andet holds skatkammer, snuppe en skat og bringe den til sit eget skatkammer. Man må kun tage een skat ad gangen. Hvilket hold har flest skatte efter 2 minutter?

SAMLE SKATTE MED BROVOGTER:

Samme leg som "Samle skatte" men på midten af salen markeres tværs gennem salen en bro. Broen har 1-3 brovogtere, som skal forsøge at fange børnene, som løber over broen. Bliver man fanget, skal man aflevere sin skat i brovogternes skatkiste, som er en kasse i hver ende af broen (altså uden langs sidevæggene), og så må man løbe hen og hente en ny skat hos modstanderholdet. Bliver man fanget uden skat, så er straffen at man skal løbe tilbage til sit eget skatkammer og må starte igen derfra med at krydse broen og stjæle skatte igen i modstandernes skatkammer.

Hvilket hold samler flest skatte – de to skattekammerhold eller brovogterholdet.

ANDRE TING:

-lille ridder, der er nogen der har taget din handske.

STAFETTER:

Lav to lige stærke hold og stil dem bag en startstreg. Kun fantasien sætter grænser for en stafets indhold. Lav to endemærker, som holdene skal ud og runde. Man kan dog også lave stafetter, hvor deltagerne ikke skal løbe tilbage igen men blive i den modsatte ende. Vær skrap overfor tyvstarter.

Broomstick:

Børnene skal løbe ud til en kost eller en fleuret og tage denne i hånden og løbe 5 gange rundt om denne.

Allehånde benarbejde:

Marceher frem og tilbage, rompéer frem og tilbage, marcher ud og rompe hjem. Marcher udfald frem og tilbage.

Marche udfald ud og fleche hjem. Marche, marche udfald ud og rompe udfald hjem. ballaistrestafet. O.s.v.

Parstafet med våben/ et par bukser:

Deltagerne deles op i par og placeres på to kolonner:

a,b,c,

d,e,f,

Fægterne a og d løber op og henter våbnet tilbage til de andre, våbnet føres under de andre fægtere b,e og c,f og tilbage over deres hoveder. Herefter bringes våbnet ud på plads og a,d løber hjem uden våben om placerer sig bagest i rækken b,e løber op og henter våbnet o.s.v.

Vil man have konkurrence kræver det mange deltagere. Lav da hold opdelt i par.

Diverse:

Alm. løb, hinke, baglænsløb, lav en forhindringsbane som gennemløbes, trillebørsstafet, hoppestafet.

Slalomstafet (stafet med forhindringer)

To hold står i hver sin række bag startlinien. efter starten er gået, løber de to første fra hvert hold hen til måtten, slår en koldbøtte, løber slalom mellem keglerne, rundt om bolden, laver marcher mellem fleuretterne, lægger sig på maven ved slutlinien, rejser sig op igen og løber direkte tilbage. Det hold, som først har gennemført banen og står pænt bag startlinien, har vundet. Før man starter, bør træneren forklare forløbet grundigt og evt. demonstrere det langsomt.

Varianter: Utallige, men nedenfor et par bud mere:

Krabbegang: Sid på gulvet, hænderne i gulvet bag ryggen løft enden, tag små skridt frem, tilbage eller sidelæns

Hop som harer: Ned på alle fire spring frem, først hænderne frem foran kroppen fødderne følger efter.

Hop som frøer.

Den etbenende pirat: Bøj det ene knæ hold benet fast med anklen mod ballen. Skift ben for enden af banen.

Marche/Rompe mellem **hockystave** eller våben:

Kravl/ spring over/under hockystave på stole:

Køre **trillebør:** To og to sammen tag fat om partnerens fødder og gå fremad.

Krokodilleløb: Der udvælges en styrmand til hvert hold. Holdet løber baglæns styrmanden forlæns. Holdet skal klarer forskellige forhindringer på tid i konkurrence med de øvrige hold

Togskinner: Alle ligger på maven med ca. en arms længdes afstand fra sidemanden, når der siges nu rejser den første i rækken sig op og springer over de andre ned gennem rækken, når han igen ligger på maven råber han nu og det er den næstes tur.

Togskinner 2 (Godstog): Del børnene op i hold med 5-7 på hvert. Alle ligger på maven og helt tæt sammen. På signal starter den bageste mand med at rulle hen over de andre, når han kommer helt i front klapper han i jorden som signal til den næste, som nu kan starte. Det hold som først kommer over målstregen har vundet.

AVISLØB 1:

Børnene står bag startlinien med to avissider i hånden hver. Løbet går ud på at nå til mållinien – 6-7m væk- uden at røre gulvet direkte. Børnene lægger avisen på jorden og træder hen på den. Derfra lægger de den næste, træder på den, vender sig, lægger den første avisside ud igen osv.

Før man afprøver legen som kapløb, kan man lade børnene prøve at bevæge sig på denne måde rundt på gulvet.

Avisløb 2:

Hvilket hold kommer først gennem en avis? Der laves nogle hold. Alle hold får udleveret en avis. Nu gælder det om at folde og rive avisen på en sådan måde, at alle deltagere kan kravle igennem avisen. Man skal have lavet et stort hul i avisen uden den går i stykker. Der skal kun bruges en side af avisen for at løse opgaven, men der skal bruges mange til at øve sig på.

Det hold der først kravler igennem avisen har vundet.

Trebensløb eller mangebensløb: Bind benene sammen og "løb" så i mål.

Boldoverførsel 1:

Børnene står på række. Første person fører bolden over hovedet, den anden fører bolden under benene o.s.v. indtil sidste mand nås. Sidste mand kravler gennem benene på de øvrige eller løber op foran og bolden føres igen indtil alle har været op og stå forrest.

Boldoverførsel 2:

Børnene ligger på ryggen i forlængelse af hinanden, således at den anden har fødderne ved den førstes hoved og så fremdeles. Bolden modtages og afleveres ved at man bukker sig forover og læner sig tilbage med armene stærkt over hovedet. Evt. kan sidste mand løbe frem til den forreste, indtil alle har gjort dette.

Boldoverførsel 3:

Børnene ligger på ryggen som i "boldoverførsel 2". Bolden transporteres på følgende vis. Siddende med bolden mellem benene løftes bolden op ved, at man lægger sig ned på ryggen. Bolden føres over hovedet med benene, hvor den slippes og afleveres til personen bag ved. Når bolden er afleveret af den første i rækken, løber denne ned bagest i rækken. Holdet som først får alle mand igennem har vundet.

PAPIRPOSE-STAFET:

Man laver 2 hold med minimum 6 deltagere på hvert hold. Holdene stiller sig op på to rækker. 10 meter fremme ligger der en bunke papirposer (som dem fra "Søstrene Grene"). Ved poserne stiller der sig en deltager fra hvert hold, med bagdelen mod holdet, og sine hænder hvilende på egne knæ. Stafetten starter med, at en fra hvert hold løber ned, puster en pose op, og smadrer den på ballerne af ham, der står der. Når der har lydt et brag, bytter de to plads. Dvs. ham der kom løbende, bliver nu stående med bagdelen strittende ned mod holdet, og den anden løber tilbage til holdet og om bag i rækken. Man fortsætter indtil alle på holdet har smadret en pose, og alle er tilbage ved start. Det hold der først bliver færdig har vundet.

STAFET MED LEGETØJSBILER I SNOR:

Lave to eller flere små hold, som hver får udleveret en legetøjsbil, en laaaang snor og en blyant . Blyanten er bundet sammen med bilen v.h.a. snoren. Når snoren rulles op på blyanten kører bilen. Hvilken bil kommer først? Det er vigtigt, at man laver nogle helt ens baner. Når snoren er oprullet skal den atter rulles ud og bilen placeres for enden af bane, før en ny deltager på holdet kan starte.

KÆDESTAFET:

Lav nogle hold med 4-6 personer på hvert hold. Der løbes fra en ende til en anden. Når den første løber er kommet tilbage, dannes en kæde med den næste (hånd i hånd eller holden omkring hofterne). Holdet er færdigt, når alle er kommet med i kæden og hele kæden har løbet en bane.

Variation: Evt. skal kæden lave en øvelse i den modsatte ende af banen.

ANDRE LEGE OG AKTIVITETER:

BØJ DIG NED OG STRÆK DIG OP.

Sangleg. Introduceres langsomt, linje for linje, så alle kan lære ordene. Sangen går på melodien: ”I en kælder sort som kul”:

Bøj dig ned og stræk dig op,
 bøj dig ned og stræk dig.
 Bøj dig ned og stræk dig op,
 bøj dig ned og stræk dig.
 Bøj dig ned og stræk dig op,
 Bøj dig ned og stræk dig op.
 Bøj dig ned og stræk dig.
 Bøj dig ned og stræk dig.

På ”Bøj dig ned” går deltagerne ned i hugsiddende (eventuelt kan man bøje sig forover).

På ”Stræk dig op” strækker deltagerne kroppen så langt ud som muligt med armene langt op i vejret.

Sangen tages 3-4 gange hurtigere og hurtigere.

Variation: Omvendt, således at man strækker sig op på ”Bøj dig ned” og bøjer sig ned på ”Stræk dig op. Delvist omvendt, således at drengene eller den ene halvdel af holdet gør det modsatte af det, de synger.

REGNSKOVEN:

Kræver mange deltagere og en hal med god akustik for at være effektiv. Deltagerne står i en cirkel og får at vide at de nu er ude i en regnskov, hvor det langsomt begynder at regne. Man skal gøre det samme som træneren ved at træneren starter og sender en bevægelse venstre om til barnet ved siden af. Man må først starte bevægelsen, når sidemanden er startet. Alle som er startet forsætter indtil en ny bevægelse når dem fra træneren venstre om.

1. Fingerknips
2. Klap hænder
3. Skiftevis klap hænder og lår.
4. Klaske lår intensivt.
5. Trampe intensivt.
6. Tramp og klaske lår vildt.
7. Trampe intensivt
8. Klaske lår intensivt
9. Skiftevis klap hænder og lår.
10. Klap hænder.
11. Fingerknips

Giver varmen på en regnvejrsdag.

SPRING:

Såre simpelt, men børnene går op i det. Lav en længdespringkonkurrence m. en træningsrunde først. Husk start streg og gør opmærksom på at den ikke må overtrædes. Lav hele tiden en pen e.lign. ud for det længste spring.

Variationer:

3-spring, hink, længst af tre på hinanden efterfølgende hink, hop med samlede ben, ballaistre for og baglæns hop fra engarde, højdespring – såfremt man råder over udstyr.

Væd med børnene om, at du kan hoppe højere end ribben e.lign. Hop så så højt du kan og sig så til ribben: Så ribbe, hop så! Øv, for en dårlig joke!

VOKSENOPVARMNING:

Nogle gange kan der være behov for at lave helt traditionel opvarmning, så børnene f.eks. ved, hvordan de skal varme sig selv op under et stævne. Voksenopvarmning (traditionel opvarmning) kan (og bør ved større børn og unge) være en integreret del af opvarmningen så leg og alvor blandes sammen, men fremfor alt som skadesforebyggelse. Små børn kan også synes at en hel voksenopvarmningslektion er interessant og sjovt nogle gange dels som afveksling dels som

spænding – det er altid sejt at kunne gøre som de voksne. Man bør dog være opmærksom på, at det netop er børn man træner.

HURLUMHEJØVELSE (koordination):

Koordinationsøvelse. Når træneren siger ”hur” svinges højre arm frem. Ved ”lum” svinges venstre arm tilbage. Ved ”Hej” trampes højre fod i gulvet. Ved ” Hurlumhej” gøres alle tre ting på en gang. Ved ”Hurlum” svinges højre arm frem og venstre arm tilbage. Ved ”Lumhur” skiftes der, så højre arm svinges tilbage og venstre arm frem. Svær og træneren skal selv være i stand til at gøre det under øvelsen.

SVINGTOV:

Et tov svinges og man hopper over på forskellige måder f.eks hinke, engarde rammes man af tovet, skal man svinge.

BROLEG:

6-10 deltagere. Børnene på alle fire/ stående i bro i en stjerneformet cirkel med ansigtet ind mod midten. Jo større afstand mellem børnene desto sværere bliver legen. Opgaven er at børnene på skift skal bevæge sig under de øvrige, som danner bro. Personerne, som kravler under, skal have klukkede øjne og bliver dirigeret gennem broerne ved hjælp af banken/klap i gulvet fra de andre børn.

STATIONSØVELSER:

Stationsøvelser kan variere den almindelige opvarmning en smule. Del salen op i 4-8 områder inden for hvilke børnene enkeltvis eller i mindre grupper (alt efter holdets størrelse og antallet af stationer) skal gennemføre en given øvelse. Brug fantasien alle øvelser går an: armbøjninger, mavebøjninger, englehop, løb, høje knæløftninger, brydning og forskellige former for benarbejde. Nogle af stationerne kan indrettes så børnene i gruppen skal arbejde sammen, andre kan være individuelle eller være en konkurrence indenfor gruppen. Børnene går fra station til station med en kortere pause mellem hver station. Det er hensigtsmæssigt nøje at gennemgå hver øvelse inden start og under gennemførelsen være beredt på at skulle rekapitulere og rette. Fordel stationerne således at den samme muskelgruppe ikke skal benyttes to gange i træk, da det ellers bliver for hårdt.

Variation:

Handlebane – lav dine stationsøvelser om til en handlebane, hvor børnene på tid skal gennemføre et på forhånd bestemt antal øvelser i hver station på handlebanen. Send børnene afsted i grupper med en passende tidsinterval mellem hver grupper, således at der ikke opstår klumper ved nogle stationer. Sørg for at nedskrive starttidspunkterne, da børnene sikkert gerne vil vide, hvem der har vundet.

VÆLTE FLASKER

Flaskeleg 2:

Legen kræver 100-200 tomme flasker og derfor en del forberedelse. Bruger man glasflasker er det mest hensigtsmæssigt at lege legen på en græsplæne (en halv fodboldbane). Benytter man plastflasker, bør disse fyldes med vand, så de ikke bliver for nemme at vælte. Dette er et stort arbejde, men det kan løses snildt ved at kombinere legen med Flaskeleg 1. Indendørs kræver legen en hel gymnastiksal.

Flaskerne stilles op i kaotisk uorden over hele området. Ingen flasker må stå så tæt, at de støder sammen, når de væltes. Afstanden kan f.eks. være 1-2m.

Børnene deles i to hold. Ingen af holdene ved på forhånd, hvem der skal gøre hvad og hvor lang tid legen varer (1-2 minutter er passende, da legen kan føre til en del skærmydsler).

Det ene hold skal vælte flasker; det andet hold skal rejse dem op igen. Når tiden er gået, tælles antallet af opretstående flasker.

Flaskerne må kun væltes med hånden (tippes) . Sparker eller slår man til flaskerne, dømmes man ude. Man må ikke rejse flasker eller vælte flasker, efter at tiden er gået. Dette giver 5 strafpoints pr. væltet flaske. En væltet flaske må ikke flyttes, idet den rejses op.

I anden runde byttes rollerne om.

Variation: Man bruger forskellige flaskestørrelser, således at de store giver flere points, hvilket gør legen mere taktiskudfordrende.

Såfremt man bruger plastflasker og vil have dem fyldt med vand, kan følgende lege anbefales, så træneren slipper for arbejde.

Flaskeleg 1:

Legen kræver adgang til et antal vandhaner og kan blive våd. På midten af banen tegnes en stor cirkel, hvori placeres alle de tomme flasker og et antal flaskekasser. Flaskerne hældes ud af kasserne.

De to hold får en base tegnet med cirkel i lige stor afstand fra den store cirkel og fra vandhanerne.

Legen går ud på at fylde flest flasker med vand og få dem indenfor sin base, hvor flaskerne har helle. Legen varer max. 5 eller 10 min. afhængigt af afstanden til vandhanerne eller indtil alle flasker er fyldt og bragt i til baserne.

Alle kneb gælder. D.v.s. at man gerne må stjæle flasker fra hinanden, men naturligvis ikke, når disse er placeret i basen, hvor der er helle. Man må også gerne sprøjte med vand. Også her kan der gives flere points for store flasker. Taktisk kan man opsplitte sit hold i påfyldningsteams, transportteams og tæskehold (stjælehold).

Mens børnene tørrer vand op ved vandhanerne m.m. stiller træneren flaskerne op til Flaskeleg 2. Eller taberholdet tørrer op, mens vinderholdet stiller flasker op efter trænerens anvisning.

Flaskeleg 3:

Legen er opfundet af en doven træner, som ikke gad tømme alle flaskerne igen, idet dette også gøres til en konkurrence.

Alle de fyldte flasker fra Flaskeleg 2 og/eller Flaskeleg 1 placeres i en stor bunke. Det anbefales at denne leg kun leges udendørs. Vejrliget har erfaringsvis ingen betydning for de kække. I en afstand af 10 meter fra bunken har hvert hold sin base/helle, som aftegnes med en cirkel e.lign.

Legen går ud på at få tømt alle flaskerne og få bragt de tomme flasker i sikkerhed indenfor sin base/helle. Igen gælder alle kneb. Man må gerne stjæle hinandens flasker og man må gerne tømme flaskerne ud over hinanden. Det sidste behøver man ikke fortælle inden legen starter – det kommer nok helt af sig selv. For retfærdighedens skyld bør træneren eller trænerne være med på holdene eller få deres egen base, så børnene kan få afreageret på trænerne. Det hold med flest tomme flasker efter en given tid eller til alle flasker er bragt i sikkerhed har vundet.

Points fra Flaskeleg 1, 2, og 3 kan tælles sammen.

SØRØVERLEG 2:

Børnenes deles op i to sørøverhold. Hvert hold udstyres med skumgummisabler eller fleuretter samt handsker og masker. Banen kan begrænses til en piste. Bagest på banen placeres holdets skatkiste (f.eks en el-vest=sølvskatten). Det hold som først får fat i modstanderens skat har vundet. Man dør, hvis man bliver ramt på overkroppen minus hoved og arme (torso). Når man er død, sætter man sig uden for banen. Hvis du bruger en piste, som bane, kan du også sige at pisten er et skib, som er bordet af pirater eller to skibe, som er sejlet ind i hinanden.

Træneren er dommer og skal være konsekvent. Legen kan gøres sværere ved at kun forsiden af kroppen tæller, dette er også sikkerhedsmæssigt at foretrække, hvis der fægtes med fleuretter.

FÆGTERINGRIDNING:

Ophæng en snor i god højde d.v.s. således at ingen får snoren i halsen. Lav et snorevedhæng på midten af den lange snor med en kortere snor. I dette vedhæng, som skal hænge i lidt over skulderhøjde for et barn kroges en papirclips. Til papirclips fastgøres en nøglering e.lign. Deltagerne skal nu forsøge at fange ringen på deres våben enten ved fleche m. valgfritvåben på afstanden 2,5-3m eller på ryggen af makker i løb fra min. 5m afstand. Ingen opbremsninger tilladt. Dette er svært, så man kan med sindsro udlove en sodavand til alle som kan få fat i ringen. Dette vil være godt, hvis man selv er så dygtig at man kan vise, at det rent faktisk kan lade sig gøre.

ANDRE TING:

- Gådeleg/stave/regning mens armbøjninger/englehop/mavebøjninger (også koncentration under præstation)

- Løft h. arm op og ned lav trekant m. v. hånd i luften og omvendt.

- Stå på et ben med hænderne i siden det bøjede ben støttes mod det andet ben i knæhøjde. Hvis øvelsen skal være sværere så luk øjnene.

- blindebuk

- kluddermor

- besøg de store svedende mænd i styrketræningsrummet.

- Lasse går i ringen.

- Sjippe

- Ultimate – frisbeespil. To hold på en står bane med hver sin baglinie. Der scores ved at frisbee-en gribes af en medspiller bag modstandrens baglinie. Ved scoring lægges frisbee-en på baglinien og det andet giver den op. Frisbee-en erhverves, hvis det andet hold taber den, så den rører jorden eller ved at man griber den fra det andet hold. Hvis frisbee-en ryger udenfor banen (banen må gerne være meget stor) får det andet hold også frisbee-en. Når man har frisbee-en, må man ikke flytte sig (skridt).

BENARBEJDE og VÅBENTEKNIK:

MAKKERØVELSER:

Det er vigtigt at gøre det klart for børnene, at der ikke er tale om en konkurrence men et samarbejde om at lære noget – m.a.o. skal man ikke skynde sig, jappe, lave fis og skæg eller gøre det umuligt for sin makker at klare øvelsen.

Makkerøvelser med handske:

- Sparke til handske med udfald. Makkeren holder handsken i sparkehøjde evt. på forskellig udfaldsafstand. Kan senere laves med marche udfald, rompe udfald, ballaistredufald.
- Makkeren holder handske op i luften og udøveren skal gribe den samtidig med at han laver udfald/ marche udfald / fleche.
- Makkeren kaster handsken lige op i luften og udøveren skal gribe den i fleche.
- Partnerne står engarde overfor hinanden. Udøveren lægger en handske på sin fod og laver et udfald, hvorved makkeren kan gribe handsken såfremt det udføres korrekt. Kan også laves med ballestra.
- Børnene står parvis overfor hinanden og træneren slipper en handske mellem hvert par, som skal gribes med udfald. Hvem er hurtigst? Med lidt rutine kan man have en handske i hver hånd og klare to makkerpar ad gangen.
- LIGE MEGET VÆGT PÅ BEGGE BEN: Stå i engarde stilling med lige meget vægt på begge ben, hvorved fødderne hurtigere kan løftes over den hocky stav som makkeren flytter langs gulvet. Staven flyttes i tilfældig rækkefølge frem foran den forreste fod eller bag den bageste.
- HOLD AFSTANDEN ELLER TAB MASKEN: Eleverne er sammen i par. De står en garde og fastklemmt mellem våben hænderne er en maske. Den ene bestemmer retningen og laver marche eller rompre, den anden skal følge efter ellers taber de masken, der må ikke siges noget, eleverne skal reagere på makkerens bevægelser. Efter et tidsrum skiftes opgave.

Makkerøvelser med våben (ikke lektioner):

- Grib fleuretten som makkeren holder lodret med spidsen nede –i engarde, m. marche, m.udfald (reaktion og koordination)
- Makker holder fleuret, mens man selv holder fast i greb med ikke-våbenførende arm og laver udfald eller marche-udfald. (ret ryg)
- Stå engarde og flyt fødderne når din partner bevæger hocky staven mellem dine fødder.
- Grib pinden/fleuretten: stå engarde og grib pinden enten ved at strække armen eller lave udfald når din partner slipper den.

Andre makkerøvelser:

- Makkerne står engarde overfor hinanden og må nu forsøge at ramme hinanden på forreste knæ med våbenhånden v.h.a benarbejde undt. fleche..

- Makkerne er skiftevis forsvarer og angriber. De skal ikke ramme hinanden: marche – rompe; do. med udfald, hvor forsvarer er rompe, rompe. Kan varieres med hop tilbage, hop frem, marche udfald m.m. Det skal tilstræbes at holde god afstand. Såfremt forsvareren presses over advarselsslinien skiftes roller. Der kan også skiftes roller efter tidsinterval.

-Hvem af makkerne kan stå engarde på et ben i længst tid?

-Makkeren hiver udøveren ud i et langsomt, langstrakt fleche.

ANDRE ØVELSER:

- Mønt/hønsering under forreste fod, lav udfald og skyd mønten/hønseringen afsted.

- Træneren står foran eleven med en handske i hver hånd: Første handske stødes ud til siden med battement og anden handske gribes. Med udfald, marche udfald eller balestre udfald.

- Ved puden og med våben: Handsken slippes af træneren, som holder den lige over puden. Handsken skal spiddes mod puden .

- Børnene på række med ryggen til træneren. De får alle et nummer 1-2-3 osv. Du kaster handsken og siger et nummer barnet med dette nummer skal så gribe handsken.

- Cirkel med front mod midten, hver elev står med en fleuret til højre for sig. Grebet i gulvet og eleven står med en finger på spidsen. På tegn bevæger alle sig en plads mod højre og griber sidemandens fleuret.

- Stå på et ben i engarde først det forreste så det bagerste.

HANDSKEKAMP som benarbejde:

Målet med legen er at benytte benarbejde og kontrol med afstanden for at kunne ramme modstanderen på brystkassen med en handske med et marche-udfald.

Regler:

Fægterne skiftes til at være angriber.

I angrebet må der kun bruges marche-udfald.

I forsvarer må alt benarbejde bruges.

Ingen parader er tilladte og vær søde ved hinanden. Måske skal deltagerne iføres maske.

Gennemførelse:

Fægterne starter i marche-udfald afstand fra hinanden.

Fægter 'A' starter som angriber med marche-udfald. Så snart Fægter 'A's angreb er afsluttet, overtager fægter 'B' retten til at anbribe med marche-udfald. Rollerne som angriber og forsvarer skifter, indtil en fægter rammer i angrebet.

Taberne er den første angriber i kampen om det næste point. Spil til f.eks. 5 points.

FINGERFÆGTNING:

- Udøveren skal med pege –og langefinger ramme makkerens fremstrakte håndflade med udfald. Skift udfaldsafstand. Eller udføreren skal skiftevis ramme fremstrakt hånd med udfald og makkers brystkasse med marcheudfald, når makkeren sænker armen.

- Makkeren guider udøveren til at lave marcher og rompe med lukkede øjne ved at presse eller flytte sin håndflade fra udøverens våbenarms fingerspidser. Alternativ: parrene holder hinanden i hånden.

TRÆNERLEDET BENARBEJDE m.m :

”Træneren siger”:

Denne konkurrence kan alle børn lide. Når træneren siger sit navn før en ordre, så skal ordren udføres f.eks. ”Martin siger udfald” = børnene skal lave udfald. Hvis ordren ikke udføres, ikke udføres prompte, eller udføres forkert udgår man af legen. Hvis træneren ikke nævner sit navn inden en ordre, så skal den ikke udføres, og man udgår af legen, hvis man udfører ordren. Det gælder i dette tilfælde om at blive stående musestille. Vær blot skrap, det fremmer ivrigheden. Legen fortsætter indtil der kun er et barn tilbage, som i givet fald er vinderen. Legen er god at slutte benarbejdet af med.

Spejl-kampleg:

Når træneren viser håndryggene til børnene, er der tale om en fægtekamp og børnene skal gøre det modsatte af træneren: f.eks. træneren laver marche – børnene laver rompe og vice versa.

Når træneren viser håndfladerne til børnene, er der tale om et spejlbillede og børnene skal derfor lave det samme som træneren: f.eks. træneren laver rompe – børnene laver rompe.

Variation:

Lav legen om til en konkurrence, hvor man ryger ud af legen, hvis man går den forkerte vej eller reagerer for sent (som ”Martin siger”).

Stationsøvelser:

Del børnene op i små grupper og lav 4-6 stationer, hvor forskellige former skal gennemføres på hver station i 1 eller måske 2 minutter ved større børn og unge. Lav en kort pause, hvor børnene skifter til den næste station. Sørg for at børnene er på det rene med at øvelserne skal gennemføres ordentligt og giv en grundig instruktion inden start og under aktiviteten.

Hvis klubben har øveslesplader, kan man indlægge tekniktræning under fysisk pres, hvor deltagerne på en af stationerne skal hen og ramme plet på øvelsespladen x-antal gange.

Benarbejdslaboratorium:

Find det bedste marche, rompe, udfald og ballaitre ud af mange forskellige slags, som træneren viser børnene: Alm. (korte og hurtige små skridt), lange, meget korte, på hæle, på tæer, langsomme, overkrop foroverbøjet, overkrop bagoverbøjet, på indersiden af fødderne, på ydersiden af fødderne, på et ben, ect. Deltagerne prøver de forskellige og tages med på råd og beslutter sig (forhåbentlig) for de bedste af slagsen. En pædagogisk og morsom måde at vise børnene, hvad der er rigtigt og forkert.

Rødt lys stop:

Træneren står med ryggen til de andre. Nu gælder det om, at nå frem til personen hurtigst muligt, men når personen vender sig om gælder det om, at stå stille ellers skal man starte forfra. Der arbejdes med marche, rompe når man skal rykke tilbage og stillestående i engarde.

Reaktionsbenarbejde:

Børnene stilles på to rækker overfor hinanden. Det ene hold hedder ”1” det andet ”2”. Hvert hold har en start streg og en baglinie. Afstandene skal ikke være for store, for at undgå kaosbenarbejde.

Træneren råber ”1” eller ”2”. Det tal som råbes, skal fange det andet tal, altså den fægter, som vedkommende står overfor, inden denne når sin baglinie. Fangeren laver marcher og offeret laver rompé.

Variantioner:

Legen kan også laves med udfald. Tilpas afstand – evt. med redoublement.

Sten, saks, papir – benarbejde:

Legen er den samme som ”reaktionsbearbejde” men gennemføres parvis uden trænerledelse, hvor der skal kluses – sten, saks, papir. Vinderen skal fange den anden, inden denne når baglinjen. Legen bør behage sabelfægttere – de hugger jo altid om fægtingen...

Udfaldsreaktionsleg:

Børnene står på en række og tildeles hver sit nummer. Når træneren laver en bevægelse, f.eks. peger på dem, og råber deres nummer, skal de hurtigt lave udfald. Træneren skal overraske børnene og da fægting er visuelt skal børnene reagere på bevægelsen udover råbet.

KAN DU RAMME?:

Fægteren står overfor træneren, denne holder i første omgang sin hånd knyttet, fægteren følger hånden med spidsen. På et tidspunkt åbnes hånden således at håndfladen vises, fægteren skal nu ramme hånden ved enten at strække armen, lave marche eller udfald.

BALLONBENARBEJDE:

Giv hvert barn en ballon og giv dem besked på at lave benarbejde således at de hele tiden har kontakt med ballonen uden dog at holde fast i den. Sjov og lidt rodet leg, men den giver børnene en fornemmelse af koordination og styring.

Variationer over almindeligt benarbejde:

- Benarbejde med lukkede øjne.
- Skyggeparader, skyggeparader med lukkede øjne.
- Giv børnene et våben i hånden, mens de laver benarbejde.
- Skriv dit navn med våbenspidsen med små bogstaver.
- Børnene arbejder med våbnet, mens de laver benarbejdet.

Andet:

- Fleche fra to streger i hver ende af salen m. alm. løb mellem stregerne. Evt. hop tilbage eller hop frem fleche.
- Marcher og/eller romper over våben, som ligger på en række på gulvet. Man må kun have et ben inde i hver mellemrum ad gangen. Legen træner børnene i at starte med flytte den forreste fod.

Variation: Marcher over forhindringen, hvor træneren løfter et par af våbene. Mikado: Hvis man træder på en klinge, skal man tage en ekstra tur. Man kan også indlægge øvelsen i en benarbejdsstafet, evt. med mikadovariationen, hvor en fra holdet skal tage en ekstra tur, hvis man træder på en klinge eller hvor der i givet fald skal startes forfra på forhindringen.

- Fleche hvor ramme lille ring 10 cm eller flere ringe med finger eller med våben.
- Børnene stilles på række og kommer enkeltvis frem for at ramme træneren med direkte angreb. Træneren laver pendulbevægelser forholdsvis langsomt i f.eks. kvart-sixte. Kan laves med f.eks. udfald, marche udfald eller fleche.
- Skrive sit navn i luften med forreste fod stående på et ben i engarde.
- Stafetter m. benarbejde.

KAMPLEGE for sjov:

-ballonfægtning –sæt en ballon på deltagernes maske med en snor og lav en konkurrence, hvor man med sabel skal slå den andens ballon i stykker. Kan også fægtes med kårde eller fleuret, hvor ballonen sættes på mave eller brystkasse. Legen er ikke så god til de helt små, som bliver bange eller kede af det, når ballonerne bladrer eller får meget ondt af sabelhug.

- blindfægtning – to fægtere får bind for øjnene. Tilskuerne deles i to hold, som skal lede fægterne hen mod hinanden og med ord give råd om, hvordan fægterne får ram på hinanden. Denne leg kræver, at børnene behersker et vidst minimum af benarbejde.

MINUT-BENARBEJDE:

Hver øvelse udøves i 1 minut for børn & unge, i 2 minutter for voksne. Mellem hver øvelse holdes 30-60 sek. pause, hvori den næste øvelse forklares.

Øvelserne skal udføres ordentligt og grundigt, det gælder ikke om at udføre en bevægelse flest gange, hvilket er mest relevant at fortælle børn, men understreg også at der skal spares lidt på kræfterne, således at det er bedre at sætte farten op i slutningen af øvelsen fremfor i starten. Træneren retter eleverne og fortæller, hvor lang tid, der resterer.

Nedenstående er blot eksempler på øvelser – find selv på andre.

Udfør hele gruppen eller nogle punkter i gruppen:

/ = pause

- = hænger sammen

Gruppe A:

1. marche / marche-udfald / engarde

2. marche / appel-udfald / engarde.

3. marche-udfald / redoublement / engarde.

4. hopfrem-udfald / redoublement / engarde.

5. marche / hopfrem-udfald / engarde.

6. hopfrem / marche-udfald / engarde.

7. appel-udfald / redoublement/ engarde.

Gruppe B: Enten x-tid eller x-antal pister.

/ = pause

- = Hænger sammen.

: = Ny aktion.

1. Udfald / engarde : marche-udfald / engarde: dobbeltmarche-udfald / engarde : tripelmarche-udfald / engarde : udfald / engarde : udfald / engarde-rompe : udfald / engarde-dobbeltrompe : udfald/ engarde-tripelrompe:

2. Marche-rompe : udfald / engarde : marche-udfald / engarde-rompe: dobbeltmarche-udfald / engarde-dobbeltrompe: marche-fleche / engarde-rompe

3. Rompe-udfald / engarde : marche-udfald / engarde : dobbeltrompe-udfald / engarde : dobbeltmarche-udfald / engarde:
- 4 Hopfrem-udfald / engarde : marche-udfald / engarde : hopfrem / hopfrem-udfald / engarde :
marche / marche-udfald / engarde.
5. Udfald-engarde : udfald / redoublement / redoublement / engarde :
udfald / redoublement / fleche / engarde.
6. Hopfrem-udfald / marche / engarde : hopfrem / hopfrem-fleche / engarde : 4-dobbeltrompe-udfald / engarde:
7. Tripelrompe-fleche / engarde : tripelrompe-fleche / reprise fleche / engarde :
8. Udfald / engarde-rompe : fleche / engarde-rompe :
rompe-fleche / engarde / dobbeltrompe:
9. Hopfrem-udfald-kort fleche / engarde : hopfrem-udfald / redoublement / engarde:
10. Marche / marche-fleche / reprise fleche :
rompe / rompe – fleche / reprise fleche:
11. Fleche / engarde-dobbeltrompe : fleche / reprise fleche / engarde 4dobbeltrompe :
12. Hop frem-fleche / engarde : marche-fleche / engarde : tripelrompe-fleche / engarde:

Snyde-rompé-udfald:

Der laves ikke et egentligt skridt tilbage, idet kun den bagerste fod flyttes, hvorefter udfaldet gennemføres. Kombineret med et par prøvende marcher og rompéer kan modstanderen snydes med afstanden. Lav klingearbejde undervejs, så opmærksomheden fra fødderne fjernes.

Halvt rompe=kun bagerste fod flyttes.

Snyde marché-udflad / provokation:

Halvt marché med krop fremme. Flyt foden og kroppen tilbage til normal engarde så afstand normal. Når modstanderen så starter sit skridt fremad på provokationen, angribes i tempo med udfald. lav klingearbejde undervejs, så opmærksomheden på afstand fjernes.

halvt marchè = kun forreste fod flyttes.

Presse/ Give (trække modstanderen til sig):

Når man presser kan tempoet være forskelligt, men når der gives afstand (ikke tvunget af modstander), så gør det langsomt, så du kan få tid til at starte et modangreb og så afstanden forkortes.

Presse Eks.: Hurtigt hop fremad tvinger modstanderen tilbage, uden pause laves nu et langsomt skridt fremad til at forkorte afstanden. "Deacceleratioen" gør de muligt at parere modstanderens modangreb.

Give Eks.: Skridt fremad presser modstander tilbage, langsomt skridt tilbage, når modstander så kommer frem igen. Afstand vindes ofte ved modstanderens bevægelse fremad.

Tage i forberedelsen:

Hvis modstanderen bevarer initiativet og er på vej frem, kan man overraske med et udfald (evt. m. finte).

Glideskridt / invitation:

Lav et marchè og så et glidende, langsomt marché, som invitation. Flyt våben ud af fokus/ sixte-engarde. Vær klar til modstanders modangreb.

Stjæle afstand:

Lav klingearbejde, så modstanderens opmærksomhed fjernes fra fødderne og afstanden. Så langsomt bringes bagerste fod tættere på den forreste og et kraftfuldt udfald gennemføres.

Taktisk benarbejde – træningseksempler:

1. Efter et marche, lav et hurtigt udfald/ fleche.
2. marché, halvt rompe eller pause, udfald/ fleche.
3. Halvt udfald, tilbage i engarde, udfald/fleche.
4. marche, marche, hurtige romper, marche, marche, pause, udfald/fleche.
5. Halvt udfald, ændres til marche-udfald lige når den forreste fod lander i halvt udfald. Samme med marche-fleche.
6. Halvt udfald, ændres til udfald lige når den forreste fod lander.
7. Halvt udfald, ændres til udfald lige når den forreste fod lander, og efterfølges af fleche.
8. Mange langsomme rompéer, hurtigt passe avant, marche-udfald.
9. skridt frem og tilbage flere gange langsomt, efter et skridt frem, hop frem udfald.
10. langsomt skridt frem, hop frem udfald/fleche.
11. langsomt skridt frem, skridt tilbage og hurtigt udfald.
12. dobbelt marché, hop frem, marche, skridt tilbage, så hop frem fleche.
13. Langsomt marche, pause, fleche.
14. hurtigt marché, hop frem, pause, langsomt marche, fleche.
15. 2 x marché, stop, 3 x marché, stop, fortsæt og lav angreb, når afstanden er kort nok.

Acceleration:

1. Langsomt marché, hop frem udfald.
2. do. , halvt marché, udfald.
3. do. , do. , fleche.
4. do. , marche-udfald.
5. hurtige marcher, fleche.

Kamptræning:

- Puljekampe:

Del holdet op i puljer. Drengene og piger, blandet, efter alder, efter styrke.

- Kampe til 15 eller evt. 10:

Evt. i puljer. Evt. som udfordringer, hvor der skal kastes en handske. Evt. i direkte udslagning. Forklar regler.

- Holdkamp

hvis antal tillader det. Forklar regler – brug evt. de gamle holdkampsregler, hvor holdene ikke nødvendigvis kommer så mærkbart og åbenlyst bagud.

- 3 rene stød i træk (kårde)

Rammer en fægter nulstilles den andens score. Dobbeltstød nulstiller begges score.

- Moderne femkamp 1-touche-konkurrence.

- Vinder bliver hele tiden på pisten.

Tabere må stille sig i kø ved en af pistene. Med points kan man bestemme at vinderen fordobler sine points for hver kamp vunden i træk.

- Kun angreb tæller.

- Kun torso tæller.

- Kun arm tæller.

- Handicap, den ene fægter fører 1-0/ 2-0/ 3-0.

- Handicap med tidnød. Den ene fægter fører med 1,2, eller 3 points og der er 1 min. tilbage af kampen.

- Dobbeltstød tæller ikke (kårde)

- Rotationsfægtning – kan laves både som manuel -og el-fægtning. Man fægter med en modstander i f.eks. 1 minut, hvorefter alle rykker en gang med uret, således at man står overfor en ny fægter, som man fægter med i 1 minut, hvorefter... På denne måde kan man få prøvet at fægte med rigtig mange i løbet af kort tid.

- Den ene angriber og den anden må kun lave forsvarsaktioner.

- Contre-sixte-træning.

Så snart modstanderen går et skridt frem og løfter sin spids, gå selv et skridt frem med contre- sixte og bryd afstanden, så han ikke kan ramme, fordi han er for tæt på. Udføres evt. som contre-sixte coupé.

- Seconde, septim-træning.

Aktion mod modstander med seconde-engarde, hvorfor makkeren står med seceonde-engarde. Seconde/septimbinding også kvartbinding touché.

- Kvartbinding og oktavudfald.

Kun points for denne aktion. Kan også laves med andre aktioner.

- Afstandstræning:

Start med armen strakt helt ud og gør den kortere og kortere under kampen. Derved har du en bedre idé om afstanden. Et skridt frem, et tilbage, et skridt frem, et tilbage, TO skridt frem, ét tilbage.

- Spidstræning i forbindelse med binding/battement:

- Husk altid spidsen først. Binding, så skridt. Parade, så skridt. Battement, så skridt. Ellers bliver afstanden forkert; du bliver nødt til at bøje armen, fordi du kommer for tæt på, og spidsen bliver således sværere at få på plads.

- Mere truende spids:

Forsøg altid at have spidsen pegende mod modstanderens våbenarm eller, sekundært, mod overkroppen. Mere bevægelse i spidsen, modsat klingens.

- Battementtræning:

In making the simple beat attack with advance-lunge, you will have to make the beat when your back foot hits the floor and you begin your lunge. This way there is the least amount of time between you clearing the blade with the beat and your opponent's ability to respond.

When using beats, you first need to know uses for hard and soft actions. A 'hard' beat is what you generally use to make a parry or to make a beat-attack. A hard beating of the blade takes the point out of line long enough for you to gain priority. Soft beats, on the other hand, are used for testing your opponent's reactions, distance, and timing. A soft beat is like a boxer's jab. It's intent is to set up the opponent for the hard strike, but also serves to keep them off balance.

Try this: Get a partner and start keeping distance with each other in advance-lunge distance with your blades in a normal en-guard position. Now, every time your partner starts an advance, beat their blade very hard and retreat. (You are the only one making beats.) After a few of these beats, your partner's arm should be getting very tense and your partner will be tensing to "hold their ground" when you execute a beat.

Once you feel this, execute a feint to your partner's inside high (4) line. The reaction should be a very wide parry 4.

Why does this happen? When having your blade beat hard a number of times, then natural reaction is to tense your weapon arm to withstand the next "attack". By tensing your arm, you naturally lose some of your fine motor coordination and are not able to execute actions as precisely. The beats also serve to heighten your threat response, which leads to more exaggerated parries and larger blade movements. Because of this, when a perceived threat (feint or a real attack) occurs, the natural reaction is to respond with your strongest (and widest) parry.

- Fange forberedelser:

Kun points for angreb, hvor modstanderen er på vej frem.

