

# VINTER ØVELSER



	ØVELSER	
1	<b>Tombolaen opvarmning</b> Fokus: Opvarmning, samarbejde, leg, konkurrence	 <a href="#">Se video</a>
2	<b>Dyrene slipper ud</b> Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 <a href="#">Se video</a>
3	<b>3 på stribe løb</b> Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, overblik, samarbejde	 <a href="#">Se video</a>
4	<b>Cross Country skattejagt</b> Fokus: Spil på bane, konkurrence, social aktivitet	 <a href="#">Se video</a>
5	<b>SNAGGrundbold</b> Fokus: Opvarmning, konkurrence, sammenhold, løb, lange slag	 <a href="#">Se video</a>

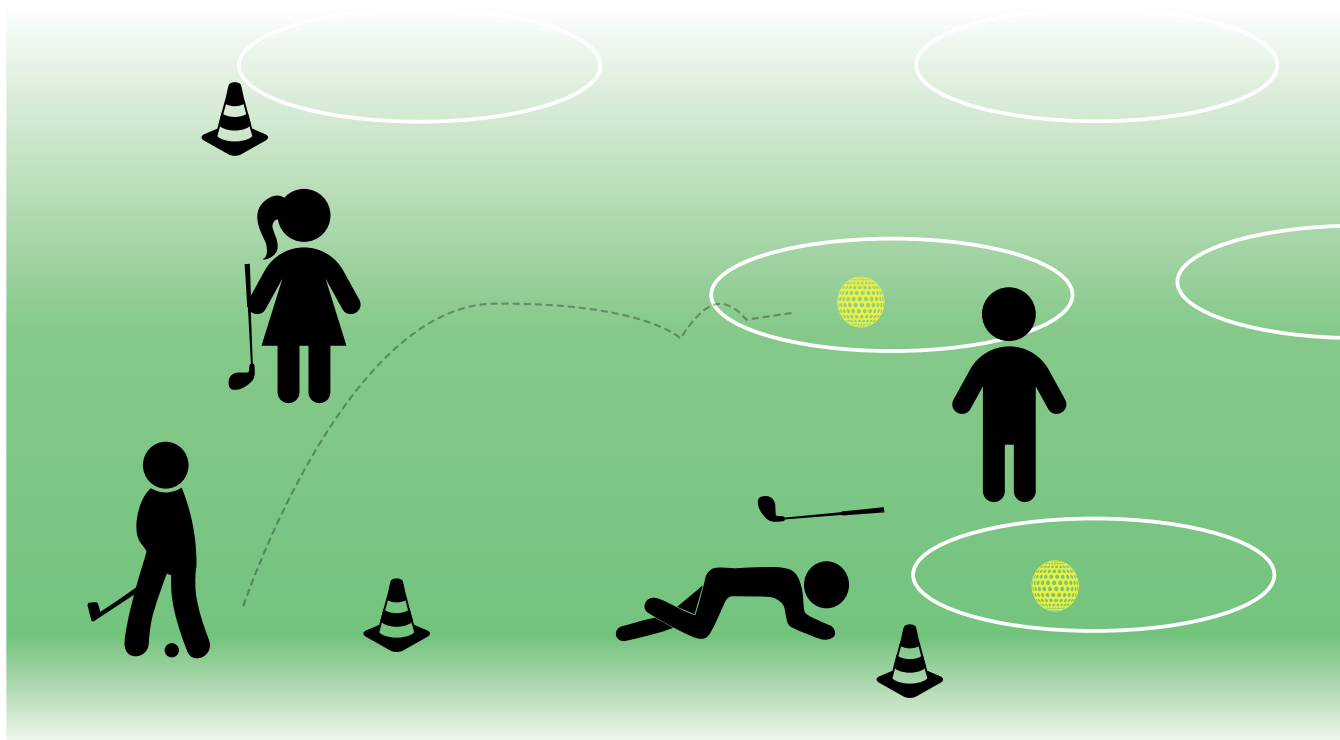
# VINTER ØVELSER



## Tombolaen opvarmning



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 felter af hulahoppinge, snor eller spande. Spillerne deles i par af to.

Der skiftes til at slå mod felterne efter eget valg. Hvert felt indeholder en gevinst i form af en motorisk øvelse. Når et felt rammes laves øvelsen som er knyttet til feltet. Eks. Sprællemænd, mavebøjninger, englehop, løb etc.

Tombolaen kører indtil alle felter er ramt og øvelserne er lavet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Hulahoppinge, snor eller spande

### Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller/hold

### Antal:

Par

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på felterne
- ændre afstanden til felterne
- ændre gevinsten
- spil i hold
- lav som stafet
- alle laver øvelsen, når et felt rammes

# VINTER ØVELSER



## Dyrene slipper ud



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne deles i to hold. Den ene halvdel står i bunkeren og den anden halvdel udenfor bunkeren. Det kan være en god ide at dele holdene så der er flere på holdet i bunkeren end udenfor bunkeren.

Det gælder for holdet nede i bunkeren om at få tømt den for bolde, mens det modsat gælder om for holdet udenfor bunkeren at fylde den med de samme bolde.

Det hold der enten først får tømt bunkeren eller fyldt den med bolde vinder.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

.

### Jern og bolde:

SNAG jern eller sandjern og hockey- eller skumbolde

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre i antallet af spillere i bunkeren eller uden for bunkeren
- man bytter hvis en bold gribes
- spil med antal døde hvis en bold gribes

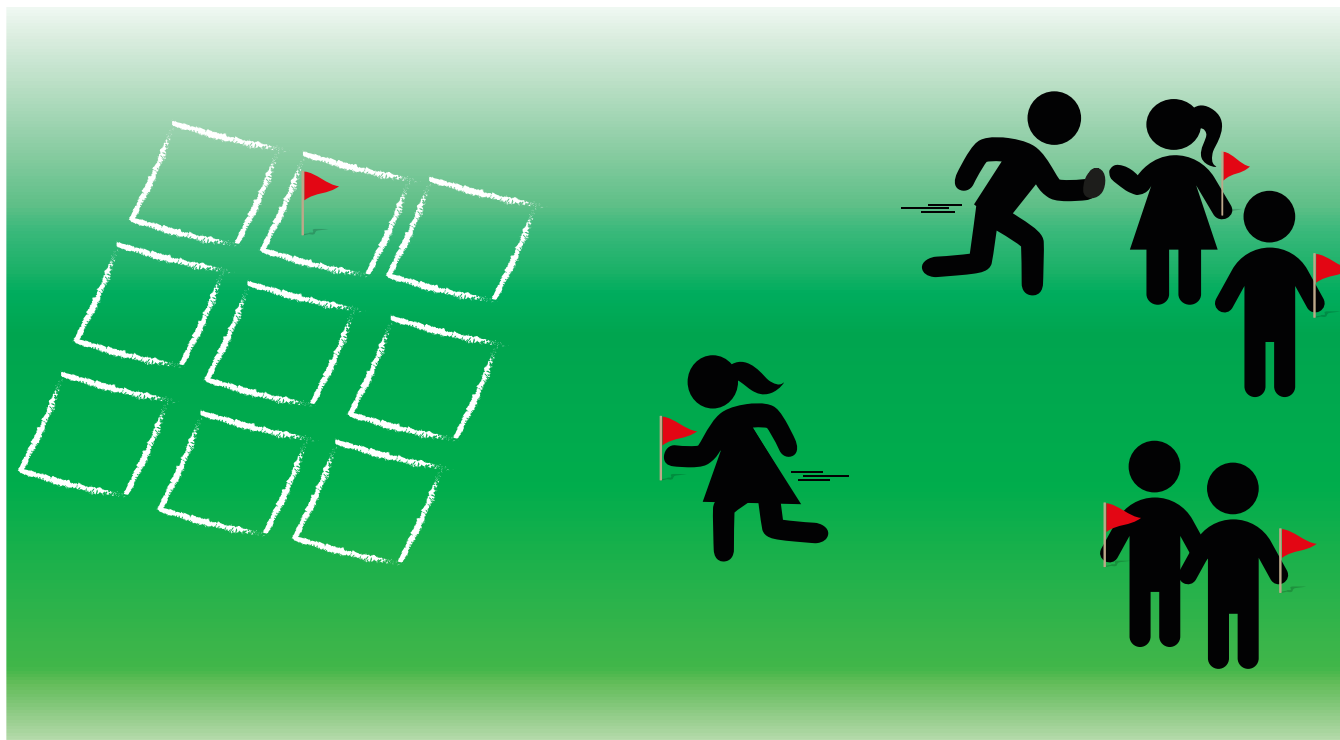
# VINTER ØVELSER



## 3 på stribeløb



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav 9 firkanter på et grønt område. Del børnene i to hold. Den første fra hvert hold løber ned og placerer genstanden i en af de 9 firkanter. Derefter løber han/hun tilbage og giver en highfive til den næste i køen. Når highfive er givet løbes der med genstand nummer to op til de 9 firkanter. Genstand nummer to placeres på bedste vis ift. at kunne få tre stribeløb. Når alle tre genstande er lagt fortsættes der indtil et af holdene har 3 på stribeløb. Man løber altså frem og tilbage uden genstand da alle tre genstande jo ligger i firkanterne. Herfra gælder det blot om at flytte genstandene, så de på et tidspunkt laver 3 på stribeløb.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler, tees til at lave 9 firkanter. Tre genstande pr. hold

### Jern og bolde:

Ingen

### Antal:

Hold

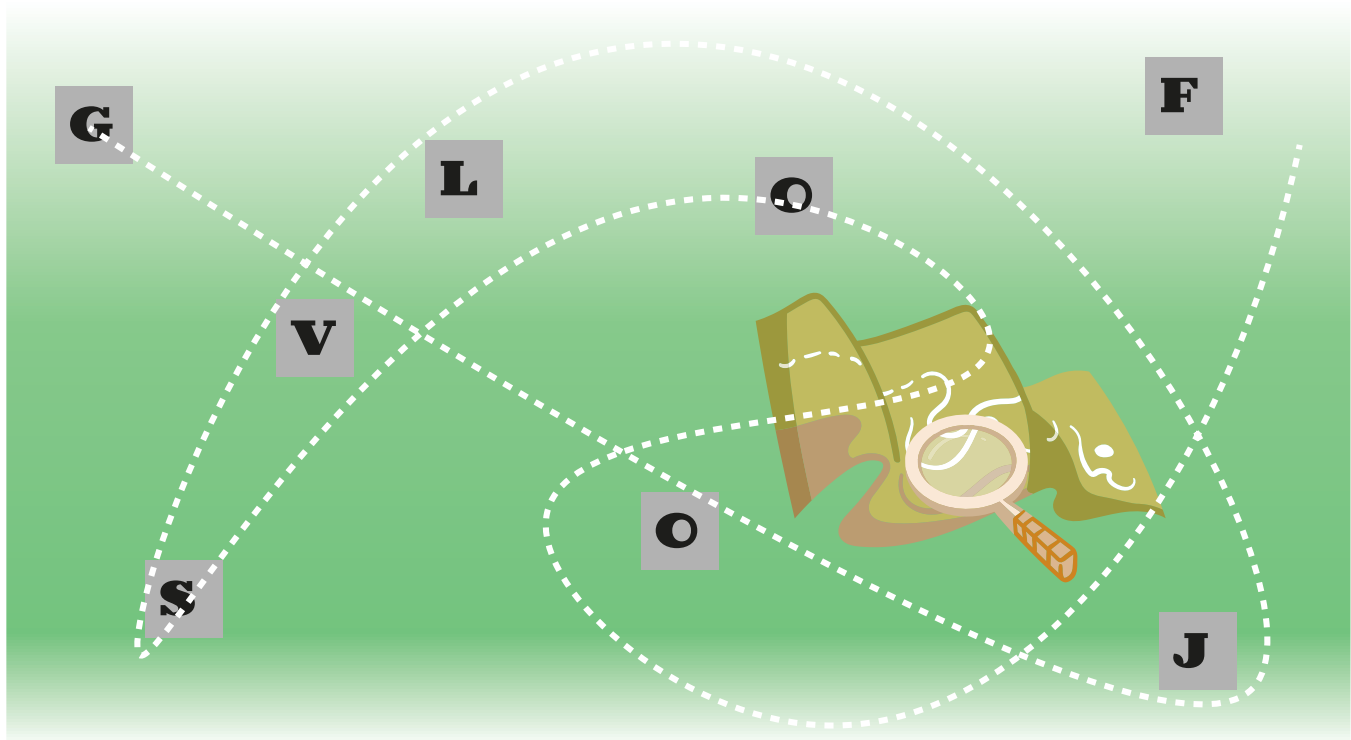
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til de 9 firkanter.
- løb baglæns.
- lad løbeturen op til firkanterne sno sig gennem træner eller lignende.
- løb med bind for øjnene og lad en makker guide.

# VINTER ØVELSER



## Cross Country skattejagt



### LAD OS KOMME I GANG

Lav en bane på 9 huller. Det kan være nogle korte huller på et stort grønt areal, på par 3 banen eller på den store bane. Spil på kryds og tværs så hullerne bliver sjove og anderledes. Gerne med forhindringer og remedier, der kan skabe nogle anderledes situationer. Lav 8 sedler med bogstaverne S, J, O, V, G, O, L og F. Altså en seddel med S og en med J osv. Hver seddel placeres ved afslutningen af hvert hul (som ikke behøver at være ved et hul, men måske under en kasse eller bag et træ).

### DET SKAL VI BRUGE

#### Rekvisitter:

Remedier til skattejagten

#### Jern og bolde:

Spillerens golfsæt

#### Antal:

Alle

#### Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil i hold
- Spil i makkerpar
- Spil udklædt eks. til Halloween
- Spil til juleafslutningen og lad skatten være godteposer
- Find på andre bogstaver som danner et andet kodeord

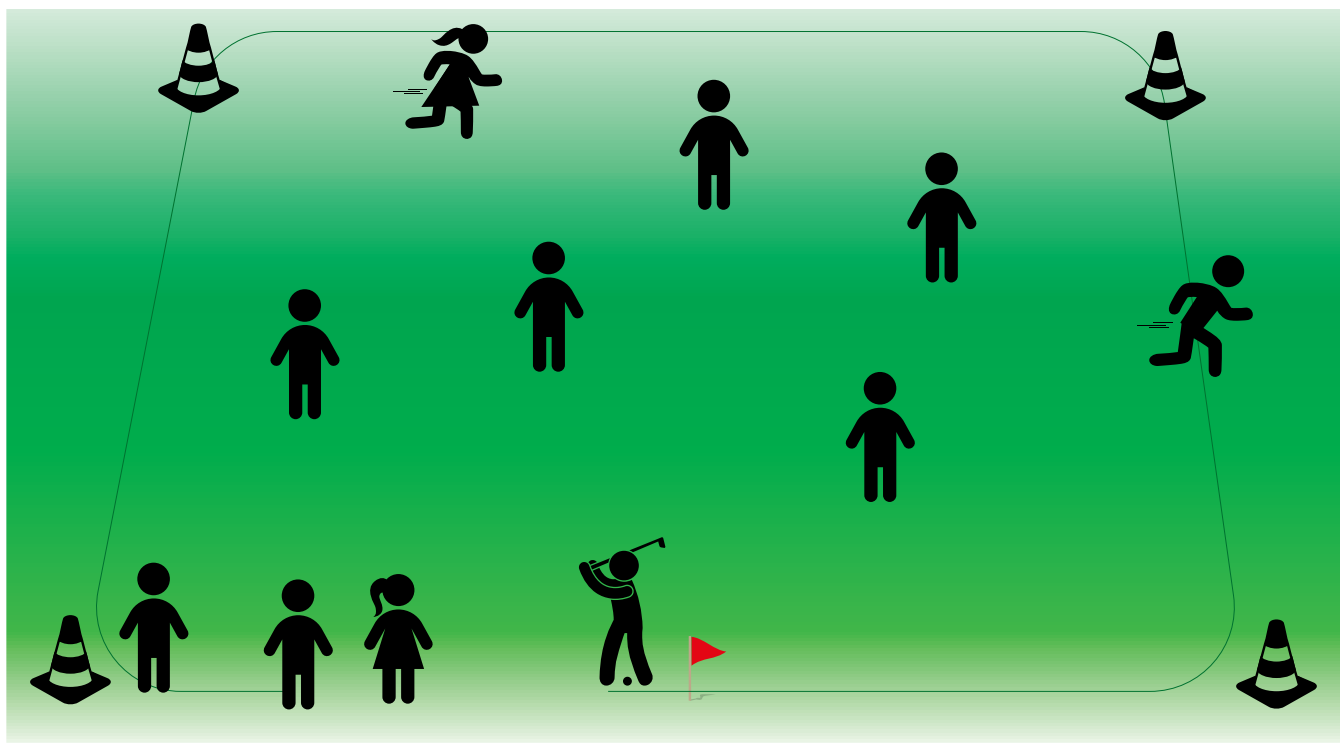
# VINTER ØVELSER



## SNAG rundbold



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når

opgiveren råber stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

5 kegler, SNAGjern og en tennisbold

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil med flere bolde for at øge intensiteten