# **4 sjove landøvelser, som træner det man skal være god til,**

# **når man skal være en god roer**

## Balanceøvelser

* Stå på et ben (også med lukkede øjne) og dreje hovedet fra side til side
* Stå på et ben og sving det andet langsomt frem og tilbage (klap under ben, når fremme)
* Stå på et ben og kast bold til hinanden
* Gå på line (sæt fødderne så hæl rør tåspids), forlæns og baglæns
* Hop fra side til side over bænk, landing på højre ben på venstre side osv.
* Trille på ryg og op og stå på samlede ben og på ét ben

## Øvelser i rytme og takt

**Makkerøvelser**

* Sjippe sammen to og to
* Spejløvelser. Stå overfor hinanden. Den ene bestemmer bevægelserne, og den anden skal følge disse.
* Bind den enes venstre ben sammen med den andens højre ben. Løb/gå sammen uden at vælte. Kan laves som stafet.

## Kommando lege

**Cowboy, palme, elefant og hotdog**

Alle deltagere står i en cirkel, undtagen én person, som står i midten. Denne person råber nu nogle kommandoer til en af dem ude i cirklen, og hvis denne (eller dem der skal være med i kommandoen) er for langsom(me) bytter de plads med den i midten.

Kommandoerne:

**COWBOY** - den der får kommandoen skal gå i knæ, mens sidemændene skal lade som om de skyder hinanden.

**PALME** - den der får kommandoen skal stå og svaje som en palme i vinden, mens sidemændene skal lægge sig nede ved dens fødder og lege kokosnødder.

**ELEFANT** - den der får kommandoen skal lave en snabel, mens sidemændene skal agere elefantens ører.

**HOTDOG** - den der får kommandoen skal lege pølse, sidemændene skal være henholdsvis sennep og ketchup og sidemændenes sidemænd skal agere de to brød.

## Samarbejde og god kommunikation

**Kryds og bolle (3 på stribe)**

Udlæg en kryds og bolle ”bane” med 9 felter på jorden. Dette kan f.eks. gøres med kegler, sjippetove eller årer. Placér to hold på 15-20 meters afstand. Hvert hold får tre ens brikker, f.eks. ærteposer, T-shirts eller sko. Når legen starter må én fra hvert hold løbe op til banen og lægge en brik i et af felterne. Herefter løber de tilbage og så må den næste fra deres hold løbe op og lægge en brik. Når der ikke er flere brikker tilbage ”hjemme” hos holdet, må deltagerne på skift løbes op og flytte på brikkerne i felterne. Legen slutter når det ene hold har 3 på stribe.

**Memory med spillekort**

Del to til fire hold som er hhv. spar, hjerter, klør, ruder. Hvert hold har en base, hvor de løber fra. Det gælder om at samle alle spillekortene i holdets kulør i den rigtige rækkefølge (1-10), så hurtigt som muligt. På en bane stilles 10 kegler/toppe el.lign. tilfældige steder. Under hver kegle lægges fire spillekort, således at alle esserne ligger sammen, alle 2’erne ligger sammen, alle 3’erne ligger sammen osv.. Brug kortene 1-10. En fra hvert hold må løbe ud og vende en kegle og se hvilket tal, der ligger under. Er det esset, må man tage esset i den kulør som ens hold har og løbe tilbage til basen. Herefter må den næste fra holdet løbe ud og vende en kegle. Vender man en kegle, der indeholder et nummer, man ikke er nået til endnu, må man løbe tilbage tomhændet. Det er vigtigt at tale sammen på holdet, og hjælpe hinanden til at huske, hvor de forskellige tal ligger. Men pas på med at råbe for højt, for så kan det være de andre hold hører det!