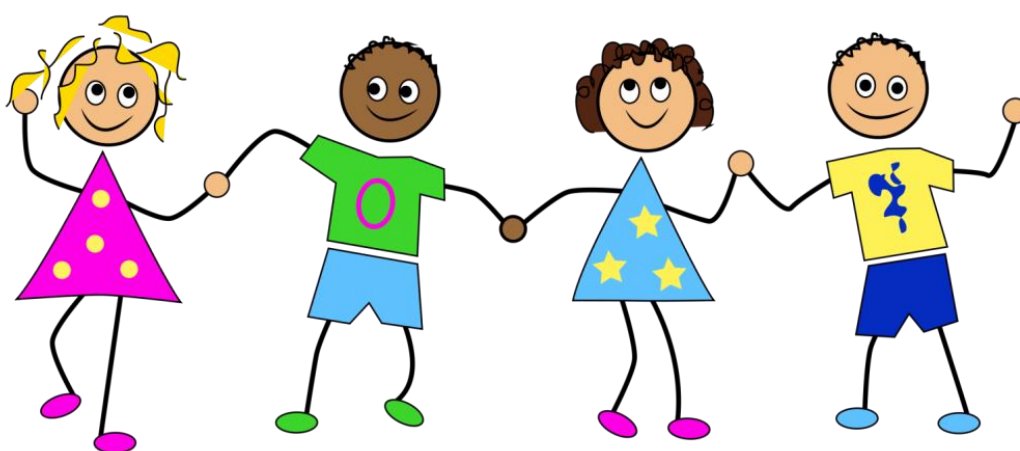




Valsgaard Gymnastikforening



## Legehæfte



# Lege hæfte

## Indhold

Haleleg.....	3
Dødbold.....	3
Ståtrold.....	4
Fiskesuppe.....	4
Hønemor/Alle mine kyllinger.....	5
Politi og røver.....	5
Hospitalsleg.....	6
Gulerod.....	6
Fangeleg.....	6
Katten efter musen.....	7
Høvdingebold.....	7
Kluddermor.....	8
Kaptajnen kommer/Styrbord-bagbord.....	8
Baywatch.....	9
Stafet.....	9
Guldfisk/Gubi.....	10
Banke bøf.....	10
Blinkeleg - fuglen i træet.....	10
Sko.....	11
Kædetagfat.....	11

## Haleleg

**Antal/Alder:** 8+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Haler (tørklæder, overtrækstrøjer mm.)

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere. (fx 8 deltagere vil man bruge en badmintonbane)

**Regler:** Alle deltagere får udlevet en hale, som sættes fast i buksekanten bag på. Når alle har en hale, startes legen. Nu glæder det om at fange hinandens haler. Når man fanger en hale løber man ud til kanten af den afgrænset bane, hvor man sætter sin nye hale fast i buksekanten sammen med den gamle, efterfølgende løber man ud og er med igen. Mister man sin hale er man stadig med i jagten om at fange en ny hale. Instruktøren bestemmer hvornår legen er slut. Når legen slutter er det den/de med flest haler der vinder legen.

## Dødbold

**Antal/Alder:** 5+/ fra 5 år

**Rekvisitter:** En blød bold

**Banestørrelse:** Badmintonbane evt. større hvis man er mange deltagere

**Regler:** Lederen kaster bolden tilfældigt ud blandt deltagerne. Det gælder for deltagerne om at få fat i bolden, efter at den har ramt jorden mindst engang. Herefter gælder det om at ramme en anden deltager med bolden. Når en deltager rammes, er denne deltager ude af spillet. Hvis en deltager griber bolden, er kasteren ude af spillet. Man bliver levende igen når den deltager som har ramt en, selv dør.

**Variationer:** Når en deltager "dør" går han/hun ud til siden hvor der er en instruktør som giver deltageren en øvelse som skal laves for at blive levende igen. En øvelse kan være, 5 armbøjninger, 5 mavebøjninger, 5 vejrmøller, 5 sprællemænd, eller hvad deltagerne har niveau til.

En anden variation kan være flere bolde i spil, enten ens bløde bolde, eller forskellige størrelser bolde, fx. en pilatesbolde, en gymnastikbolde og en skumbold. Ved flere bolde i spil, er det en god ide at kigge på deltagerens størrelse, så børn på 6 år ikke får en pilatesbold, men en skumbold mere i stedet for. Er der flere bolde i spil, kan en deltager med en bold, godt bliver dræbt. I sådan et tilfælde lægger den døde deltager bolden og går ud af banden.

En tredje variation kan være når en deltager har fået fat i bolden, må deltageren gå tre skridt med denne, mens de resterende skal stå stille.

## Ståtrold

**Antal/Alder:** 6+/fra 3 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Afhænger af deltagere (fx 8 deltagere vil man bruge den inderste badmintonbane)

**Regler:** Der er en eller flere fangere, som står udenfor banen og tæller til 5 inden de løber ind på banen og fanger de andre deltagere. Når en deltager bliver fanget stiller han/hun sig med spredte ben og armene ud til siderne. For at befri en fanget deltager skal en "levende" deltager kravle i mellem benene på den fangede deltager. Så er begge deltagere fri og kan løbe videre. Legen slutter når alle deltagere er fanget eller instruktøren stopper den.

**Variationer:** Ønsker man at variere legen lidt, kan man fx ændre måden at blive befriet på. Man kan fx blive befriet ved at få et kram, stille sig overfor hinanden (Den fanget og den "levende" deltager) og lave 5 sprællemænd. Man kan også variere bevægelsesmetoden til at alle kun må gå eller gå/løb baglands.

## Fiskesuppe

**Antal/Alder:** 13+/fra 5 år

**Rekvisitter:** 5 tøndebånd eller kegler.

**Banestørrelse:** En firkant på ca. 8x8 m (kan ændre alt efter antal deltagere og alder) med et tøndebånd i hvert hjørne og et i midten.

**Regler:** Deltagere bliver inddelt på 4 lige stor hold + 1 deltager som haj. Hvert hold får hver deres tøndebånd som base og hajen i midten. Hvert hold for nu tildelt en fisk fx tun, sild, makrel og laks. Nu kan legen startes, dette gøres ved at instruktøren siger hvilke fisk der skal løbe i en cirkel rundt og hajen i midten. Mens de løber er der musik. Når musikken stopper, gælder det om for de forskellige fisk at kommer tilbage til deres base uden at blive fanget af hajen, mens det for hajen gælder om at fange så mange fisk som muligt. Bliver man fanget af hajen, bliver man også til en haj og kan fange de andre fisk fra næste omgang. Der kan også blive sagt fiskesuppe, hvilket betyder at alle fisk skal ind og løbe i cirkler omkring hajen. Når der er en fisk tilbage er legen slut og den fisk har vundet.

**Variationer:** Legen kan også kaldes frugtsalat, princippet er det samme, deltagere er blot forskellige frugter og fangeren er en kniv/kok. Ved mange deltagere kan der også laves mere end 4 hold.

## Hønemor/Alle mine kyllinger

**Antal/Alder:** 10+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** En halv hal

**Regler:** En af deltagerne bliver udvalgt til hønemor og en anden bliver udvalgt til ræv, de resterende deltagere er kyllinger. Hønemor stiller sig i den ene ende af banen sammen med alle hendes kyllinger. Ræven står ude i den anden ende af banen cirka midt på. Så siger hønemor "Alle mine kyllinger løb ud i skoven og pluk bær". Her løber alle kyllingerne ned i den anden ende af banen. Når de kommer ned til den anden ende råber hønemor "Alle mine kyllinger kom hjem". Kyllingerne: "Det tør vi ikke". Hønemor: "Hvorfor ikke?". Kyllingerne: "Fordi ræven kommer og spiser os med kniv og gaffel og drikker blod til". Hønemor: "Så kom alligevel". Så skal alle kyllingerne løbe tilbage til hønemor, uden at blive fanget af ræven. Bliver man fanget af ræven er man ræv fra næste omgang, når hønemor igen siger "Alle mine kyllinger løb ud i skoven og..." Sådan fortsætter man til at der kun er en kylling tilbage eller at alle kyllingerne er spist af ræven.

## Politi og røver

**Antal/Alder:** 6+/fra 4 år

**Rekvisitter:** Tæppefliser

**Banestørrelse:** Ikke nogen bestemt størrelse. Det afhænger af antal rekvisitter.

**Regler:** Alle tæppefliser ligges ud på gulvet med god mellemrum. Halvdelen med forsiden opad og den anden halvdel med bagsiden opad. Deltagerne opdeles i to lige store hold. Det ene hold bliver politi, mens det andet bliver røver. Så gælder det for politiet om at vende alle tæppefliserne rigtigt, altså med forsiden opad, mens røverne skal vende alle tæppefliserne forkert, derved med bagsiden opad. Legen slutter når instruktøren stopper den.

**Variationer:** Man kan også bruge tøndebånd og ærteposer eller kegler. Ved tøndebånd og ærteposer, skal politiet ligge alle ærteposerene ind i tøndebåndet, mens røverne skal tage dem uden for tøndebåndet. Ved brug af kegler, skal politiet rejse dem op, mens røverne skal vælte dem.

## Hospitalsleg

**Antal/Alder:** 8+/4 år

**Rekvisitter:** En madras

**Banestørrelse:** Halv hal

**Regler:** Først ligger der en madras midt på banen, den er hospitalet. Herefter udvælges en af deltagerne til at være en smitsom sygdom fx hoste. De andre deltagere er almindelige borger. Nu gælder det for sygdommen om at smitte de andre deltagere. Bliver man smittet skal man lægge sig med på ryggen med arme og ben ude til siden. Her ligger man indtil der kommer 4 deltagere og tager fat i hver sin arm eller ben og løfter den syge patient hen på madrassen. Hvorefter man er rask, når man bliver lagt på hospitalet. Legen slutter enten når alle deltagere er blevet smittet eller, når instruktøren stopper den.

## Gulerod

**Antal/Alder:** 8+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** ¼ hal

**Regler:** En af deltagere udvælges til landmand, de resterende deltagere er gulerødder og danner en cirkel, hvorefter de ligger sig på maven helt tæt skulder ved skulder. For at holde bedst muligt fat laver man armkrog med dem der ligger ved siden af en. Når alle har godt fat, gælder det for landmanden om "at rive gulerødder op af jorden". Han skal altså trække i bene på en af de andre deltagere, til at han/hun er fri. Herefter er den "oprevet gulerod" også landmand og må nu hjælpe med at rive gulerødder op af jorden. Når der bliver revet en gulerod op af jorden, må de resterende gulerødder gerne skynde sig at lukke cirklen igen. Når der kun er 2 gulerødder tilbage, har de vundet.

## Fangeleg

**Antal/Alder:** 5+/fra 3 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere (fx 8. deltagere, en lille badmintonbane)

**Regler:** En deltager udnævnes til "fanger". Hver gang "fangeren" rører en anden og siger: "Fanget/taget" eller noget andet som er aftalt på forhånd, så bliver den "fangede" den ny "fanger". Deltagerne skiftes derved til at fange hinanden og legen kan derved fortsætte ud i det uendelige.

## **Katten efter musen**

**Antal/Alder:** 10+ (lige antal) / fra 6 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere, men plads nok til en cirkel med alle par i

**Regler:** Deltagerne står parvis, bag hinanden, i en rundkreds. Et par træder ud og den ene vælges til mus, den anden til kat. Katten er nu efter musen. Musen kan redde sig ved at stille sig foran et af de andre par, og så er det den bageste der er mus. Stiller musen sig der imod bag et par er det den forreste der er mus. Det gælder om for katten at fange musen. Hvis katten fanger musen, skiftes roller, sådan katten bliver mus og musen bliver kat. Legen slutter når der gives signal.

**Variation:** Man kan ligge parvis på jorden i en cirkel, og derved skal musen lægge sig vedsiden af et par for at redde sig selv, og den deltager som ligger på den modsatte side bliver nu mus. En anden variation er at når musen redder sig ved at skifte med en anden deltager, så bliver den nye deltager til kat og den nuværende kat bliver til mus.

## **Høvdingebold**

**Antal/Alder:** 10-20 (lige antal) / fra 7 år

**Rekvisitter:** En høvdingebold, gymnastikbold eller en blød bold

**Banestørrelse:** Badmintonbane evt. større hvis man er mange deltagere

**Regler:** Deltageren deles op i to hold. Hvert hold finder en høvding som skal stå bagved modstanderholdets banehalvdel. Banen er delt på midten, og med plads bagved begge banehalvdele til høvdingen. Alle deltagere på nær høvdinge stiller sig på baglinjen, bolden lægges på midten af banen. Når der siges GO, gælder det om at få bolden, det hold som har bolden skal nu skyde modstanderholdets spillere. Bliver en spiller ramt af bolden er denne død og går ned til sin høvding. Griber modstanderen bolden dør den deltager som kastede bolden og går ned til sin høvding. Kommer bolden ned til høvdingen kan denne også skyde og dræbe modstanderne. Griber en deltager en bold kastet af modstandernes høvding bliver den første dræbte deltager levende igen. Når det ene hold ikke har flere deltagere på banen, skal høvdingen ind på banen og spille. En høvding som kommer ud på banen starter med bolde. Dør høvdingen er spillet slut.

**Variationer:** Når en deltager dør, går denne ned til sin høvding. Her må spilleren hjælpe høvdingen og kan dræbe modstanderne på samme vilkår som høvdingen, dog kan man ikke få en levende spiller ved at gribe en bold som ikke er fra høvdingen.

## **Kluddermor**

**Antal/Alder:** 9+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere.

**Regler:** Deltagerne stiller sig i en rundkreds med hinanden i hænderne. En person er "Kluddermor." "kluddermor" stiller sig uden for rundkredsen således at "Kluddermor" ikke kan se rundkredsen. Personerne i rundkredsen skal nu filtrere sig sammen. Når cirklen er filtret sammen råbes der på "Kluddermor:" "Kluddermor, Kluddermor, kom og hjælp." Kluddermors opgave er nu at filtrere cirklen ud så de står i den oprindelige kreds. Deltagerne må ikke slippe grebet med deres sidemand under legen.

**Variation:** I stedet for at holde sidemanden i hånden som man står ved siden af i cirklen. rækker alle i cirklen hænderne ind i cirkelens midte og tager fat i et par tilfældige hænder, dog ikke begge hænder fra samme person. Kluddermor som har stået udenfor cirklen, uden at havde kikket, tilkaldes. Deltagerne i kredsen råber: "Kluddermor, kluddermor, kom og hjælp" Kluddermor skal nu vikle deltagerne ud så de igen står i en cirkel. Nogle gange lykkes det andre gange er det umuligt.

## **Kaptajnen kommer/Styrbord-bagbord**

**Antal/Alder:** 5+/fra 4 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Hele hallen

**Regler:** Alle gymnaster er sømænd og instruktøren er kaptajnen. Kaptajnen kommer med nogle forskellige kommandoer, som sømændene så skal udføre.

Kommandoer:

- Alle mand til styrbord (Løb til højre)
- Alle mand til bagbord (Løb til venstre)
- Alle mand op i masterne (Kravl op i ribberne, eller op på en plint, eller op på ryggen af en anden deltager)
- Kaptajnen kommer (Der gøres honnør)
- Kaptajnens datter kommer (Man vifter på håret og siger "Titu titar...")
- Kokken kommer (Rør i en stor gryde)
- Bomberne falder (Alle ligger fladt ned på jorden)
- Mand overbord (Alle ligger på gulvet og svømmer)

Legen fortsætter til at gymnasterne ikke kan holde til mere.



## Baywatch

**Antal/Alder:** 10+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Faldskærm

**Banestørrelse:** Faldskærmens størrelse

**Regler:** Der udvælges en livredder og en haj, de resterende er badegæster. Alle badegæsterne sætter sig i en cirkel på gulvet med strakte ben under faldskærmen. Hajen ligger på maven under faldskærmen, mens livredderen går rundt om badegæsterne. Når legen starter sidder badegæsterne og laver "bølger" med faldskærmen, mens hajen "svømmer" rundt under faldskærmen. Nu gælder det for hajen om at hive en badegæst i benene, så badegæsten "drukner" og derved også bliver til en haj, medmindre at livredderen når at trække badegæsten op fra vandet og rede badegæsten, som så bliver til en livredder. Når badegæsten mærken at hajen har fat i sin ben skal han/hun vifte med armene, så livredderen kan se at der er en badegæst i fare. Legen slutter når der ikke er flere badegæster og vinder findes, ved at tælle om der er flest hajer eller livredder.

## Stafet

**Antal/Alder:** 6+ / fra 3 år

**Rekvisitter:** Afhænger af stafetter, men fx tørklæde, rullebræt, bold, ærtepose, hulahopring, m.m

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere og stafetter

**Regler:** Stafet som leg er en klassiker. Hvor hold stiller sig op på rækker ved siden af hinanden. Deltagerne skal nu en og en løbe frem til en opgave, som skal løses. Deltageren løber derefter tilbage til sit hold for at blive afløst af det næste holdmedlem i holdets række. Det hurtigste hold vinder. dvs. når alle deltageren fra holdet har løbet deres tur, eller opgaven er løst, er stafetten slut. Stafetlegen kan variere i det uendelige med, hvordan man skal løbe ud til opgaven eller hvilken opgave der skal løses under stafetten af de enkelte deltagere.

Forslag til stafetter:

Hver deltager skal...

- Løbe ud i graven og røre muren.
- Hinke på et ben/gå krabbegang ned omkring en genstand.
- Gå med en ærtepose på hovedet, skulderen, ryggen, hånden...
- Rulle på maven eller ryggen ned omkring en genstand.
- Løbe ned til en genstand og lave 5 skihop, engle hop, sprællemænd eller hulahoppe.
- Kravle gennem en tunnel.

## **Guldfisk/Gubi**

**Antal/Alder:** 10+ (lige antal) /fra 4 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Små børn en halv hal/store børn en hel hal.

**Regler:** Deltagerne finder sammen to og to, hvorefter de bestemmer hvem der er guldfisk/gubi og hvem der er haj. Alle hajerne ligger sig ved siden af hinanden i den ene ende af banen, så de kigger den vej de skal løbe. Derefter ligger guldfiskene sig over for deres makker, så de kigger på deres partner(hajen) og derved ligger med fødderne den vej de senere skal løbe. Når der bliver sagt GO/NU gælder det om for guldfisken at komme ned til den anden ende, uden at blive fanget af hajen. ....

## **Banke bøf**

**Antal/Alder:** 5+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere, men en cirkel bestående af deltagerne

**Regler:** En af deltagerne udvælges til at være den og går rundt uden om rundkredsen. Han/hun "banker" de deltagere han går forbi ved at klappe dem let på ryggen, samtidig med han siger banke. På et givent tidspunkt siger han "bøf" i stedet for banke og nu løber han, samt den person han har "bøffet" hver sin retning rundt om cirklen. Det gælder nu om at komme først tilbage i hullet, som bliver i cirklen, og stiller sig. Den person der kommer sidst tilbage er den, og legen fortsætter.

**Variation:** Man kan sige navnene på dem men løber forbi, og må først gå videre, når man har sagt navnet på den man står udfor.

## **Blinkeleg - fuglen i træet**

**Antal/Alder:** 9+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** En cirkel

**Regler:** Gymnasterne står to og to i en rundkreds, og en i midten. I rundkredsen er den ene træ og den anden fugl. Fuglen sidder i træet - enten på ryggen af et stående træ eller på ryggen af på et "firbenet" træ. Fuglen skal nu have kontakt og give blinketegn til en anden fugl, hvorefter fuglene bytter plads. I midten står en fugl uden træ, som skal stjæle en plads fra de fugle der bytter plads. Under legen må gymnasterne ikke tale sammen.

Efter et stykke tid bytter fugle og træer plads og legen fortsætter.

## **Sko**

**Antal/Alder:** 10+/fra 6 år

**Rekvisitter:** En sko

**Banestørrelse:** En cirkel

**Regler:** Deltagerne finder sammen to og to, hvorefter de vælger en 1'er og en 2'er. Alle 1'erne stiller sig i en cirkel med god plads mellem dem. 2'erne stiller sig bag deres makker. Der lægges en sko i midten af cirklen. Instruktøren kan nu komme med flere forskellige kommandoer. "1'er foran 2'er", "2'er over 1'er", "1'er under 2'er" eller "sko". Kommandoerne er som der bliver sagt, at 1'eren skal foran 2'eren eller at 2'eren skal over 1'eren. Når der bliver sagt "sko" skal den der står bagerst løbe hele vejen rundt om cirklen og har han/hun kommer over til sin makker, skal han/hun gennem benene på sin makker og ind og have fat i skoen. Den der først får fat i skoen har vundet denne runde. Så kan man lave så mange runder man nu har lyst til.

## **Kædetagfat**

**Antal/Alder:** 10+/fra 5 år

**Rekvisitter:** Ingen

**Banestørrelse:** Afhænger af antal deltagere (fx 10 deltagere vil man bruge den inderste badmintonbane)

**Regler:** Der udvælges en fanger. Alle andre deltagere løber frit rundt på banen. Når en deltager bliver fanget tager man sin fanger i hånden og de danner nu en kæde af to fangere. Sådan fortsætter legen indtil fangerne har dannet en kæde bestående af 4 personer. Kæden deles og man er nu 2 x 2 fangere. Legen fortsætter til alle er fanget Sidste mand fanget har vundet legen.

**Variation:** Hvis børnene er lidt ældre kan man lade være med at bryde kæden ved 4 personer, men danne én lang kæde.

