



Taekwondo for Sjøv

Sjøv opvarmning, sjøv træning

Revideret 11. juni 2010
Opdateret 16. august 2018



Indhold

Indledning.....	9
Hvorfor.....	10
Sociale aspekter.....	10
Weekend uden forældre	10
Træning af børn	11
Eksempler på træningsprogrammer	11
Eksempel på en klubs formål for børn mellem 6 og 12 år.	12
Spørgeskemaer	13
Opvarmningsøvelser.....	14
Cirkeltræning.....	14
Simpelt styrketræningsprogram.....	14
Teoriprøver.....	15
Teoriprøve til 10. kup.	15
Teoriprøve til 9. kup.	16
Teoriprøve til 8. kup.	17
Teoriprøve til 7. kup.	18
Teoriprøve til 6. kup.	19
Teoriprøve til 5. kup.	20
Teoriprøve til 4. kup.	21
Teoriprøve til 3. kup.	22
Teoriprøve til 2. kup.	23
Teoriprøve til 1. kup.	24
Retteark til teoriprøverne.....	25
Svar til teoriprøve til 10. kup.....	25
Svar til teoriprøve til 9. kup.....	25
Svar til teoriprøve til 8. kup.....	25
Svar til teoriprøve til 7. kup.....	26
Svar til teoriprøve til 6. kup.....	26
Svar til teoriprøve til 5. kup.....	26
Svar til teoriprøve til 4. kup.....	27
Svar til teoriprøve til 3. kup.....	27
Svar til teoriprøve til 2. kup.....	28
Svar til teoriprøve til 1. kup.....	28
Forklaring af teknikker.....	29
Anvendelsesområder for de forskellige våben.....	33
Taekwondo terminologi	34
Navngivning af blokeringer	34
Navngivning af angrebsteknikker.....	34
Opvarmning med Taekwondo spørgsmål.....	35
Billedlotteri	48
Med ord/billeder	50



Par øvelser	53
001. Skub-øvelse	53
002. Blokeringsløb	53
003. Hold i bæltet løb	53
004. Træd over fødderne	53
005. Vælte hinanden	53
006. Brydning	53
007. Håndstand	53
008. Armbøjnings-krig	53
009. Seksdagesløb	53
010. Reaktions-kamp	53
011. Spejløvelser	53
012. Vende hinanden	54
013. Løfte hinanden	54
014. Skubbe hinanden	54
015. Hive i hinanden	54
016. Balancekamp	54
017. Rette hinanden ud	54
018. Klappekamp	54
019. Sjippetovskamp	54
020. Stilleleg	54
021. Snik og Snak	54
022. Kontrolleg eller styrke	55
023. Maskinen	55
024. Indendørs klatring	55
025. Sprællemandshop	55
026. Save brænde	55
027. "Danser med ben"	55
028. Hofte-øvelse	55
029. Herre og hund	55
030. Slå hinanden over hænderne	56
031. Hårdt løb	56
032. American football	56
033. "Rygmassage"	56
034. Trække fingerkrog	56
035. Trække armen ud	56
036. Trække armkrog	57
037. Brydes med tommelfingrene	57
038. Nakke drag	57
039. Bæltetag	57



040. Hanekamp.....	57
041. Pine kalv.....	57
042. Herre i ringen.....	57
043. Føde en bjørn.....	57
044. Lægge sig med en flaske på panden.....	57
045. Delfinspring.....	58
046. Trille hjul.....	58
047. Cowboylegen.....	58
048. Historien om Lille Ib i Zoologisk Have med mor og far.....	59
Løb, hop og stafetter.....	60
049. Siksak løb.....	60
050. Præcisionsløb.....	60
051. Præcisions-step.....	60
052. 360 graders sving.....	60
053. Hofte-rotation.....	60
054. Alle bestemmer.....	60
Diverse opvarmningsaktiviteter for alle.....	61
055. Fodbold.....	61
056. Ram spanden.....	61
057. Rugby.....	61
058. Trækkekampen.....	61
059. Kaste bold.....	61
060. Borgerlegen.....	61
061. X-antal sammen.....	61
062. Hold træk kamp.....	62
063. Slag i enden.....	62
064. Hesteskub.....	62
065. Pas på halen.....	62
066. Dyrenes fest.....	62
067. Det gyldne bælte.....	62
068. Rulle over hinanden.....	62
069. Stikbold.....	63
070. Massage-tog.....	63
071. Frugtsalat.....	63
072. Fotografen.....	63
073. Møvelegen.....	64
074. Katten efter musen 1.....	64
075. Katten efter musen 2.....	64
076. Katten efter musen i løb.....	64
077. Katten efter musen "spiritusprøven".....	64
078. "Olsen siger".....	65
079. Hvor kommer bevægelsen fra?.....	65



080. Bryd gennem muren	65
081. Gi' et signal.....	65
082. Kaptajnen kommer	65
083. Cirkelbolde	66
084. Smaugs skat	66
085. Slangen.....	66
086. Rødt lyn - Stop.....	66
087. Fang cirklen	67
088. Rytterne	67
089. Banke ud	67
090. Cirkusopvarmning	67
Fangelege.....	68
091. Kæde tagfat.....	68
092. Helle-tagfat	68
093. Omfavnelser-tagfat.....	68
094. Gymnastik-tagfat	68
095. Abeklat	68
096. Alle mod alle	68
097. Bryder - ta'fat.....	68
098. Guldrøverne	69
099. Blinde - par - tik.....	69
100. Yoga-tagfat.....	70
101. Områdetagfat.....	70
102. Spande - TIK	70
103. Cowboy og indianere	71
104. Ståtrold	71
105. Parti-tagfat	71
106. Væg til væg tagfat.....	71
107. To mand frem for enke	72
108. Ræv og ulv.....	72
109. Krydstagfat.....	72
110. Barløb.....	72
111. Jorden er giftig	72
112. Blokerings-fangeleg	72
113. Slip ud af rundkredsen	72
114. Kludedukke	72
115. Trampeleg	73
116. Skyd slangen i halen - spil	73
117. Holde en mand.....	73
118. Tillidsløft.....	73
119. Tillidshop.....	73
120. Tillidsskub.....	73



121. Løb og find på	74
122. Hoved efter halen	74
123. Løs bagvogn	74
124. Pas på guldet.....	74
125. Hinke - kamp	74
126. Bælte-løb.....	74
127. Armene	75
128. Benene	75
129. Maven	75
130. Konditionstræning - Kamptræning. Levende sandsække.....	75
131. Morgenmadssnavne	75
Spark.....	75
132. Papir-saks-sten.....	75
133. Den lille historie	75
134. Kombinations-spark	75
135. Præcisions-spark	76
136. Papir-spark	76
137. Bruce Lee-film	76
138. Spark med lukkede øjne	76
139. Flyvende spark	76
140. Gennembrydning	76
141. Langsomme spark	76
142. Hurtige og kraftfulde spark.....	76
143. Spark til en flamme	76
Blokering.....	77
144. Kraft-blokering	77
145. Blokering med modstand.....	77
146. Blokering som reaktionsøvelse	77
147. Hærdning, præcisionsblokering	77
Grundteknikker.....	77
148. Front i forskellige retninger	77
149. Teknik-forskning.....	77
159. Lav selv en grundteknik	78
160. Lukkede øjne.....	78
161. Grundstande	78
162. Slow-motion teknikker.....	78
163. Baglæns.....	78
164. Na-chooeo-seogi	78
165. Balancen i de forskellige stande	78
166. Blokeringer og slag.....	78
Hanbonkireugi	79
167. Poomse-teknikker	79
168. Lukkede øjne.....	79
169. Frit slag.....	79
170. Multi hanbonkireugi	79
171. Omvendte threesteps	79
172. Two-steps.....	79
173. "Show-time" - onesteps.....	79



Selvforsvar	79
<i>Handlebane</i>	79
174. Realistisk forsvar	79
Poomse	80
175. Hjemmelavet Taegeuk	80
176. Kan deltageren sin Poomse	80
177. Tempo-Poomse	80
178. Lukkede øjne	80
179. Poomse med modstander	80
180. Gæt en Poomse	80
181. Klø-legen	80
182. Dele Taegeuks	80
183. Skuespil	81
184. Træner for en dag	81
185. Stopdans	81
186. Farve-cirkler	81
187. OP-NED	81
188. Børne-OL	81
189. Før din makker	82
190. Svømme over det røde hav	82
191. Vend tæppet	82
192. 3 fod og en hånd	82
193. Pacman	82
194. Sygehusfangeleg	82
195. Kluddermor	83
196. Afrikansk bombe bold leg	83
197. Australsk cirkelbold	83
198. Bankebøf	83
199. Blind skattemester	83
200. Bodyguards	83
201. Bolden brænder	84
202. Boldtagfat	84
203. Bombemand	84
204. British Bulldog	84
205. De blå må gå	84
206. Egern-tagfat	85
207. En klemme på Robinson	85
208. Får, Sten & Ulv	85
209. Fugle - kæmper - dværge	85
210. Fuglefænger	86
211. Hans og Grethe	86
212. Nordenvind og Søndenvind	86
213. Planeterne bytter plads	86
214. Quamayack (eller Yamaquack)	86



215. Raske håndværkere	87
216. Rat and rabbit	87
217. Seksdagesløb.....	87
218. Ske-leg.....	87
219. Syndebuk-leg.....	88
220. Søjndsvinet på jagt.....	88
221. Tik-tak tagfat	88
222. Torpedo.....	88
223. Troldebo.....	88
224. Zombietagfat.....	88
225. Balledrøn.....	88
226. Drible-pendul-stafet.....	89
227. Fjerpust-stafet.....	89
228. Giraf stafet	89
229. Hvad er klokken hr. Ulv?	89
230. Jet-race.....	90
231. Stjerneasterstafet	90
232. Rullende Træstammer	90
233. Åben hånden eller fingerbrydning.....	90
234. Dynamitstænger	90
235. Gode oplevelser	90
236. Samlet hop	91
237. Vælt en ko.....	91
238. Siddende cirkel.....	91
239. Transportbånd	91
240. Bevægelsescirkel.....	91
241. Den lange tunnel.....	91
242. Hold fast og giv slip	92
243. Jæger, svale og hveps	92
244. Kaffen er varm	92
245. Kvak.....	92
246. Levende vendespil	92
247. Mis	93
248. Peter er blevet syg	93
249. Omvendt Peter er syg	93
250. Sig go' da'	93
251. Slå fluer	93



Indledning

“Taekwondo - for sjov” er en bog med idéer samlet fra mange forskellige instruktører. Idéer der er samlet til træninger, på lejre, fællestræninger osv. Hvis en instruktør synes, at det er hans idé, der er beskrevet i bogen, er det sikkert rigtigt.

Den er revideret i 2010 af Karina Boeriis og Jan Jørgensen, men baserer sig meget kraftigt på materiale af Karsten Sørensen.

Meningen er, at bogen skal kunne udvikle sig.

Efterhånden som vi får tilsendt materiale, vil det blive placeret bagest i bogen.

På den måde kan du bare kigge på datoen nederst på de sidste sider, for at se om du mangler at opdatere.

Hver leg har fået et nummer, så instruktøren kan f.eks. lade 3 elever nævne et nummer, og det bliver så de lege der udføres.

Instruktøren kan selvfølgelig også vælge et interval, som eleverne kan vælge numre indenfor. På den måde kan han tilsikre sig at det er numre indenfor f.eks. sparketeknikker der vælges.

Hvis du har forslag til rettelser/nye ideer, så send dem til:

udvikling@taekwondo.dk



Hvorfor

Hvad er grunden til, at forbundet laver sådan en mappe? De negative vil sige, at mappen dræber alt initiativ for instruktøren, da han "bare" skal slå op i en mappe.

Men, det er ikke grunden til, at mappen er skrevet. Den er skrevet for, at instruktøren kan få forskellige idéer til træningen. Desuden er den lavet for, at instruktøren kan undlade meget af det slave-arbejde, der er ved at lave spørgeskemaer, teoriprøver, osv. Dermed er det lettere for instruktøren at bruge sin energi på træningen.

Det er vores håb, at mappen er med til at udbrede den mangfoldighed, der er ved Taekwondo. At få trænet alle aspekterne ved Taekwondo.

Det er vigtigt at sige, at der intet genialt er ved øvelserne i mappen. Det er blot en opsummering af forskellige øvelser, lege, teoriprøver osv. En samling, der forhåbentlig gør det lettere for instruktøren at undervise.

Sociale aspekter

Når et barn begynder at dyrke en sport, skal man huske, at det ikke kun er for sportens skyld. Oftest er det en kammerat eller lignende der tager dem med, for det er altid rart med fælles interesser. Derfor er det også vigtigt at man i klubben ikke kun laver Taekwondo, men også arrangerer andre aktiviteter. Det giver et større sammenhold og bedre kammeratskab børnene imellem.

Her er nogle forslag til andre aktiviteter:

- Biografture.
- Videoaftener.
- Svømmehalsture.
- Ludokonkurrencer eller lignende.
- Sommerlandsture.
- Hytteture.
- Fastelavnsfest (sparke katten af tønden).
- Sodavandsfest.
- Overlevelsestur.
- Teltture.
- Stævner (selvom de ikke selv skal deltage).
- Lejre.

Weekend uden forældre

Alle børn i klubben inviteres til at være i klubben fra lørdag formiddag til søndag eftermiddag, og så bliver der råhygget med træning, leg, video osv.

Det er en meget god måde at få et bedre sammenhold mellem børnene og trænerne.

Det kan umiddelbart godt virke som et stort stykke arbejde at arrangere aktiviteter ud over træningen. Men man skal aldrig glemme at børnene er klubbens fremtid, så man skal passe godt på dem.



Træning af børn

I idræt for børn mellem 0 - 12 år er det ikke tilrådeligt at køre en opdeling mellem bredde og elite, da resultatet bliver, at børnene bliver hurtigt udbrændte og ikke har den samme forståelse for konkurrence som ældre børn.

Børn mellem 7 - 12 år.

Undgå omfattende konkurrencer.

Variation (ikke samme opbygning i træningen).

Fri leg i træningen (giver større koncentration bagefter).

Klublivet, dvs. aktiviteter udenfor træningen.

Alsidighed (forskellige bevægelsesmønstre i træningen).

- Forældrekontakten er meget vigtig (lav evt. forældremøde).
- Fortæl om kost, trafik osv.

Børn fra 12 år.

Variation

Klubliv

Medindflydelse

Eksempler på træningsprogrammer

1

- Hilse på flaget og instruktøren
- Løse op og lige strække kroppen - evt. nogle hoppeøvelser.
- Lege diverse fangelege eller stikbold.
- Udstrækning.
- Taekwondo.
- Lege stafetter og styrketræne.
- Hilse på flaget og instruktøren.

2

- Hilse på flaget og instruktøren.
- Stille opvarmning.
- Lege ta'fat.
- Spark - kombinationer.
- Grundteknikker.
- Kaplege.
- Grundteknik (kun håndteknik).
- Stikbold eller lignende.
- Udstrækning.
- Hilse på flaget og instruktøren.



Eksempel på en klubs formål for børn mellem 6 og 12 år.

Målsætningen for børn i Høng Taekwondo klub, er at skabe et godt socialt grundlag, et alternativ til holdsport og at give børnene en sjov oplevelse med respekt for klub, træner og kammerater. At give børnene selvtillid i forhold til omverdenen og give en følelse af succes i form af, at give dem den tid de skal bruge til at udvikle de færdigheder der kræves af sporten.

1. Lav en samlet graduering, fordi alle føler en sejr derved. Det er bedre at vente med at graduere de gode, for at få de dårlige med.
2. Husk at afdramatisere graduering, da nederlaget ikke motiverer, men får børn til at opgive.
3. Tøjet er ikke vigtigt, da nogle forældre ikke har økonomiske ressourcer til at købe udstyr.
4. Fri leg er også opvarmning.
5. Husk at bevidstgøre dine øvelser og handlinger - Hvorfor gør jeg dette??
6. Tilbyd forældre at købe gamle dragter, som kan sælges til nye børn.
7. Lav en skriftlig vejledning til børnene - (jævnfør ovenfor).
8. Lav et spørgeskema om helbred, tidligere sport eller lignende.
9. Samarbejd med andre klubber, f.eks. idrættens grønne kort.
10. Naturligt at arbejde med intervaltræning, da det giver et godt fysisk resultat på længere sigt.
11. Konditræning giver ingen effekt på længere sigt.
12. Kør aldrig på rygraden, hav altid en overraskelse med, og husk at planlæg træningen skriftligt. Man bliver aldrig erfaren nok.
13. Trænerne skal altid kontrollere evt. defekter i træningssalen, da formanden kan blive kendt skyldig i ulykke.
14. Husk at skrive telefonnummer på kontrollister, i tilfælde af ulykke.



Spørgeskemaer

Ofte bruger man ikke ret meget tid på at evaluere ens træning eller i det hele taget at spørge eleverne om, hvad de mener om forskellige ting.

Her er et forslag til spørgeskema man kunne bruge i forskellige situationer. Brug det, eller bedre endnu - brug det til at lave et udkast til dine egne spørgeskemaer.

Navn: _____

Alder: _____ **Hold:** _____

Var der en grund til at du startede lige netop til Taekwondo og ikke til Karate / Judo eller lignende?

Hvad forventer du af træningen?

Hvordan er dit indtryk af klubben og instruktøren?

Nævn 3 ting, som du mener, kan forbedre træningen.

Synes du at der er nogle specielle teknikker vi mangler at træne?

Synes du at, der er noget teori vi skal have uddybet?



Opvarmningsøvelser

Cirkeltræning

Der findes mange forskellige former for cirkel-træningsprogrammer. Man kan f.eks. arbejde i 30 sekunder og hvile i 15 sekunder (løbe til næste station). I dette tilfælde er musik fortrinligt at bruge. Der er senere i mappen flere eksempler på øvelser man kan bruge i et sådant cirkelprogram. Husk at man ikke skal lave øvelser for armene lige efter hinanden osv.

Mavebøjninger

Rygbøjninger

Englehop

Lav skyggeboksning

Kropshævninger

Løb frem og tilbage i salen

Kropshævning

Armstrækninger

Løb rundt og rør de andre i salen

Lav Taegeuk IL-jang så hurtigt som muligt

Sjippe

Træd op og ned af stolen

Lav reaktionsøvelser

Simpelt styrketræningsprogram

Navn:				Hold:		
Dato						
	Antal	Antal	Antal	Antal	Antal	Antal
Armstrækkerne og skuldermuskler.						
Forsidens muskler						
Armbøjnerne						
Rygstrækkerne						
Benstrækkerne						
Løb ("Touch-down")						



Teoriprøver

Teoriprøve til 10. kup.

Navn:_____ **Alder:**__

Hvad betyder makki?

Hvad hedder spark på koreansk?

Hvad er en apkoobi?

Hvad betyder momtong?

Hvad betyder Taekwondo?

Hvad hedder træningssal på koreansk?

Hvad betyder do bok?

Forklar nødværgeretten kort (brug eventuelt bagsiden).

Hvad betyder kyeongne?

Hvad er en eolgulmakki?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 9. kup.

Navn: _____ Alder: _____ Dato: .

Hvad betyder DTaF?

Hvad betyder Poomse?

Hvad er en pyeonhi-seogi?

Hvad betyder hanna?

Hvad betyder momtong bakatmakki?

Hvad hedder vristen på koreansk?

Hvad betyder chigi?

Hvad betyder son?

Hvad er baldeung dollyo-chagi?

Hvad er en sonnal eolgul bakat-chigi?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 8. kup.

Navn: _____ Alder: _____ Dato: ..

Hvad betyder WTF?

Hvad betyder sam?

Hvad er en yeop-chagi?

Hvad er en dwit-koobi?

Hvad betyder mok?

Hvad hedder underarmen på koreansk?

Hvad betyder ETU?

Hvad betyder saebon kireugi?

Hvad hedder fodballe på koreansk?

Hvad betyder yeop?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 7. kup.

Navn: _____ Alder: _____ Dato: _____

Hvad er og betyder "Kihap"?

Hvad betyder shijak?

Hvad hedder håndrod på koreansk?

Hvad er en bandal-chagi?

Hvad hedder skubbe-spark på koreansk?

Hvad betyder Ap-chigi (deung-jumeok)?

Hvad betyder Na-chooeo-seogi?

Hvad betyder hosinsul?

Hvad betyder "Poomse"?

Hvad betyder mileo?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 6. kup.

Navn: _____ Alder: _____ Dato: .

Hvad betyder ieo-chagi?

Hvad hedder cirkel albueslag på koreansk?

Hvad hedder vridespark på koreansk?

Hvad betyder me-jumeok?

Hvad betyder mooreup?

Hvad betyder Oh?

Hvad betyder dari?

Hvordan siger man side slag på koreansk?

Hvad er en oen-seogi?

Hvad betyder pyojeok?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 5. kup

Navn: _____ Alder: _____ Dato: _____

Hvad betyder mom?

Hvordan starter man en kamp i Taekwondo?

Hvad betyder Yook?

Hvad er en hooryo-chagi?

Hvad hedder trampe-spark på koreansk?

Hvad er en hansonnal eolgul biteureomakki?

Hvad betyder dwikoomchi?

Hvad er et leo seokeo-chagi?

Hvad betyder jodul?

Hvad hedder sjette på koreansk?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 4. kup.

Navn: _____ Alder: _____ Dato: .

Hvad hedder tigerstand på koreansk?

Hvordan ser en bojumeok joonbi-seogi ud?

Hvad hedder en sakseblokering på koreansk?

Hvad betyder eotgeoreo?

Hvad hedder syvende på koreansk?

Hvad betyder geodeureo?

Hvad er en nakeochagi?

Hvad hedder et knæspark på koreansk?

Hvad betyder geodeureo deung-jumeok eolgul ap-chigi?

Hvad betyder batangson geodureo momtong anmakki?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 3. kup.

Navn: _ Alder: _____ Dato: _

Hvad betyder bam-jumeok?

Hvad hedder hage på koreansk?

Hvad betyder dangyo?

Hvad hedder bjerg på koreansk?

Hvordan siger man ottende på koreansk?

Cirka hvornår blev Taekwondo, som vi kender det i dag lavet (navnet Taekwondo blev brugt første gang)?

Hvad er en doo-baldangsang-chagi?

Hvad er en geudeureo momtongmakki?

Hvad betyder oe-santuel makki?

Hvad er en eolgul bakat-chigi?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 2. kup.

Navn: _____ Alder _____ Dato: .

Hvad er forskellen på sonnal arae-makki og hanssonal-arae-makki?

Hvad hedder opadgående albuestød på koreansk?

Hvad hedder nedadgående albuestød på koreansk?

Hvad hedder det, hvis man sparker 2 gange det samme spark - flyvende.

Hvad betyder sonnaldeung?

Nævn mindst 4 forskellige måder man kan få en advarsel på.

Nævn mindst 4 forskellige måder man kan få et minuspoint på.

Hvad betyder son-deung?

Hvad betyder an chung joochoom-seogi?

Hvad er gawison-keut?

Rettet af _____ Antal rigtige:



Teoriprøve til 1. kup.

Navn: _____ Alder: _____ Dato: _____

Hvad er forskellen på dwit-koobi og o-ja-seogi?

Hvad er en tong-milgi-joonbi-seogi?

Hvad hedder fingerstik med håndfladen opad på koreansk?

Hvad betyder seokeo-chagi?

Hvad betyder twieo bagguego chagi?

Hvad betyder keokki?

Hvad er agwison?

Hvad siger nødværgeretten?

Hvad er de vigtigste (historiske) begivenheder i Taekwondo?

Hvad er anpalmok hechyomakki?

Rettet af _____ Antal rigtige: _____



Retteark til teoriprøverne

Svar til teoriprøve til 10. kup.

Hvad betyder makki? Blokering.
Hvad hedder spark på koreansk? Chagi
Hvad er en apkoobi? Lang stand
Hvad betyder momtong? Midter sektion
Hvad betyder Taekwondo? Tae: "Fod", Kwon: "Næve / hånd", Do: "System / filosofisk vej".
Hvad hedder træningssal på koreansk? Do jang.
Hvad betyder do bok? Taekwondo-dragten. (Tøjet til vejen).
Forklar nødværgeretten kort (brug eventuelt bagsiden).
Hvad betyder kyeongne? Hils.
Hvad er en eolgulmakki? Høj sektionens blokering.

Svar til teoriprøve til 9. kup.

Hvad betyder DTaF? Dansk Taekwondo Forbund.
Hvad betyder Poomse? Sammensatte grundteknikker.
Hvad er en pyeonhi-seogi? Hvilestand.
Hvad betyder hanna? En.
Hvad betyder momtong bakatmakki? Udadgående blokering i midtersektion.
Hvad hedder vrysten på koreansk? Baldeung
Hvad betyder chigi? Slag, der ikke kommer fra hoften
Hvad betyder son? Hånd
Hvad er baldeung dollyo-chagi? Cirkelspark, hvor der rammes med vrysten.
Hvad er en sonnal eolgul bakat-chigi? Udadgående slag med knivhånd.

Svar til teoriprøve til 8. kup.

Hvad betyder WTF? World Taekwondo Federation.
Hvad betyder sam? Tredje.
Hvad er en yeop-chagi? Sidespark.
Hvad er en dwit-koobi? Sidestand.
Hvad betyder mok? Hals
Hvad hedder underarmen på koreansk? Palmok.
Hvad betyder ETU? European Taekwondo Union.
Hvad betyder sam bon kireugi? 3 skridts kamp.
Hvad hedder fodballe på koreansk? Balbadak
Hvad betyder yeop? Side



Svar til teoriprøve til 7. kup.

Hvad er og betyder "Ki-hap"? Et kampråb. Ki = samle og hap = energi.
Hvad betyder shijak? Begynd / start
Hvad hedder håndrod på koreansk? Batangson
Hvad er et bandal-chagi? Halvmånespark.
Hvad hedder skubbe-spark på koreansk? Mileo-chagi.
Hvad betyder Ap-chigi (deung-jumeok)? Front slag (omvendt knoslag)
Hvad betyder Na-chooeo-seogi? Dyb stand
Hvad betyder hosinsul? Selvforsvar
Hvad betyder "Poomse"? Sammensatte grundteknikker
Hvad betyder mileo? Skubbe

Svar til teoriprøve til 6. kup.

Hvad betyder ieo-chagi? To spark lige efter hinanden.
Hvad hedder cirkel albueslag på koreansk? Palkoop dollyo-chigi
Hvad hedder vridespark på koreansk? Biteureo-chagi.
Hvad betyder me-jumeok? Undersiden af knytnæven.
Hvad betyder mooreup? Knæ.
Hvad betyder Oh? Femte.
Hvad betyder dari? Ben.
Hvordan siger man side slag på koreansk? Yeop-jireugi.
Hvad er en oen-seogi? Venstre-stand.
Hvad betyder pyojeok? Plet/punkt.

Svar til teoriprøve til 5. kup.

Hvad betyder mom? Krop.
Hvordan starter man en kamp i Taekwondo?
Hvad betyder Yook? Sjette.
Hvad er et hooryo-chagi? Sving-spark.
Hvad hedder trampe-spark på koreansk? Bbedeo-chagi.
Hvad er en hansonnal eolgul biteureomakki? Vride blokering med enkelt knivhånd.
Hvad betyder dwikoomchi? Hæl.
Hvad er et ieo seokeo-chagi? Samme som ieo-chagi, men forskellige spark.
Hvad betyder jodul? Otte.
Hvad hedder sjette på koreansk? Yook.



Svar til teoriprøve til 4. kup.

Hvad hedder tigerstand på koreansk? Beom-seogi

Hvordan ser en bojumeok joonbi-seogi ud? Dækket næve ret-stand.

Hvad hedder en sakseblokering på koreansk? Gawi-makki.

Hvad betyder eotgeoreo? Kryds.

Hvad hedder syvende på koreansk? Chill.

Hvad betyder geodeureo? Støtte.

Hvad er et nakeochagi? Krogspark.

Hvad hedder et knæspark på koreansk? Mooreup-chigi.

Hvad betyder geodeureo deung-jumeok eolgul ap-chigi? Omvendt knoslag i høj sektion med støtte.

Hvad betyder batangson geodureo momtong anmakki? Håndrodsblokering, modsat forreste ben.

Svar til teoriprøve til 3. kup.

Hvad betyder bam-jumeok? Kastanjenæve.

Hvad hedder hage på koreansk? Teok.

Hvad betyder dangyo? Trække.

Hvad hedder bjerg på koreansk? Santeul.

Hvordan siger man ottende på koreansk? Pal.

Cirka hvornår blev Taekwondo, som vi kender det i dag lavet (navnet Taekwondo blev brugt første gang)? 1955.

Hvad er et doo-baldangsang-chagi? 2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et falsk spark.

Hvad er en geodeureo momtongmakki? Blokering i midtersektion med støtte.

Hvad betyder oe-santuel makki? En hånds bjerg blokering (halvt bjerg).

Hvad er en eolgul bakat-chigi? Udadgående slag.



Svar til teoriprøve til 2. kup.

Hvad er forskellen på sonnal Arae-makki og hansonnal-arae-makki? Den første blokering er med begge hænder.

Hvad hedder opadgående albuestød på koreansk? Palkoop olryeo-chigi

Hvad hedder nedadgående albuestød på koreansk? Palkoop naeryo-chigi

Hvad hedder det, hvis man sparker 2 gange med det samme spark - flyvende. Twieo ieo-chagi.

Hvad betyder sonnaldeung? Modsat knivhånd.

Nævn mindst 4 forskellige måder man kan få en advarsel på: Gribe fat i modstanderen, Skubbe, holde, krydse sikkerhedslinjen, falde med vilje, foregive smerte, angribe med knæ, spark i skridtet, stampe modstanderens ben, slag i hovedet, gestikulere, uønskede bemærkninger.

Nævn mindst 4 forskellige måder man kan få et minuspoint på: Angribe en falden modstander, angribe efter Kalyeo angribe ryggen eller baghovedet, forsætligt slag i ansigtet (eller angreb med stor skade), nikke skalle, krydse sidelinjen, kaste modstanderen eller voldelig opførsel.

Hvad betyder son-deung? Håndryggen.

Hvad betyder An chung joochoom-seogi? Indad-drejet hestestand.

Hvad er gawison-keut? Sakse fingerstik.

Svar til teoriprøve til 1. kup.

Hvad er forskellen på dwit-koobi og o-ja-seogi? Ved o-ja-seogi er bagerste fod, midt ud for forreste. Ved dwit-koobi er hælene på en linje.

Hvad er en tong-milgi-joonbi-seogi? Skubbe klar stand.

Hvad hedder fingerstik med håndfladen opad på koreansk? Je chin pyeonsonkeut.

Hvad betyder seokeo-chagi? Blandet spark.

Hvad betyder twieo baggueo chagi? Flyvende spark med bagerste ben.

Hvad betyder keokki? Knække.

Hvad er agwison? Rundingen mellem tommel- og pegefinger.

Hvad siger nødværgeretten?

Hvad er anpalmok hechyomakki? Adskille blokering med indersiden af underarm.



Forklaring af teknikker

De følgende sider kan kopieres og uddeles til eleverne, f.eks. sidst i træningen. Det er en god idé, at de er flere sammen. Man giver dem f.eks. 5 minutter til at snakke sammen, og de skal så fremlægge svarene til resten af holdet.

Man kan selvfølgelig også lave en teori-aften, hvor man gennemgår tingene og så slutte af med denne lille test.

Spørgsmålene er ordnet således, at de "letteste", er først og de sværeste er til sidst. De repræsenterer en bred del af pensummet og der er ingen teknikker, der ikke er i pensummet. Til sidst er det vigtigt at sige, at dette kun er et forslag til en måde man kan køre tingene på, man kan selvfølgelig skræddersy det til ens eget hold. F.eks. tage Taegeuk-spørgsmål med, teori osv. Kun fantasien sætter grænser.

Her er nogle flere spørgsmål, man kunne tage op til en teoriaften:

- Hvorfor laver vi momtong jireugi i joochoom-seogi (eller na-chooeo-seogi)? Denne stand har netop en dårlig balance fremad.
- Hvorfor laves de fleste blokeringer med bukket arm og de fleste slag med strakt arm? Begge teknikker skal være så kraftfulde, som muligt og kan ofte ligne hinanden meget (sonnal anchigi og hanssonal momtongmakki).
- Hvad betyder det, når en Taegeuk symboliserer himmelen, faderen osv? Er det noget vi bruger i vores daglige udførsel af Poomseerne?
- Hvad er den fysiologiske betydning af trykpunkterne? Hvorfor gør det ondt netop på de punkter?
- Hvor, og til hvilke teknikker bruger man de forskellige angrebsteknikker (jumeok, sonnal, batangson, apchook, baldeung osv.).
- Hvad er forskellen på de forskellige stande? Hvilke fordele og ulemper har forskellige stande? Hvilken fordel har haktari-seogi f.eks. som andre stande ikke har? Hvorfor hedder nogle stande tranestand og tigerstand?



Forklar fordele I ulemper I hvad elever ofte gør galt I anvendelsesområde og vis udførelsen af følgende teknikker:

- Apkoobi
- Arae-makki
- Momtong jireugi
- Ap-chagi
- Jumeok

- Ap-seogi
- Momtongmakki
- Eolgul jireugi
- Naeryo-chagi
- Sonnal

- Joochoom-seogi
- Eolgul-makki
- Arae jireugi
- An-chagi
- Baldeung

- Gibon-joonbi-seogi
- Momtong bakatmakki
- Baro-jireugi
- Baldeung dollyo-chagi
- Dwichook

- Pyonhi-seogi
- Anpalmok momtong bakatmakki
- Sonnal eolgul bakat-chigi
- Yeop-chagi
- Palmok

- Dwit-koobi
- Hansonnal momtong bakatmakki
- Sonnal eolgul an-chigi
- Apchook dollyo-chagi
- Apchook

- Na-chooeo-seogi
- Sonnal momtongmakki
- Jebipoom mok-chigi
- Dwit-chagi
- Balnal



- Naranhi-seogi
- Batangson momtong nulleomakki
- Pyeonson-keut seweo-chireugi
- Mileo-chagi
- Deung-jumeok

- Dwichook-moa-seogi / moa-seogi
- Hansonnal momtong yeopmakki
- Apchigi (deung-jumeok)
- Bandal-chagi
- Batangson

- Ap-koa-seogi
- Arae hechyomakki
- Me-jumeok momtong naeryo-chigi
- Bitereuo-chagi
- Me-jumeok

- Dwit-koa-seogi
- Hansonnal eolgul biteureomakki
- Yeop-jireugi
- Bbeodeo-chagi
- Palkoop

- Oen-seogi og oreun-seogi
- Batangson momtongmakki
- Palkoop dollyo-chigi
- leo-chagi
- Mooreup

- Apchook-moa-seogi
- Eolgul bakatmakki
- Palkoop pyojeok-chigi
- Hooryo-chagi
- Dwikoomchi

- Anchong-seogi
- Eotgeoreo arae-makki
- Doo jumeok jechyo-jireugi
- Mooreup-chigi
- Balnaldeung



- Beom-seogi
- Gawi makki
- Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi
- Pyojeok chagi
- Sonnaldeung
- Bo-jumeok-joonbi-seogi
- Batangson geudureo momtong anmakki
- Palkoop yeop-chigi
- Nakeo-chagi
- Agwison
- Mo-seogi
- Momtong hechyo-makki
- Eolgul bakat-chigi
- Geodeup-chagi
- Bam-jumeok
- Mo-joochoom-seogi
- Oe-santeul makki
- Dan-gyo teok-jireugi
- Doo-baldangsang-chagi
- Son-deung
- Ap-joochoom-seogi
- Geodeureo Arae-makki
- Palkoop naeryo-chigi
- Twieo ieo-chagi
- Pyeon-jumeok
- An-chong-joochoom-seogi
- Hansonnal Arae-makki
- Palkoop ollyo-chigi
- Seokeo-chagi
- Gomson
- Tong-milgi-joonbi-seogi
- Anpalmok hechyomakki
- Me-jumeok arae pyojeok-chigi
- Twieo bagguero chagi
- Son-keut



Anvendelsesområder for de forskellige våben

Dette er en fortsættelse af de spørgsmål, der er på de foregående sider. Her er nogle eksempler på anvendelsesområder for de forskellige våben vi har i Taekwondo.

Jumeok	Overlæben, ribbenene, solar plexus, brystet, maven, kæbe osv.
Deung-jumeok	Hjerneskinden, panden, tindingen, overlæben, maven og eventuelt de frie ribben og struben.
Me-jumeok	Hjerneskinden, albueledet, ribberne, solar plexus, overlæben og maven
Gomson	Kæben, læberne, tindingen, solar plexus, adamsæblet og overlæben.
Pyeon-jumeok	Tindingen og adamsæblet.
Bam-jumeok	Solar plexus, tindingen, overlæben og adamsæblet.
Sonnal	Hjerneskinden, nakkes arterie, næseroden, tindingen, overlæben, nøglebenet (kravebenet), skulderen og de frie ribben.
Sonnaldeung	Nakken, hagen, tindingen, overlæben, ribben og kæben. Ansigtet, kæben, læberne og struben.
Pyeonson-keut	Ribben, øjne og evt. maven.
Agwison	Adamsæblet, hagen og nakken.
Palkoop	Solar plexus, brystet, maven, hagen, ribben, kæben, halsen osv.
Apchook	Ansigtet, hagen, inderlåret, brystet, solar plexus, de frie ribben, skridtet, halebenet, den nederste del af maven osv.
Balnai	Overlæben, næseryggen, nakken, solar plexus, kinden, tindingen, armhulen, det frie ribben, knæledet, ankelledet, vristen osv.
Dwichook	Bruges primært til at stampe med.
Mooreup	Solar plexus, maven, ansigtet, brystet, skridtet osv.
Dwikoomchi	Overlæben, tindingen, solar plexus, skridtet, kæben og det frie ribben.
Baldeung	Skridtet, kæben, ansigtet, solar plexus, de frie ribben og maven.
Balnaldeung	Ansigtet, brystet og solar plexus.



Taekwondo terminologi

Navngivning af blokeringer

Når man skal navngive blokeringer perfekt, skal man gøre det efter følgende model:

Forsvarspunkter + sektion + metode = perfekt navngivning.

Det vil vi dog ikke altid gøre i dagligdagen, da det vil være alt for besværligt. I stedet undlader man ofte at sige nogle af disse ord, da de er underforstået.

F.eks.: Bakatpalmok arae bakatmakki = Arae-makki.

Idet Arae-makki er en af de blokeringer, man laver oftest, undlades forsvarspunktet bakatpalmok, samt det, at blokeringen er udadgående (bakat).

Navngivning af angrebsteknikker

Navngivningen af angrebsteknikker laves perfekt efter følgende model:

Navnet på angrebspunktet + det punkt der angribes + navnet på det slag der anvendes = perfekt navngivning.

Som nævnt under blokeringer vil dette ofte være meget omfattende, så tit undlader man det underforståede.

F.eks.: Deung-jumeok eolgul bakat-chigi = eolgul bakat-chigi.

Grunden til at man kun siger eolgul bakat-chigi er, at af alle udadgående (bakat) slag i høj sektion (eolgul), er dette det mest brugte.



Opvarmning med Taekwondo spørgsmål

Dette afsnit kan bruges på mange måder i træningen.

Lav f.eks. små sedler med 5 - 6 spørgsmål på hver, og lad eleverne løbe mellem sedlerne og se om de kan svare på dem.

Eller lad eleverne råbe et nummer op (se minimum og maksimum for tal i spørgsmålene på de næste sider). Gå f.eks. eleverne igennem 2 gange. Den elev der siger tallet, skal se om han kan svare på spørgsmålet. Ved **forkert** svar er den en "præmie" (se herunder).

Vælg blandt disse præmier (lav selv flere):

- Alle med samme bælte går valgfri Taegeuk på egen tælling
- Alle med højere bælte laver 15 armbøjninger
- Alle laver serie af spark på tværs af salen
- Personen tager 4 mavebøjninger
- Instruktøren tager 4 mavebøjninger
- Alle tager 15 mavebøjninger og 10 armbøjninger
- Alle med lavere bælte løber 3 gange på tværs af salen
- Alle mellem 13 og 17 år laver 5 reaktionsøvelser
- Alle laver 25 rygbøjninger
- Instruktøren vælger 3 bæltegrader. Disse skal lave alle de spark de kender med begge ben
- De 6 højstgraduerede går 2 gange på tværs af salen med forskellige blokeringer og stande
- De 6 lavestgraduerede laver 10 englehop
- Alle laver 20 baldeung-dollyo-chagi (momtong, eolgul, momdollyo, twieo osv.)
- Alle går Taegeuk Il Jang baglæns (dvs. start med sidste handling)
- Alle laver 1 minuts skyggeboksning
- Personen går den højeste Taegeuk han kender
- Alle laver sin helt egen Poomse og går den (20 - 30 sekunder)
- Alle under 17 år laver kamp mod usynlig modstander (1 minut)
- Alle piger laver 3 flyvespark
- Alle drenge laver 3 flyvespark
- Alle laver 20 dwitchagi
- Alle laver 25 høje knæløftninger
- Alle laver 20 yeopchagi
- Alle går Taegeuk Il Jang så hurtigt som overhovedet muligt
- Alle med højere grad laver 5 armbøjninger, samme grad 5 mavebøjninger, lavere grad 5 rygbøjninger



1. Hvad betyder Hwarang-krigere, og hvem var de?

Hwarang-krigerne var en adelig krigerklasse, der hjalp til at samle den koreanske halvø under Silla-dynastiet. Hwarang betyder blomstrende ungdom.

2. Hvad er en leo Seokeo chagi?

Man laver et spark med det ene ben og derefter et andet spark med det andet ben.

3. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Oh-jang.
Seon-gween.

4. Hvis en børnekæmper sparker efter hovedet i en kamp, uden at ramme, hvad sker der så?

Kamplederen kan tildele kæmperen en advarsel, men behøver det ikke.

5. I hvilken I hvilke Poomse'er findes der gawi-makki?

Taegeuk Chill-jang (7), Poomse Taebaek.

6. Hvornår blev den første bog om Taekwondo skrevet?

I 1790 skrev general Yi Dok-Mu på Kong Chongjo's befaling, en lærebog om Taekwondo. Bogen hed "Mooyedobotongji" og var på 40 ret store sider.

7. Hvad er en An chung joochoom-seogi?

Joochoom-seogi, hvor man drejer fødderne lidt indad.

8. Hvor mange tællinger er der i Taegeuk IL-Jang?

Der er 18 tællinger i Taegeuk IL-Jang.

9. De regler vi kæmper efter i Danmark til begynder-cup, talent-cup og lignende - er de internationale?

Nej, de er kun gældende indenfor landets grænser. Der er enkelte punkter der afviger fra de internationale.

10. Hvad betyder Ki?

Ki betyder livskraft eller den "usynlige" energi, der flyder igennem os alle.

11. Hvornår var Korea besat af Japan sidste gang?

1910 til 1945.

12. Hvad er en O-ja-seogi?

En dwitkoobi, hvor forreste ben er trukket ind lige ud for midten af bagerst ben, så fødderne danner et T.

13. Hvilket familiemedlem er knyttet til Taegeuk Sah-jang?

Første søn.



14. Hvor stort er kamppladsen (den inderste) i en kamp?

8 gange 8 meter.

15. Hvad betyder Do?

Taekwondo ånd, vejen eller måden man opfører (eller burde opføre) sig på.

16. På et tidspunkt efter den sidste Korea-krig blev flere koreanske systemer samlet til et. Hvornår var dette?

Den 11. april 1955.

17. Hvad er en Gyottari-seogi?

Begge ben er i denne stand bøje og al vægten er på forreste ben. Tærne på bagerst fod skal være ud for midten af forreste fod. Fødderne er samlede, og hælen på det bagerste ben er hævet lidt, så kun fodballen rører gulvet.

18. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Yook-Jang?

Gam-gween.

19. Hvor stort er kamparealet (det yderste) i en kamp?

12 gange 12 meter.

20. Hvad betyder do bok (ordret)?

Tøjet til vejen.

21. I hvilken / hvilke Poomse'er findes doo bon momtong jireugi?

Sam-jang (3), Sah-jang (4), Pal-jang (8), Taebaek, Sipjin og Jitae.

22. Hvad er et pyojeok-jireugi?

Slag fra hoften i sin egen håndflade.

23. Hvordan ser den gwe ud som er knyttet til Taegeuk Pal-jang?

--
--
--

24. Kan man kæmpe som junior, hvis man er 14 år?

Ja, hvis man er 14 år, må man selv bestemme, om man kæmper som junior eller senior.

25. Hvad er en do jang?

Do jang betyder træningssal.

26. Hvilket år blev Kukkiwon indviet?

Kukkiwon blev indviet den 30. november 1972.



27. Hvad er en Mejumeok arae pyojeokchigi?

Slag med undersiden af den knyttede hånd i sin egen hånd. Teknikken bruges som åndedrættsteknik i Poomsee Koryo.

28. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk Chill-jang.

Bjerg.

29. Hvad er kamptiden (både pause og selve omgangslængden) til begynderstævner?

3 omgange á 2 minutter med 30 sekunders pause.

30. Hvem er Choi Kyoung An, og hvilken grad har han?

Choi var landets første Koreanske landstræner. Han har 9.dan.

31. Hvad år blev World Taekwondo Federation stiftet?

WTF blev stiftet den 28.maj 1973.

32. Hvad er et mooreup keokki?

Mooreup keokki betyder at knække eller brække knæet.

33. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Il-jang.

Keon-gween.

34. Hvad er kamptiden til stævner, der ikke er begynderstævner (for junior og senior)?

3 gange 3 minutter med 1 minuts pause.

35. Hvem er Ko Tai Jeong, og hvilken grad har han?

Ko er tidligere lands- og landsholdstræner. Han har 8.dan.

36. Hvornår og hvor blev det første verdensmesterskab afholdt?

Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon i maj 1973.

37. Hvad er et Kaljebi?

Slag med området mellem tommel- og pegefinger mod halsen.

38. Hvor mange tællinger er der i Taegeuk Sam-jang.

Der er 20 tællinger.

39. Hvad er kamptiden for børn?

Kamptiden er 3 gange 2 minutter med 30 sekunders pause.

40. Hvad betyder joonbi

Joonbi betyder at man skal indtage klarstand ved begyndelsen af en øvelse? (Gibon-joonbi-seogi).



41. Hvornår blev World Taekwondo Federation optaget i General Association of International Sports Federation (GAISF)?

Den 8. oktober 1975 blev WTF optaget i GAISF og dermed anerkendt som international og selvstændig sport i hele verden.

42. Hvad er Pyonsonkeut jechyo-chireugi?

Fingerstik i lav sektion med håndryggen nedad.

43. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Yi-jang.

Tae-gween.

44. Hvem tildeler point i en kamp?

Det gør de fire hjørnedommere. Hvis mindst 2 har set pointet tæller dette i det samlede regnskab.

45. Hvornår blev det koreanske flag lavet?

Det koreanske flag blev tegnet af en koreansk udsending Park Young Hyn i august 1882.

46. Hvor i Korea er der blevet afholdt olympiske lege, hvorfor var disse lege vigtige for Taekwondo og hvad årstal var det?

De olympiske lege blev afholdt i Seoul i 1988 og var vigtige fordi det var første gang Taekwondo var med på programmet. Dog stadig kun som opvisningsdisciplin.

47. Hvad er en Seokeo chagi?

Dette er en betegnelse for at sparke flere forskellige spark med samme ben lige efter hinanden.

48. Hvordan ser gwe'en ud, som er knyttet til Taegeuk Oh-jang.

--

49. Når en kamp starter, hvem hilser kæmperne på først (hinanden eller jurydommene)?

Kæmperne hilser først på jurydommeren.

50. Hvad hedder cirklen i midten af det koreanske flag?

Um og jang. (På kinesisk Yin og Yang).

51. Hvornår kom Taekwondo til Europa?

Taekwondo kom til Europa i 1965.

52. Hvad er et Twieo baggueo chagi?

Flyvende spark, hvor man sætter af med begge ben og sparker med det bagerste



53. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk Sah-jang.

Torden.

54. Hvad hedder blå på koreansk?

Tong.

55. Hvad betyder hanbon-kireugi?

Et-skridts-kamp eller one-steps.

56. Hvornår kom Taekwondo til Danmark?

I 1968. Den første klub åbnede i Sønderborg i 1971.

57. Hvad er en mo-joochoom seogi?

Standen er som joochoom-seogi, blot er venstre eller højre fod forskudt 1 fod frem.

58. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Pal-jang.

Gon-gween.

59. Hvad hedder rød på koreansk?

Hong.

60. Må man forsvare sig mod et angreb som reelt ikke er begyndt?

Ja, det må man, hvis angrebet er overhængende. Dvs. at man skal være sikker på at angriberen vil angribe på et tidspunkt.

61. Hvem bragte Taekwondo til Danmark?

Det var de to hollandske instruktører, Theo P. Salm, 3. dan og Bernd Denni, 2.dan, som bragte systemet til landet. Gunnar Sørensen var en af de danske nøglepersoner.

62. Hvad er en ap joochoom-seogi?

Fodstillingen er den samme som i apseogi. Blot er knæerne her lidt bøjede.

63. Hvilket familiemedlem er knyttet til Taegeuk Chill-jang?

Tredje søn.

64. Hvad hedder vinder på koreansk?

Song.

65. Kan man benytte nødværge, hvis angriberen er blevet provokeret til at angribe?

NEJ!!

66. Hvad er en geodeureo araemakki?

Det er en almindelig araemakki, hvor man har en støttearm. Bruges bl.a. i Taegeuk Pal-jang.



67. Hvordan ser gwe'en som er knyttet til Taegeuk Yi-jang ud?

--

68. Hvem vinder, hvis rød har 3 point i en kamp og 1 minuspoint og blå har fire point og 2 minuspoint?
Hvis kampen står lige, som her, finder man ud af hvem der har flest point inden minuspoint. Altså vinder blå.

69. Hvad betyder Kypso?

Træffepunkter eller trykpunkter.

70. Hvilken sport dyrkede Gunnar Sørensen, da han blev introduceret til Taekwondo?

Judo. Taekwondo blev introduceret igennem Dansk Judo Union.

71. Hvad er en oe-santeul makki?

Halv bjerg blokering. Den ene arm laver araemakki og den anden laver anpalmok eolgul bakatmakki.

72. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Chill-jang.

Gan-gween.

73. Hvem vinder hvis rød har 4 point og 1 minuspoint og blå har 6 point og 3 minuspoint?

Det gør rød. Blå bliver diskvalificeret, da han har 3 minuspoint.

74. Hvor lang tid skal der gå mellem 2. og 3. dan graduering (mindst)?

Der skal mindst gå 2 år.

75. Hvornår og hvor åbnede Gunnar Sørensen den første klub i Danmark?

I 1971 åbnede Gunnar Sørensen den første klub i Danmark. Dette skete i Sønderborg.

76. Hvad er et dan-gyo teok jireugi?

Uppercut, hvor man trækker modstanderen ned samtidig.

77. Hvor mange tællinger er der i Taegeuk Pal-jang.

Der er 27 tællinger i Taegeuk Pal-jang.

78. Repræsentantskabsmødet holdes en gang om året. I hvilken måned?

I april.



79. Hvis 2 kæmpere står lige er der 4 kriterier der tæller ved afgørelsen om overlegenhed. Nævn 2 af disse 4.

I prioriteret rækkefølge:

Teknisk dominans gennem aggressiv kampførelse.

Største antal udførte teknikker.

Sværhedsgraden af teknikkerne.

Bedste konkurrence-adfærd.

80. Hvad grad havde Gunnar Sørensen, da han åbnede den første klub i landet?

Han havde 4.kup, som dengang var brunt bælte.

81. Hvad er et doobal dangsang chagi?

2 flyvende spark efter hinanden. Det første spark er et finte-spark. Det næste er et rigtigt spark.

82. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Sah-jang.

Jin-gween.

83. Nævn mindst 5 af de 13 måder man kan få en advarsel på?

Gribe fat i sin modstander.

Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd eller arm.

Holde sin modstander med hænder eller arme.

Krydse sikkerhedslinjen med vilje.

Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen.

Falde med vilje.

Foregive smerte.

Angribe med knæ.

Angribe de private dele med vilje.

Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje.

Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven.

Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at

løfte hånden eller lignende.

Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side.

84. Hvis en klub har 80 medlemmer, hvor mange repræsentanter (stemmer) har den så til repræsentantskabsmode?

Så har klubben 2 stemmer til repræsentantskabsmødet. (10-74:1 repræsentant, 75-149:2 repræsentanter.

150-224:3 repræsentanter osv.)

85. Hvad hed landets første landstræner?

Landets første landstræner var ikke Choi Kyoung An, som man godt kunne tro, men derimod Gunnar Sørensen.



86. Hvad er en mo-seogi?

Hvis man fra naranhi-seogi flytter det ene ben en fod frem, fremkommer mo-seogi. Standen ligner en kort ap-seogi.

87. Hvilken gwe er knyttet til Taegeuk Sam-jang.

Ri-gween.

88. Blå laver et slag i hoved på rød. Slaget var uforsætligt og skaden var lille. Skal blå have en advarsel eller et minuspoint?

Blå skal have en advarsel.

89. I hvilken / hvilke Poomse'er findes palkoop dollyo-chigi?

Taegeuk Oh-jang (5), Taegeuk Pal-jang (8).

90. Hvilket år blev Dansk Taekwondo Forbund dannet?

I 1976.

91. Hvad er en Geodeup chagi?

Det er en betegnelse for, at samme ben udfører samme sparketeknik to eller flere gange.

92. Hvor mange teknikker er der i Taegeuk IL-jang?

Der er 20 teknikker, men kun 18 tællinger.

93. Blå laver et slag i hoved på rød. Slaget var uforsætligt og skaden var stor. Skal blå have advarsel eller minuspoint?

Blå skal have et minuspoint.

94. Nævn mindst 3 bøger der er skrevet på dansk om Taekwondo.

Dansk Taekwondo Forbunds officielle grundteknikbog

Taekwondo - værd at vide af Ove Jensen.

Taekwondo 1 og 2 af Choi Kyoung An.

Taekwondo af Sadegh Atarodi.

Taekwondo Grundteknik 1 og 2 af Gunnar Sørensen

Taekwondo af Claus Jensen

95. Hvem var den første formand for Dansk Taekwondo Forbund?

Gunnar Sørensen

96. Hvad er en Eolgul bakatchigi?

Slag med omvendt knyttnæve i høj sektion

97. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk Oh-jang?

Vinden.



98. Blå laver et slag i hovedet på rød. Slaget var forsætligt, og skaden var stor. Skal blå have en advarsel eller et minuspoint?

Blå skal have et minuspoint.

99. I hvilken / hvilke Poomse'er findes pyeonson-keut seweo chireugi?

Taegeuk Sah-jang (4), Poomse Taebaek.

100. Hvad er en geodeureo deung-joomeok eolgul apchigi?

Slag med omvendt knytnæve over næsen, med støtthånd.

101. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk Yook-jang.

Vandet.

102. Nævn mindst 3 af de 8 måder man kan få et minuspoint på.

Angribe en falden modstander.

Angribe forsætligt efter kamplederens annoncering af "kalyeo".

Angribe forsætligt modstanderens ryg, eller bagsiden af hovedet.

Angribe på modstanderens hoved med hånd eller næve.

Nikke skalle.

Krydse sidelinje (12 * 12)

Kaste modstanderen.

Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundanten side.

103. Hvad betyder ETU?

Europæisk Taekwondo Union

104. Hvilket år fik man den første koreanske landstræner og hvad hed han?

Den første koreanske landstræner vi fik, var Choi Kyoung An i 1976.

105. Hvad er en Geodeup chagi?

Det er en betegnelse for at lave samme sparketeknik med samme ben to eller flere gange.

106. Hvor mange tællinger er der i Taegeuk Oh-jang.

Der er 20 tællinger i Taegeuk Oh-jang.

107. Børnekamp: Blå sparker rød i hovedet. Sparket var utilsigtet. Hvilken straf skal blå have?

Blå skal have minuspoint.

108. Hvor mange medlemslande har WTF? (<-75, 75-100, 125 ->)

World Taekwondo Federation har over 125 medlemslande.

109. Hvor og hvornår blev landets første Danske Mesterskab afholdt?

Det første DM blev afholdt den 4. april i Sønderborg i 1976



110. Hvad er en pyojeok chagi?

Spark i egen håndflade (Pletsark)

111. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk IL-jang.

Himlen.

112. Børnekamp: Blå sparker rød i hovedet. Sparket var tilsigtet. Hvilken straf skal blå have?

Blå skal diskvalificeres.

113. Hvad betyder DIF?

Danmarks Idræts Forbund.

114. Hvornår blev Dansk Taekwondo Forbund optaget i Dansk Idræts Forbund (nu Danmarks Idræts Forbund)?

Det skete i 1980.

115. Hvad er et Mooreup chigi?

Spark eller rettere stød med knæet.

116. Hvor mange teknikker er der i Taegeuk Yi-jang?

Der er 23 teknikker i Taegeuk Yi-jang, men kun 18 tællinger.

117. Blå sparker rød i skridtet. Blå får en advarsel. Rød kan ikke fortsætte. Hvem vinder?

Det gør blå, da blå "kun" fik en advarsel.

118. Hvornår og hvor vandt Annemette Christensen guld og Karin Schwartz sølv til et Olympisk mesterskab?

Det var til OL i Seoul, Korea i 1988.

119. Hvilket år fik vi Danmarks anden koreanske landstræner og hvad hed han?

I 1980 fik vi Ko Tae Jeong, som landstræner.

120. Hvad er en Anchong-seogi?

Standen ligner en omvendt pyeonhi-seogi. Dvs. afstanden mellem fødderne er 1 fod og fødderne peger indad. Begge ben er strakte.

121. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk Pal-jang?

Jorden.

122. Hvor hurtigt efter en kamp skal en protest være indgivet?

Protesten skal være indgivet senest 20 minutter efter at kampen er sluttet.



123. Hvor mange udøvere er der i Taekwondo i hele verden? (<- 15 millioner, 15 - 25 millioner, 25 -> millioner)

Der er over 25 millioner udøvere i hele verden.

124. I 1982 trådte Gunnar Sørensen tilbage som formand for DTaF, hvem overtog hans plads?

Det gjorde Jan Jensen

125. Hvad er en Goolleo-chagi?

Fintspark, hvor man først tramper med forreste ben i jorden for derefter at lave sin sparketeknik.

126. Hvilket billede er knyttet til Taegeuk Sam-jang?

Ilden.

127. I hvilken / hvilke Poomse'er bruger vi Batangson momtong nulleomakki?

Taegeuk Sah-jang (4), Poomse Koryo, Poomse Taebaek.

128. Danmark har to gange haft den ære at arrangere et verdensmesterskab. Hvor og hvornår blev de afholdt?

Første Danmark afholdt et verdensmesterskab var i 1983. Mesterskabet, som var det 6., blev holdt i København, og for første gang var der kvindelig deltagelse.

Anden gang var 2009 i Ballerup.

129. Hvad er en mom dollyo chagi?

En teknik, hvor man drejer kroppen bagom sig selv, og sparker.

130. Hvilket familiemedlem er knyttet til Taegeuk Pal-jang?

Moder.

131. Hvis en kæmper bliver skadet, hvor lang tid har han så til at komme sig?

1 minut, hvis ikke juryen giver dispensation.

132. I hvilken / hvilke Poomse'er bruger vi arae hechyonmakki?

Taegeuk Yook-jang (6), Poomse Keumgang og Poomse Taebaek (sonnal).

133. Hvem afløste Jan Jensen som formand og hvornår skete dette?

Det var Thommas Holt, der afløste Jan Jensen i 1989

134. Hvad er et Bbeodeo chagi?

Et stopspark, der ligner mileo chagi lidt. Man rammer med hele undersiden af foden eller undersiden af hælen. Sparket bliver også kaldt et "bøj-stræk-spark".

135. Hvilket familiemedlem er knyttet til Taegeuk IL-jang.

Fader.



136. Kan man få point ved et skubspark på skulderen?

Ja, hvis modstanderen falder tungt, eller er rystet.

137. I Danmark holdt man i 1990 et stort og vigtigt internationalt stævne i landet. Hvor blev stævnet afholdt og hvad var det for et stævne?

Det var Europamesterskaberne i Taekwondo. Det blev afholdt i Vejlbj-Risskov hallen i Århus.

138. Hvad er et mejumeok momtong naeryochigi?

Slag med undersiden af en knyttet næve i midtersektion. Slaget kommer oppefra og går nedefter.

139. Hvor mange tællinger er der i Taegeuk Yi-jang?

Der er 18 tællinger i Taegeuk Yi-jang.

140. Hvor mange advarsler kan man højst få i en kamp?

Man kan højst få 6 advarsler i en kamp. 6 advarsler svarer til 3 minuspoint og hvis man har det, bliver man diskvalificeret.

141. Til OL i 1992 i Barcelona i Spanien vandt vi medaljer. Hvad karat var disse af og hvem vandt den?

Gergely Salim vandt guldmedalje og Josef Salim vandt sølv

142. Hvad er en Bandalchagi?

Et halvmånespark, der er en mellemting mellem apchagi og dollyochagi Et slags kamp Baldeung dollyo-chagi. Man kan både sparke med vristen og med fodballen

143. Hvordan ser gwe'en til Taegeuk IL-jang ud?

144. En kæmper nikker en anden kæmper en skalle og skal have en straf. Hvilken?

Minuspoint.



Billedlotteri

Alle dele printes og klippes ud.
Kan selvfølgelig udvides helt op til dangraderne.
Børnene får et diplom for flot udført arbejde.
Med ord

De blå ord hører sammen to og to.

Naranhi-seogi	Parallel stand
Momtong jireugi	Slag midtersektion
Naeryo-chagi	Nedadgående spark
Bakat-chagi	Udadgående spark
An-chagi	Indadgående spark
Jumeok	Knyttet hånd
Kyeongne	Hils (buk)
Dirro dorra	180 graders vending/vend rundt
Do bok	Taekwondo dragt
Jumeok	Knyttet hånd
Son	Hånd

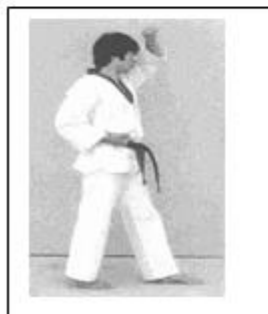
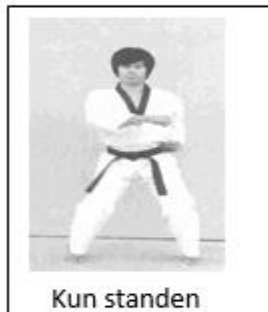


Dollyo	Cirkel
Apchook	Fodballe
Mok	Hals
Doo bon	2 eller dobbelt slag
Mooreup	Knæ
Koa-seogi	Krydsstand
Batangson	Håndrod
Chigi	Slag der ikke kommer fra hoften
Kyosa-nim	Træner 1.-3. dan
Chagi	Spark

Med ord/billeder

Børnene skal sætte et billede og en koreansk kommando sammen

Billederne





Ordene

Dwit koaseogi

Hanssonal biteureo makki

Arae hechyo makki

Sonnal momtong makki

Moa-seogi

Gibon-joonbi-seogi

Ap-seogi

Ap-koobi

Joochoom Seogi

Dwit-koobi

Arae Makki

Momtong Makki

Eolgol Makki

Ap chagi



Yeop chagi

Baro- jireugi

Hanssonal momtong yeop makki

Momtong an makki

Pyeonson-keut seweo chireugi

Jebipoom mok chigi

Me-jumeok naeryo-chigi

Palkoop dollyo-chigi

Palkoop pyojeok-chigi



Par øvelser

001. Skub-øvelse

Man sidder på hug overfor hinanden med håndfladerne mod hinanden. Nu gælder det om at få skubbet den anden ned. Kan også laves i Na-chooeo-seogi.

002. Blokeringsløb

To og to sammen. Den ene "blokerer" med kroppen for den anden. Han prøver derimod at finte modstanderen og komme udenom.

003. Hold i bæltet løb

Den ene holder den anden i bæltet og den anden prøver at komme frem. Den der holder skal give løberen mulighed for at komme frem.

004. Træd over fødderne

Her gælder det om at træde hinanden over fødderne. Hvis det lykkes skal den der bliver "ramt" tage armbøjninger, mavebøjninger eller lignende.

005. Vælte hinanden

Begge deltagerne har hænderne på ryggen. De forsøger at vælte hinanden ved blot at skubbe hinanden med kroppen. Man kan lave en variation, hvor eleverne holder i hinandens ben, som er vandret. Så gælder det igen om at vælte hinanden. Man kan igen sige at eleverne skal holde deres ene ben, således at de kun står på et ben.

006. Brydning

Almindelig judo-brydning, hvor man sidder på knæ og hvor det gælder om at få den anden ned at ligge på ryggen.

007. Håndstand

Som en god form for balance-træning kan man udmærket tage en håndstand ind i træningen. Dvs. eleverne skiftes til at stå håndstand op af hinanden.

008. Armbøjnings-krig

To elever ligger overfor hinanden i "armbøjnings-stilling". Nu gælder det om at slå hinandens arme væk, således at man falder ned på maven.

009. Seksdagesløb

To og to sammen. Den ene løber rundt i salen og den anden går i samme retning. Når løberen kommer tilbage til sin makker skifter de roller.

010. Reaktions-kamp

To elever kæmper mod hinanden. Nu gælder det om at slå hinanden i maven eller på hovedet med en let flad hånd.

011. Spejløvelser

En elev leder ved at lave forskellige øvelser. Den anden elev skal forsøge at følge ham, som var han et spejlbillede.



012. Vende hinanden

En elev ligger fladt på maven, mens den anden skal forsøge at vende vedkommende om på ryggen. Bagefter skifter man.

013. Løfte hinanden

Her gælder det for eleverne om, at løfte hinanden, således at fødderne slipper gulvet. En variation er, at man ikke kæmper med hinanden, men blot gør det således at den ene er helt slap og den anden skal løfte ham.

014. Skubbe hinanden

Her sidder man med ryggen til hinanden. Nu gælder det om at skubbe hinanden ned til modsatte væg.

015. Hive i hinanden

Deltagerne holder fast i hinandens håndled to og to. Nu gælder det om at hive i hinanden.

016. Balancekamp

Her står man overfor hinanden og holder hinanden i hånden. Hold samtidig fast om anklen på venstre ben på den anden elev. Kampen går ud på at få den anden til at slippe grebet og sætte foden ned eller til at røre gulvet med hånden ved at trække, skubbe, hive og vride.

017. Rette hinanden ud

Den ene ligger på ryggen og er helt afslappet. Den anden skal pakke dennes krop sammen til en lille "pakke". Denne slapper af og gør ikke modstand.

Nu skal pakken pakkes op. Dvs. ben og arme foldes/strækkes fra hinanden. Men nu må "pakken" gøre modstand mod at blive pakket ud. Når første et ben er pakket ud, må "pakken" dog ikke bøje det igen.

018. Klappekamp

Stå overfor hinanden med let bøjede ben. Kampen går ud på først at klappe sin modstander 10 gange på benet. Kun berøringer fra knæet og nedad tæller.

019. Sjippetovskamp

Stå overfor hinanden på ca. 2 - 3 meters afstand. Begge har fat i hver sin ende af et sjippetov. Kampen går ud på at få modstanderen til at miste balancen. Sjippetovet må ikke slippes.

020. Stilleleg

Dette går ud på, at man sidder over for hinanden i skrædderstilling og kigger hinanden i øjnene. Man må overhovedet ikke bevæge sig. Nu gælder det om at sidde længst tid uden at begynde at grine eller bevæge sig. Den første der gør dette har tabt.

Man kan eventuelt sige at eleverne skal holde hinanden i hånden. Dette giver en anden dimension i legen.

021. Snik og Snak

Deltagerne er parvis sammen. Den ene hedder "Snik" og den anden hedder "Snak". Instruktøren styrer begivenhederne ved eksempelvis at råbe "Snik under Snak". Dette er beskeden til, at "Snak" danner en bro (for eksempel spredte ben), som "Snik" skal kravle igennem. Man kan bruge alle mulige ord: Rundt om, over, klap i numsen, kilde, klap i hinandens hænder, tramp over fødder, sparke, osv.



022. Kontrolleg eller styrke

Man sidder overfor hinanden og snakker om et eller andet, lige meget hvad. Men man skal blive ved med at snakke og ikke hører efter hvad den anden siger. Det er svært at blive ved med at snakke uden at miste koncentrationen. Fortællingen kan enten være en opdigtet historie eller en ting man har oplevet.

023. Maskinen

To elever er sammen. Den ene er maskinen og den anden er maskinfører. Føreren sætter maskinen i gang med at lave forskellige øvelser, f.eks. at bøje og strække armen, dreje hovedet, osv. Når maskinføreren ikke kan sætte maskinen i gang med flere øvelser (hele kroppen er i gang) skiftes rollerne.

024. Indendørs klatring

Her skal en elev op på ryggen af en anden. Så gælder det om at klatre hele vejen rundt om den stående uden at røre gulvet. Bagefter skifter man.

025. Sprællemandshop

En elev sidder ned og samler og spreder benene skiftevis. En anden elev står imellem benene og laver sprællemandshop, således at det passer med det tempo den siddende laver.

026. Save brænde

Begge elever står overfor hinanden i Na-chooeo-seogi. De holder hinanden i hænderne, således at højre hånd er i højre hånd og visa versa. Dvs. armene er over kryds. Så strækker de skiftevis højre og venstre hånd således at man skal dreje i hofterne.

027. "Danser med ben"

To elever er sammen og holder hinandens venstre ben oppe ved hoften (eller skulderne). Nu skal eleverne danse rundt en omgang den ene vej og derefter en omgang den anden vej. Bagefter skifter man ben.

028. Hofte-øvelse

To elever står med ryggen til hinanden med let spredte ben. Nu gælder det om at klappe hinanden i hænderne først over hovedet, så mellem benene, så til højre og så til venstre. Pas på ikke at støde hovederne sammen.

029. Herre og hund

Den ene elev er herre og den anden er hund. Herren løber en tur og hunden løber med, men skal hele tiden holde sig på sin herres højre side. Herren udfordrer hunden ved at ændre retninger - stoppe op - dreje rundt - mm.



030. Slå hinanden over hænderne

En god måde at træne reaktion på er ved at "slå hinanden over hænderne". Eleverne er sammen parvis.

1. version: Deltagerne ligger overfor hinanden med hænderne over hovedet placeret på gulvet. Der er to muligheder:

a) Man slår i tilfældig uorden, således at idéen er at rappe hinanden over hænderne. - Eller det gælder om først at ramme den anden for eksempel 10 gange.

b) Man får lov til at slå den anden over hænderne, indtil man rammer ved siden af. Så byttes rollerne.

Eventuelt kan man igen sige, at den, der først når 20 slag, har haft det skæggest eller at taberne skal lave "et eller andet".

2.version: For så vidt, at man har børn i forskellige aldre eller børn og voksne, kan man udligne niveauforskellen med, at den "mest udviklede" ligger ned, medens den "mindst udviklede" sidder på knæ.

3.version: Stående parvis overfor hinanden. Den ene har håndfladerne nedadvendt, den anden håndfladerne opadvendt. De opadvendte hænder er de nederste. Herefter gælder det for den, der har hænderne opadvendt, om at slå hænderne op i de nedadvendte hænder. Versionen kan videreudvikles til, at slaget foregår oppefra og nedefter (det gør mere ondt). At den bedste (den voksne) slår nedefra, barnet oppefra. Videre at det må ske med en af hænderne, eller skal ske med begge hænder.

4.version: Parvis stående overfor hinanden. Hænderne samlet, pegende mod hinanden. Målet er at ramme den anden over hænderne. Man har ret til at blive ved med at slå, indtil man rammer ved siden af. Hvis egne hænder er skilt, skal man ramme. Herefter er det partnerens tur indtil hun ikke rammer. Denne version rummer mulighed for virkelig at få røde hænder.

031. Hårdt løb

Her "løber" man frem mens en anden elev holder om anklerne på løberen. Man kan eventuelt også gøre det ved at binde et bælte til benene. En anden variation er ved at man står foran løberen og holder vedkommende på skulderne.

032. American football

Her står man parvis overfor hinanden med skulderen samlede. Så gælder det om at presse modstanderen frem.

033. "Rygmassage"

Den ene ligger på maven, mens den anden ligger sig på ryggen ovenpå. Personen ovenpå masserer derved med hele hans krop.

034. Trække fingerkrog

Trække fingerkrog er en gammel og hård leg. Den bør ikke leges med små børn. Man kan f.eks. sige at eleverne skal trække indtil en af eleverne slipper taget.

035. Trække armen ud

Den ene elev har bukket armen, således at hånden er på hans eget bryst. Den anden elev skal nu prøve at rette armen ud.



036. Trække armkrog

De to deltagere står side om side, men med front hver sin vej. Højre- eller venstrearmene kroges sammen, og det gælder om at trække modparten med sig. Hvis man slipper grebet har man tabt.

037. Brydes med tommelfingrene

Man fatter med højre hånd om modpartens højre hånd på en sådan måde, at parterne kan presse tommelfingrene mod hinanden. Den, der kan presse den andens tommelfinger så langt bagover, at modparten går i knæ eller giver op, har vundet.

038. Nakke drag

To personer stiller sig overfor hinanden og folder hænderne om hinandens nakke. Det gælder nu om at trykke modpartens nakke ned, mens man selv holder sig så stiv som muligt.

039. Bæltetag

Parterne fatter gensidigt i hinandens bælte og skal nu kaste modstanderen eller få ham ud af balance. Bør ikke laves med mindre børn.

040. Hanekamp

To og to sammen. Man hinker med armene korslagte over brystet. Det gælder om at støde ind i modstanderen, så de bringes ud af balance og enten sætter den frie fod til jorden eller fægter med armene. Så har man tabt. Der kan også kæmpes alle mod alle. Legen kan ændres ved at deltagerne skal være indenfor et bestemt areal. Eller man kan sige at deltagerne har den ene arm fri, og må dermed rive og skubbe til de andre med armen.

041. Pine kalv

To deltagere sætter sig på jorden ryg mod ryg. Foran hver i cirka en meters afstand er tegnet en grænselinje. Det gælder nu om, stadig siddende, ved hjælp af benenes kræfter at skubbe modparten over den grænselinje, der er foran ham.

042. Herre i ringen

Der dannes to lige store hold. Det ene tager opstilling i en cirkel. Det andet tager opstilling udenfor. Uanset om man er fra inde-holdet eller udeholdet gælder det nu om at blive sidste mand i cirklen. Der må skubbes og trækkes, men man må ikke slå eller sparke.

043. Føde en bjørn

3 og 3 sammen. Den ene ligger sig nederst, og den der skal fødes ligger sig på tværs af ham. (maven mod maven). Den sidste ligger sig ovenpå, således at hans hoved er ved den nederstes ben. Den øverste og den nederste holder fast om hinandens ben. Nu gælder det om at komme ud for den der ligger i midten. Det er faktisk ikke så let.

044. Lægge sig med en flaske på panden

I mange klubber har man sodavands-flasker lige ved hånden. En god måde at træne balance på, er ved at stille en flaske på panden og så ligge sig ned uden at den vælter.



045. Delfinspring

Tre elever sidder på alle fire ved siden af hinanden med fronten i den samme retning. Den midterste ruller sidelæns ind under en af sidemændene. Denne kaster sig samtidig sidelæns ind over midtermanden og fortsætter i samme bevægelse i en rulning ind under den tredje deltager, som nu kaster sig i en sidelæns rulning over ham og under den første. Der fortsættes med det samme flette-mønster indtil der går kage i det. Det er vigtigt at man passer på knæ og albuer. Legen er bedst på et rimeligt blødt underlag.

046. Trille hjul

Den ene ligger sig på ryggen med benene i vejret. Den anden stiller sig bag den liggendes hovedet og tager fat i hans fødder. Den liggende tager ligeledes fat i den ståendes fødder. Den stående læner sig nu fremad og laver en forlæns kolbøtte, mens begge stadig holder fast i fødderne. Dermed kommer den liggende op ad stå og legen fortsætter. Aktiviteten er bedst på blødt underlag.

047. Cowboylegen

Denne leg kræver hurtighed i sine blokeringer.

A. stiller sig med hænderne i siden (som en cowboy) i en joochoom-seogi.

B. stiller sig lige overfor, så tæt på at når han strækker armen, kan han lige ramme A.

B. står med hænderne knyttet oppe ved brystet (som en bokser, der har paraderne oppe).

Det går nu ud på at B skal slå A i brystet, og A skal så forsøge at blokere. Første gang det lykkes A at blokere slaget mod brystkassen, byttes der roller, så at A nu skal slå og B blokerer.



048. Historien om Lille Ib i Zoologisk Have med mor og far

Hvorfra historien om lille Ib stammer fra fortæller sig i det uvisse, men det er sikkert, at den kan give anledning til motion og latter....

Deltagerne deles op i grupper, således at der i hver gruppe er 4 personroller:

1: De tre små bjørne.

2: Lille Ib.

3: Mor.

4: Far.

Der kan dog fint være flere, der har samme personrolle. Eksempelvis at 3 - 4 stykker alle spiller rollen som Ib.

Hver af de tre små bjørne, Lille Ib, mor og far står (eventuelt sidder) i et tøndebånd / hulahopring. Tøndebåndene danner en lang række. Afstanden mellem de enkelte tøndebånd er 1 - 3 meter. Når en personrolles navn nævnes, løber denne (disse) rundt om hele rækken af tøndebånd og placerer sig igen i eget tøndebånd.

Aktiviteten kan ændres ved at 2 og 2 elever går sammen. De vælger hver et navn (må ikke være det samme). Hver gang deres navn nævnes må den ene sparke og den anden blokere. Her er historien:

Lille Ib med mor og far Zoologisk Have.

Lille Ib går i børnehaven, og der hørte han en kammerat fortælle om de tre små bjørneunger, han havde set i Zoologisk Have.

Han syntes, det lød meget spændende.

Da Lille Ib om eftermiddagen blev hentet af sin far, fortalte han om de tre små bjørne og spurgte, om ikke også han måtte komme i Zoo for at se de tre små bjørne? Faderen sagde, at det skulle de tale med moderen om. De snakkede længe frem og tilbage og blev til sidst enige med Lille Ib om, at de om søndagen ville tage til Zoo for at se de små bjørne.

Lille Ib kunne næsten ikke vente, til det blev søndag, så han gik og plagede sin far og mor, om det da ikke snart blev søndag, så de kunne besøge de tre små bjørne.

Endelig blev det søndag, og Lille Ib var meget glad! Moderen og faderen smurte en dejlig madpakke til Lille Ib og til sig selv. Endelig var de færdige og klar til at køre. Lille Ib steg hurtigt ind i bilen og råbte på sin far og mor "Klar til at køre. Skynd jer, mor og far, så vi kan komme hurtigt af sted". Og nu var mor og far klar til at køre.

Da de kom til Zoologisk Have, havde Lille Ib slet ikke tid til at se på de andre dyr, men ville kun hen til de tre små bjørne. Moderen og faderen gik så med Lille Ib hen til bjørneburet, hvor de tre små bjørne var. Og hvor var de dog søde og dejlige, de tre små bjørne. Nu havde Lille Ib endelig set de tre små bjørne sammen med sin far og mor og kunne fortælle i børnehaven, at han også havde været i Zoo for at se de tre små bjørne.

Historien er skrevet af Lille Ib, hans far og mor og skulle jeg hilse og sige, - her, og de tre små bjørne, skulle jeg sige fra Lille Ib.



Løb, hop og stafetter

049. Siksak løb

Dette er virkeligt en øvelse med mulighed for at lave mange variationer. Hele holdet står i en cirkel med cirka to meters mellemrum mellem hver. Man kan så lave forskellige kombinationer ved at løbe siksak mellem de andre:

- Blot løbe siksak mellem rækkerne.
- Løbe baglæns.
- Lave sidestep, eventuelt med spark, for hver person.
- Lave et baglæns step (dwitchagi-step) for hver gang man er ud for en person.
- Alle sidder på hug og man hopper over, eller lave flyvende spark over.
- Alle sidder på hug med armen strakt vandret ud. Man hopper over.

050. Præcisionsløb

Alle eleverne sidder med spredte ben således at fødderne rører hinanden. Nu gælder det om at løbe "igennem" benene uden at røre dem. Man bør ikke lave denne øvelse med helt små børn.

051. Præcisions-step

Den ene elev sidder ned med benene samlede fremad. Den anden laver forskellige former for step og skift over hans ben uden at ramme.

052. 360 graders sving

En god måde at træne koordination på er ved at lade eleverne løbe og foretage en 360 graders skrue i et hop. Man kan eventuelt også lave en 360 graders vending i tre skridt (momdollyo).

053. Hofte-rotation

Alle eleverne står på en lang række. En bold (eller hjelm) vandrer ned igennem rækken, således at eleverne skal dreje sig skiftevis til højre og til venstre for at aflevere bolden. Man kan snildt have flere bolde kørende.

054. Alle bestemmer

Ved denne øvelse står alle eleverne i en stor rundkreds. Eleverne skiftes til at lave en øvelse, som man så kobler på en serie af handlinger.

F.eks.: Høje knæløftninger.

Høje knæløftninger, sprællemmandshop.

Høje knæløftninger, sprællemmandshop, spark bagi.

Høje knæløftninger, sprællemmandshop, spark bagi, skihop.

Osv.



Diverse opvarmningsaktiviteter for alle

055. Fodbold

Hvis man har en bold kan man altid spille fodbold som alternativ opvarmning. Man kan eventuelt lægge "belønning" ind til taberne (f.eks. hver gang der bliver scoret skal "taberne" lave 15 mavebøjninger).

056. Ram spanden

Man har to spande, måtter eller kampveste i hver ende. Spillet foregår efter håndbold-regler. Det gælder om at spille sammen og ramme spanden eller måtten.

057. Rugby

Man stiller op over for hinanden på midten af salen. På start skal det ene hold forsøge at få så mange som muligt ned i den anden ende (f.eks. på 10 sekunder). Bagefter skifter holdene roller.

058. Trækkekampen

I mange Do jang'er står der en pæl i midten. Her er en leg, der udnytter disse pæle. 6 - 7 elever står i en cirkel rundt omkring pælen med hinanden i hænderne. Nu gælder det om ikke at røre pælen. Dvs. at man skal hive de andre ind i pælen. Pas på at legen ikke bliver for voldsom. I stedet for at holde i hinandens hænder kan man holde i bæltet. Og i stedet for pælen kan man bruge et par kampveste, der ligger i midten.

059. Kaste bold

Eleverne deles op i 2 hold. Nu gælder det om at kaste en bold mellem hinanden. Hvis 3 fra et hold rører bolden uden at det andet hold har rørt bolden får de 1 point. Eventuelt kan man sige at i stedet for at få 1 point skal det andet hold lave 10 armbøjninger eller lignende.

060. Borgerlegen

I denne leg deler man Do jang'en op i 6 felter (eller flere). Alle deltagerne bliver placeret i felt nummer 1 (det bedste felt). Nu gælder det om at skubbe alle de andre ud af feltet, ned i felt nummer 2. Alle mod alle. Når man først er skubbet fra felt 1 til felt 2 må man ikke gå tilbage til felt 1. Den sidste der er tilbage i felt 1 er verdens-mester.

Men legen fortsætter med at skubbe hinanden længere ned, til felt 3, 4, 5, osv. Den sidste der er tilbage i felt 2 er Europamester, den sidste i felt 3 er Danmarksmester osv.

061. X-antal sammen

Legen foregår ved, at man løber rundt mellem hinanden. På et tidspunkt siger instruktøren fx 6. Så skal eleverne finde sammen 6 og 6. De, der ikke finder nogle at være sammen med taber.



062. Hold træk kamp

Eleverne deles op i to hold. Nu gælder det om at trække det andet hold over til sig selv. Hvis man træder på modstanderens banehalvdel skal man gå over til deres hold. Når man er trukket over på det andet hold, hjælper man med på dette hold.

063. Slag i enden

Her er alle mod alle. Hvis man får et slag i enden skal man lave en øvelse. Man kan også sige at man skal slå hinanden over fødderne.

064. Hesteskub

En elev hopper op på ryggen af den anden. Nu gælder det om at skubbe de andre par således at rytteren bliver nødt til at røre gulvet. Når rytteren rører gulvet går parret ud. Pas på at øvelsen ikke bliver for voldsom.

065. Pas på halen

Alle eleverne skal tage bæltet af og stoppe det i bukserne bagpå. Her skal det hænge ned med en hale på ca. 30 cm. Nu gælder det om at alle forsøger at stjæle hinandens hale. Hvis man er heldig at få fat i et par haler, skal disse placeres foran i bukserne, så nu skal man både passe på halerne bagpå og foran. Hvis man har mistet en hale skal man lave en eller anden øvelse (spark, slag, Taegeuk, mavebøjninger osv.).

066. Dyrenes fest

Man deler holdet op i 2 og 2 med dyrenavne (f.eks. 2 aber, 2 bjørne, osv.). Nu skal eleverne forsøge at finde sammen uden at sige noget - de må kun bruge fagter (og evt. lyde). Når to elever har fundet sammen siger de hvilket dyr de er, så man ved, om de har fundet rigtigt sammen.

067. Det gyldne bælte

Dette går ud på at man tager et bælte og ligger på gulvet i midten af salen. Eleverne deles op i 2 hold, som har mål i hver sin ende af salen. Nu gælder det om, at en fra hver hold går eller løber (valgfrit) op og forsøger at tage bæltet og løbe tilbage til sit eget mål. Den der ikke når at få fat i bæltet skal prøve om han kan nå at fange den anden inden han når sit eget mål. Hvis han når at fange ham skal vedkommende over i modsatte gruppe. Man bliver ved indtil der ikke er flere i den ene gruppe.

068. Rulle over hinanden

Alle eleverne ligger på en lang række tæt op af hinanden. Den sidste elev ruller henover alle de andre. Når han er kommet et par meter hen starter den næste. Pas på ikke at bore albuerne ned i hinanden.



069. Stikbold

En omgang stikbold er altid en succes. Hvis man bliver ramt af bolden går man ud eller skal lave en eller anden øvelse. Hvis man griber bolden skal kasteren lave en øvelse. Øvelserne kan selvfølgelig varieres alt efter hvilken effekt man gerne vil have: armbøjninger, mavebøjninger, hop, spark, Poomse, osv. I stedet for en bold kan man altid bruge en kamphjelm, en benbeskytter osv. Man kan også sige at man skal rammes i ryggen - Eller måske have 2 bolde med i legen. Det kræver i hvert fald mere koncentration.

En ekstra regel til dette, er at man lader eleverne bokse bolden væk, som en slags blokering, så de lærer præcision og hurtighed i slaget. Hvis eleven bokser bolden væk dør eleven ikke, med mindre bolden rører ham/hende lige bagefter.

070. Massage-tog

Alle eleverne ligger på ryggen på to rækker med hovederne mod hinanden tæt sammen. Armene rækkes i vejret og en elev lægger sig op på hænderne. Det er så muligt at få eleven til at vandre op igennem rækken. Når eleven er færdig lægger han sig ned for enden af rækken.

071. Frugtsalat

Til frugtsalat skal man dele holdet op i fire frugter (f.eks. banan, pære, æble, nødder eller lignende). Man sidder i en rundkreds og én sidder inde i midten. Man starter med at give alle eleverne et frugt-navn (f.eks. banan, pære, æble, nødder, - banan, pære, æble, nødder osv.). Når dette er gjort stiller eleverne op i en rundkreds. Der er en elev i midten. Eleven i midten siger f.eks. æble. Derefter skal alle der hedder æble bytte plads - imens den i midten forsøger at tage en af de andres pladser. (Man *skal* bytte plads).

Eleven i midten kan også vælge at sige frugtsalat. Så skal alle eleverne bytte plads.

Til at afmærke sin plads kan man bruge tøndebånd, en stol, en bæk eller f.eks. et bælte lagt i en cirkel. Der skal ikke megen fantasi til at forestille sig hvordan man kan udvikle denne leg. I stedet for at deltagerne har frugtnavne kan man give dem teknik-navne eller helt undlade at give dem navne. Hvis deltagerne ingen navne har skal man sige noget om deltagerne i stedet. F.eks. alle blåbælter, alle dem med mørkt hår, alle der har en hvid dragt på.

072. Fotografen

Alle eleverne er samlet i en gruppe. Instruktøren er "fotograf", som skal iscenesætte et billede. Han siger f.eks.: "Henne ved døren - et bryllup!". Alle eleverne skal nu i løbet af ganske kort tid bevæge sig hen til døren og finde ind i en rolle, der passer til et gruppebillede med temaet - bryllup. Straks når billedet er taget, giver fotografen et nyt emne.

Man kan eventuelt dele eleverne i mindre grupper med hver sin fotograf eller lade fotografen "filme" et forløb, dvs. bevægelser der er sat sammen.



073. Møvelegen

Deltagerne deles i to hold. På gulvet i salen afmærkes en firkant som er kamparena. Hvert hold vælger en konge og en dronning, som er 5 gange så meget værd som resten af deltagerne (bønderne). Modstanderne ved ikke, hvem der er kongen og dronningen. Når taktikken er lagt (max 2 minutter), starter selve kamphandlingerne.

Den pæne version: Armene lægges over kors, og man hopper rundt. Det gælder nu om at møve alle modstandernes bønder, konge og dronning ud af cirklen. Instruktøren afgør, når folk er ude - typisk når det ene ben er ude af kamparenaen. (Når man er ude, sætter man sig ned og venter). Legen kører typisk i 1½ til 2 minutter, hvorefter instruktøren råber stop. Når legen er ovre tæller man point op.

Den vilde version: Samme spilleregler som i den pæne version, men møvningen foregår her ved, at deltagerne sidder ned "på alle fire". Her er man ude, hvis halvdelen af kroppen er ude af cirklen. Men man "dør" også, hvis man i møvningen går op i hug, dvs., arbejder på benene i stedet for på "alle fire". Det er vigtigt, inden denne version går i gang, at appellere til deltagernes agtpågivenhed, da det kan blive voldsomt. Man må ikke ligge ind over hinanden og på hinandens knæ. I den vilde version skal du som leder være opmærksom og klar til at afbryde, hvis det bliver for vildt. Giv agt ved børn - for voksne er det en herlig kropslig aktivitet.

074. Katten efter musen 1

Eleverne står i 2 rundkredse, således at de står sammen med en anden elev. Man har front indad. Der er en kat som prøver at fange musen. Men musen kan stille sig ind foran et par og dermed er det den bagerste der nu er mus. Musen kan også stille sig ind bagved et par. Dermed er den forreste nu mus. Hvis katten fanger musen byttes roller. Denne form af legen, kan være vildt forvirrende, og er måske ikke god i praksis?

075. Katten efter musen 2

Deltagerne stiller sig i en rundkreds med hinanden i hånden og fronten indad i kredsen. Katten løber efter musen. Katten må kun fange musen, når den er udenfor kredsen. Nu gælder det om, for musen, at komme udenfor kredsen 3 gange uden at blive ramt. Hvis dette lykkedes vælger musen en ny mus. Hvis musen bliver fanget bliver vedkommende den nye kat.

076. Katten efter musen i løb

I stedet for at stå i cirkler løber parrene rundt i lokalet med hinanden i armkrog. Katten og musen har samme rolle som i almindelig "katten efter musen". Den frie arm hos hver person i parret er klar til armkrog. Den "frie" person kan slippe for rollen som jagtet ved at danne armkrog med den ene person i et par. Herved frigøres den anden i parret, og nu skal han undgå at blive fanget. Ideen er, at parrene ideelt skal forsøge at hjælpe den jagtede ved at tilbyde sig. - Og de, der er skrappe til at løbe, kan jo så løbe lidt ekstra.

077. Katten efter musen "spiritusprøven"

Legen fungerer egentlig som altid, men der er en meget afgørende forskel: Når den frie person stiller sig ved siden af en person i et par, er den anden person i parret den nye fanger. Dermed er den tidligere fanger nu den frie person. Med andre ord er det hele tiden den person, der løber ud i bort fra et par, der er fanger og derved skifter fangerrollen hurtigt. Aktiviteten kræver stor opmærksomhed.



078. "Olsen siger"

"Olsen siger", er en gammel leg, kendt af de fleste. Eleverne løber alle rundt mellem hinanden.

Lederen siger "Olsen siger løb". Alle løber rundt mellem hinanden.

Lederen siger "Olsen siger hop". Alle hopper.

Lederen siger "Kravl" og begynder selv at kravle. Her skal gruppen fortsætte med at hoppe, da lederen ikke startede med at sige "Olsen siger...".

079. Hvor kommer bevægelsen fra?

Alle eleverne står i en cirkel. En elev er gået væk fra cirklen. Instruktøren peger på en elev, som skal starte og bestemme bevægelserne. De andre børn prøver at følge lederens bevægelser. Eleven udenfor kommer ind i cirklen og skal finde ud af, hvem der er lederen. Hvor kommer bevægelsen fra? Når lederen er fundet, går hun udenfor og der udpeges en ny leder.

080. Bryd gennem muren

To rækker står overfor hinanden med 4 - 5 meters afstand. En fra den ene række siger et navn fra den anden række. Denne person skal så prøve at bryde gennem "muren" (rækken) overfor. Lykkes dette, tager man den, der nævnte ens navn med hjem til egen række. Lykkes det ikke bliver man optaget i rækken. Det gælder om at kunne opsluge den anden række. Man skiftes til at nævne et navn.

081. Gi' et signal

Alle står i en dobbelt kreds 2 og 2 bag hinanden. Et par stykker står alene afhængig af antallet. Dem der står alene blinker til en af dem, der står foran en anden person. Denne løber over til den blinkende, med mindre den der står bagved, når at holde fast på den, der vil stikke af. Lykkes det at stikke af, er det den efterladtes tur til at indfange en ny osv.

082. Kaptajnen kommer

Dette er en leg, hvor instruktøren (eller en elev) er kaptajn. Kaptajnen kommer med forskellige kommandoer og resten af holdet skal adlyde. Eksempler:

Styrbord - alle løber til højre væg.

Bagbord - alle løber til venstre væg.

Agter - alle løber til bagerste væg.

Stævnen - alle løber til forreste væg.

Skibet synker - kravler op i ribberne.

Klar ved pumperne - alle går i gang med at lave mavebøjninger (pumpe vand ud).

Kaptajnen kommer - alle gør honnør til kaptajnen.

Det er klart at der ikke skal være for mange kommandoer til børn. Man kan eventuelt starte med nogle få og senere fylde flere på.



083. Cirkelbolde

Alle stiller sig op i en stor cirkel. Deltagerne inddeles i ettere og toere således at de står på skift i cirklen.

Der gives en boldt til henholdsvis en 1'er og en 2'er, der står overfor hinanden i cirklen.

Det drejer sig nu om at sende de to bolde rundt i samme retning i cirklen. 1'eren kaster til den 1'er, der står nærmest, og denne kaster lynhurtigt videre til den næste 1'er i samme retning.

2'eren kaster til den 2'er, der er nærmest osv.

Det hold, der først får deres bold til at overhale den anden er vinder af første runde. Tabes en bold, skal den samles op af personen, der taber den. Ingen må forsætligt røre modstanderens bold.

Det er selvfølgelig tilladt at heppe på eget hold. Det får deltagerne til at arbejde hurtigere på at sende bolden rundt.

Instruktøren kan eventuelt lægge et signal ind i legen, som bevirker, at boldene skal sendes i modsat retning.

084. Smaugs skat

Dragen Smaug står vagt om sin skat (et håndklæde eller lignende). Deltagerne danner en cirkel omkring den og prøver at stjæle skatten. Smaug brøler og sparker - frygtindgydende - Han må fjerne sig så meget fra skatten, som han tør. Den, han rører, fryser til is til legen er færdig.

085. Slangen

Holdet deles i to hold med 20 - 30 deltagere i hver. Hvert hold står i en lang række bagved hinanden.

Kæden dannes ved at stikke venstre hånd mellem benene og få fat i højre hånd på den, der er bagved dig, mens den, der er foran dig får fat i din højre hånd. Og således igennem hele rækken. Ved startsignalet lægger den sidste person i rækken sig ned, så den næste osv. (man må selvfølgelig ikke slippe hænderne).

Man fortsætter på den måde indtil alle i rækken ligger ned. Når den person, der sidst lægger sig ned, har rørt gulvet med hovedet, rejser han sig op og begynder forfra (med i modsat retning) idet han trækker de andre op. Det hold, der først kommer op har vundet.

086. Rødt lyn - Stop

En af eleverne stiller sig op med ryggen til de andre deltagere, f.eks. for enden af salen, med ansigtet ind mod muren. De andre elever skal nu snige sig ind på ham og røre ham. Med jævne mellemrum siger, den der står ved muren: "Rødt lyn - stop!!", og vender sig hurtigt mod de øvrige. Disse skal nu stå bomstille.

Hvis den der "er den" registrerer den mindste bevægelse, sender han vedkommende tilbage til udgangspunktet, hvor han så må begynde forfra.



087. Fang cirklen

Deltagerne danner en cirkel og holder hinanden i hånden. En af deltagerne stiller sig ind midt i cirklen og får bind for øjnene.

Hun drejer selv rundt et par gange, og skal derefter prøve at fange en af de andre deltagere i cirklen. Lykkes det, skal hun prøve at gætte hvem det er, hun har fanget. Såfremt hun ikke gætter det, går hun ind i midten af cirklen igen og skal fange en ny person. Gætter hun rigtigt, skal den person, der er fanget, ind i midten. Cirklen skal samarbejde og hele tiden være i bevægelse, således at "den blinde" ikke får held med at fange nogen.

Det er vigtigt, at cirklen under hele legen ikke lader "den blinde" komme uden for cirklen. Dette vil skabe mistillid.

088. Rytterne

Eleverne er sammen to og to. Den ene sætter sig ned på alle fire og den anden sidder som rytter på ryggen af ham. Nu gælder det om at hive eller skubbe hinanden ned fra ryggen af "hesten".

089. Banke ud

Eleverne står i en kreds med fronten mod midten. Én elev løber rundt om kredsen, dvs. bag ryggen på de andre. Pludselig klapper han én på ryggen. Nu gælder det om at komme hele vejen rundt omkring kredsen og tilbage på samme plads. Den, som kommer sidst af de to er den.

090. Cirkusopvarmning

Denne form for opvarmning ligner egentlig cirkeltræning meget. I stedet for armbøjninger osv. laver man sjipling, skyggeboksning, brydning, "almindelig" boksning, tovtrækning og andre sjove aktiviteter. Ungerne synes, at det er sjovt!!



Fangelege

091. Kæde tagfat

I starten af legen fanger ét par, dvs. 2 personer der holder hinanden i hånden. Når de fanger en mere (rører vedkommende) kobles han på; Når den næste bliver fanget er fangerne jo fire sammen. Så deler de sig i to par af 2 personer og legen fortsætter. Legen går ofte hurtigt, når den først er kommet i gang, så du kan roligt lege den flere gange.

En variation er, at parrene ikke deler sig, men fortsætter i en stor kæde. Hvis man træner i en stor hal, kan det godt være vanskeligt at fange de sidste.

092. Helle-tagfat

Her er der en der fanger. Fangeren står ude i midten af salen. Der er helle i den ene ende af salen. Når instruktøren tæller er der helle i den anden ende af salen, dvs., at alle eleverne skal løbe ned til den anden ende af salen. Når man bliver fanget skal man hjælpe til med at fange de andre.

093. Omfavnelser-tagfat

En almindelige tik-leg (fangeleg). Man fanger ved at lægge en bold på brystet eller maven af en anden. Hvis man bliver fanget, er det ens egen tur til at fange. Hvis man giver hinanden et knus har man helle.

094. Gymnastik-tagfat

Når man bliver fanget (rørt) i denne leg viser fangeren en øvelse (høje knæløftninger, mavebøjninger eller lignende) som man skal lave. Man bliver først fri, når der kommer en og befrier en ved at lave de samme øvelser 4 -5 gange.

095. Abeklat

Der skal være 2 fangere som er letgenkendelige ved at disse 2 hele tiden skal røre gulvet med begge fødder og den ene hånd, eller begge hænder og den ene fod - dette er aberne.

Nu gælder det om at aberne skal prøve at fange en af de andre, som ikke er abe. Men de kan kun fanges når aben rører gulvet med 3 "fødder" (to fødder og én hånd, eller to hænder og én fod). Når aberne har fanget en af de andre er denne abe og skal fange en anden. Den, der tidligere var abe må nu fanges som de andre.

Hvis området er for stort, kan dette halveres så dem der skal fange har større mulighed for at fange de andre noget hurtigere.

Ved for store hold (30 personer og derover) er det en fordel at bruge en eller to mere som abe.

096. Alle mod alle

Alle har fem point til at starte med. Man kan få et point ved at klappe en af de andre deltagere i enden.

Denne deltager mister til gengæld et point. Legen stopper når en deltager f.eks. har fået ti point, eller når en deltager har mistet alle sine point. Hver deltager tæller sine point.

Der kan eventuelt spilles med en eller to bolde. Kan man berøre den spiller, der har en bold - får man et point, og man taber et point, hvis man som boldholder bliver berørt.

097. Bryder - ta'fat

Eleverne fordeler sig i hver sin ende af salen. En af eleverne står i midten, han kaldes bryderen. Det gælder nu om at løbe tværs over salen til den anden ende. Der er helle i begge ender. Bryderen skal forsøge at fange en af deltagerne og løfte vedkommende (således at fødderne ikke rører gulvet). Lykkedes dette er løberen også bryder og legen fortsætter. Hvis løberen derimod ikke bliver løftet, men river sig løs er han ikke bryder.



Hvis der er for lidt gang i aktiviteten (eleverne tør ikke at løbe) kan man lave aktiviteten lidt om: Der er kun helle i den ene ende. Når instruktøren tæller er der helle i den anden ende, dvs., at alle skal løbe.

098. Guldrøverne

Eleverne deles op i to hold på en afgrænset bane f.eks. en håndboldbane. I målcirklen ligger der hos begge hold 10 kegler, armbeskyttere eller lignende (guldet). Det gælder om først at få stjålet alt guldet eller at fange alle modstanderne.

Når man krydser modstandernes banehalvdel uden at blive rørt, må man tage et stykke guld med tilbage til eget skattekammer. Man har helle, når man transporterer guld. Hvis man bliver rørt under forsøget kommer man i fængsel (ligeledes inde i målcirklen). I stedet for guld, må man bringe en fange tilbage til egen banehalvdel.

Man kan kun blive taget til fange på modstanderens banehalvdel.

099. Blinde - par - tik

Deltagerne deles op i to hold. På hvert hold går man sammen 2 personer i et team. Den ene person er fører og ikke-handlende (men skal signalere og forhindre uheld). Den anden person har lukkede øjne (blind) 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 (f.eks.: sko, pads, puder osv.) - og placeres i depot i på sidelinjen. Førerens opgave er, ved at løbe med den blinde i hånden, at nå ned og hente genstande på modstandernes banehalvdel eller "tikke" modstanderen på egen banehalvdel.

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

Hvis man bliver taget (tikket), går teamet blot tilbage på egen banehalvdel og forsøger igen. Aktiviteten fortsætter, til alle genstande er fjernet fra den ene banehalvdel (genstande i depot / sidelinjen kan ikke erobres og tæller derfor ikke med).



100. Yoga-tagfat

Yogierne er kendetegnet ved, at de blandt andet opøver evnen til at kontrollere sig selv. Denne aktivitet bygger på evnen til at holde vejret og være ærlig. Deltagerne deles i to hold, der hver har sin banehalvdel. På egen banehalvdel jagter man modstanderne, medens man på modstandernes banehalvdel kan fanges. På egen banehalvdel er placeret et fængsel (en kegle eller lignende), samt nogle genstande (hjelme, benbeskyttere osv.).

Ideen er, at man skal hen og stjæle en genstand på modstandernes banehalvdel og løbe tilbage på egen banehalvdel med genstanden. MEN! Det foregår, mens man holder på vejret. - Trækker man vejret undervejs, betyder ens ærlighed, at man automatisk går i modstandernes fængsel.

Hvis modstanderne får fat i en på deres banehalvdel forsøger de at holde fast, kilde eller lignende. Så snart man trækker vejret, kommer man i fængsel.

Befrielse fra fængsel sker ved, at en fra eget hold kommer ned og rør de(n) fangne (men befrieren skal huske at holde vejret under hele befrielsen).

Det er vigtigt, at man har "helle", så snart blot en del af kroppen er tilbage over egen banehalvdel.

Det hold har vundet, som har stjålet alle modstandernes genstande eller har fået hele modstanderholdet i fængsel..

Men i virkeligheden er det latteren, der er vinderen.

101. Områdetagfat

Fangerne i denne leg er ikke givet på forhånd. Instruktøren styrer fangerskift. Man fastfryser en stilling, når man bliver taget, og den ophæves ved fangerskift.

Eksempler på fangere:

- Elever med 4. kup.
- Personer over 180 cm.
- Pigerne.
- Dem der har gået til Taekwondo i over 3 år.
- osv.

102. Spande - TIK

Der er 4 fangere (evt. mindre). To spande (kopper, eller lignende) stilles nu modsat hinanden midt i salen og i yderkanten af banen.

"Helle" er man, når man rører de modsatte vægge, dog må man ikke stå der særligt længe.

Legen går nu ud på, at fangerne forsøger at fange de andre børn ved berøring. Den fangne løber nu hen og stiller sig bag en af spandene og bliver stående her, indtil en anden deltager befrier ham eller hende. befriet er man, når en af de andre vælter spanden (ikke kaste den). Spanden rejses derefter op af den efterfølgende i rækken af tilfangetagne. Legen kan nu fortsætte med evt. skiftende fangere og til evt. alle er fanget.

Legen har et meget højt aktivitetsniveau.



103. Cowboy og indianere

Deltagerne deles i to hold: Cowboys og indianere. Banen deles i to lige store dele. De to hold placeres nu liggende på maven og lige over for hinanden, Ca. to meter fra midterstregen, med ansigtet vendende mod stregen.

På instruktørens kommando rejser f.eks. cowboys sig op og løber mod indianerne og forsøger at fange dem. Det gælder nu om for indianerne hurtigt at komme ned bag deres egen baglinje, hvor man er "helle", uden at blive fanget.

De indianere der var "uheldige", at blive fanget, bliver nu gjort til cowboys, således at der bliver flere og flere cowboys til at fange indianerne.

For at gøre legen mere spændende og for at alle kan blive fanget, kan man nu beordre holdene til at rykke nærmere og nærmere midter-stregen, hvor de til sidst kan ligge ret tæt på hinanden og næsten ikke undgå at blive fanget. Når alle indianere er fanget er det indianernes tur til at være fangere, og legen kan starte på ny. Måske denne gang med et barn som opråber.

104. Ståtrold

Der udvælges 2 fangere (alt efter antal elever). En fanger skal fange 3, inden han / hun slipper for fangerrollen. Fangeren skal ved berøring sige henholdsvis "stå 1", "stå 2" og "stå 3". De, som bliver berørt ved "stå 1 + 2", stiller sig i bredstående stilling. Disse kan befries ved, at én af de øvrige deltagere kravler gennem "troidens" ben. "Stå 3" er den nye fanger. Når man er ved at befri en "trold" kan man ikke fanges.

105. Parti-tagfat

Alle eleverne løber rundt imellem hinanden. Instruktøren siger f.eks.: "Alle dem der har 4.kup fanger". Disse personer skal så fange de andre. Hvis man bliver fanget kan man lave forskellige ting. Enten stå stille, lave en straf eller lignende. Efter et kort stykke tid udpeger instruktøren nogle andre, der skal fange.

106. Væg til væg tagfat

Er en form for tagfat, hvor fangeren er i midten af salen og der er helle i hver ende af salen. Nu gælder det om at komme fra den ene ende af salen, til den anden. Hvis man bliver rørt er man fanger og den første fanger går med i legen. Denne leg kan varieres på et utal af måder:

- Når man bliver fanget, hjælper man med til at fange. Dvs. der bliver flere og flere fangere.
- Man skal løfte personerne for at de bliver fanget (den lidt hårdere version).
- Man skal holde personerne i 4 sekunder for at de også bliver fangere.
- Der er kun helle i den ene ende af salen. Når instruktøren tæller er der helle i den anden ende. Denne version gør, at der ikke står nogle og fiser den af.
- Fangerne skal holde hinanden i hænderne. Det er kun de to yderste der må fange. Man kan altså, som løber, forsøge at gennembryde kæden uden at blive rørt af de to yderste. Hvis kæden brydes må den ikke fange indtil den er intakt igen.



107. To mand frem for enke

Fangeren står med ryggen til de øvrige, der står på række to og to bag ham. Fangeren råber nu: "To mand frem for enke". De bagerste skal nu løbe på hver side af rækken og dermed fangeren. Nu gælder det om at få kontakt til hinanden inden fangeren rører en af dem.

108. Ræv og ulv

Almindelig fangeleg, hvor der er to fangere. De andre elever har helle, fra den ene hvis de er sammen to og to, og de har helle fra den anden hvis man er sammen tre og tre. Det kan være en god idé, hvis fangerne skal bære "et eller andet" så man kan følge med i hvem der er hvem.

109. Krydstagfat

En fangeleg, hvor fangeren råber navnet på den han vil fange. Hvis der er en der krydser imellem fangeren og den der løber, bliver han "fri". Fangeren skal nu følge den, der krydser imellem.

110. Barløb

Denne form for tagfat er en rimelig kompliceret og sammensat leg. Eleverne er delt op i to hold, der holder til ved hver sin endevæg. Hold nummer A sender 1 mand ud på banen (A 1). Derefter sender hold B nogle mænd ud på banen (B1, B2, B3 osv.). A1 kan ikke fange nogle fordi han kom først ind på banen. Man kan kun fange dem, der kom ind på banen før en selv. Men A-holdet kan blot sende 1 eller flere fangere mere ind, som så må fange alle de personer fra B-holdet, som kom ind før ham. Og så videre. Hvis man bliver fanget stopper legen og "vinderne" får 1 point. Legen starter derefter forfra. Denne gang starter B-holdet.

111. Jorden er giftig

Hvis man ikke træner i gymnastiksal har man jo ingen redskaber til rådighed. Dette kan løses ved at bruge Judomåtter eller nogle stykker gulvtæppe. Hvis man dør, laver man fysiske øvelser (arm/mave-bøjninger osv.).

112. Blokerings-fangeleg

5 - 6 elever står på en lang række med hinanden i hånden. En elev, som ikke er med i kæden skal røre den sidste i kæden, mens de andre prøver at afskærme for vedkommende.

113. Slip ud af rundkredsen

6 - 7 elever står i en rundkreds og holder hinanden i bæltet. 1 elev, der står i midten, skal nu forsøge at komme ud.

114. Kludedukke

Alle deltagerne (6 - 8) står i en "klump" med lukkede øjne. Nu skal man finde en hånd og tage fat i den. Derefter skal man åbne øjnene og forsøge at kludre sig ud - uden at slippe med hænderne.



115. Trampeleg

Deltagerne danner grupper på cirka 5. En person står i centrum og de øvrige danner en cirkel ved at tage hinanden i hænderne. Personen i centrum af cirkelen skal forsøge at trampe de andre over tæerne. Deltagerne i cirklen skal selvfølgelig undgå at blive trampet over tæerne ved at springe/flytte fødderne. Men gruppen skal forsat holde hinanden i hænderne. Tredje gang, en af deltagerne i cirklen bliver trampet over tæerne, bytter denne plads med midterpersonen (det er altså blot tre forskellige tramp i træf). Som instruktør er det vigtigt at advare deltagerne om ikke at trampe for hårdt - kun markere. Aktiviteten giver meget hurtigt varme og puls.

116. Skyd slangen i halen - spil

8 - 10 personer danner en gruppe. Hver gruppe arbejder uafhængigt af hinanden. 4 - 5 personer fra gruppen danner en kreds. De øvrige 4 - 5 personer stiller sig i midten af kredsen, tæt bag hinanden med armfatning om hinandens hofter. Herved dannes en "slange", som befinder sig i midten af en kreds. Deltagerne i kredsen er i besiddelse af en bold (helst en skumbold) og ved hurtigt at kaste til hinanden, skal de forsøge at udmanøvrere slangen, så de kan ramme slangens hale (dvs. sidste person i slangen). Rammes slangen i halen, skiftes den bagerste deltager ud og erstattes med den, der rammer slangen. Erstatningen skal dog stille sig forrest i slangen, så denne får et nyt hoved - og dermed har slangen også fået en ny hale.... Slangens opgave er at sno sig så hurtigt som muligt - og jo længere der er mellem kasterne (en større kreds), des lettere har slangen det. Variation: Slangen kan ændre opstilling til, at deltagerne står i kreds med hinanden i hånden. Der aftales fra gang til gang, hvem der skal kastes efter.

117. Holde en mand

En ligger på gulvet og 2 eller 3 holder denne person nede. Nu gælder det om at komme op for den, der ligger ned. Det kan godt være svært (umuligt), men deltageren har her muligheden for at vise sin Ki ved at prøve alligevel.

118. Tillidsløft

En person ligger på gulvet med lukkede øjne. 6 - 8 personer løfter vedkommende op og går lidt rundt med ham.

119. Tillidshop

Her står der ca. 8 personer overfor hinanden med armene strakt mod hinanden. Nu skal en elev hoppe op i armene på de 8 andre, som griber vedkommende og sætter ham ned.

120. Tillidsskub

En person står i midten af en rundkreds med lukkede øjne. Han er stiv som et bræt og skubbes rundt mellem de andre elever.



121. Løb og find på

Eleverne står i en kreds med 5 - 6 personer. En fra kredsen løber rundt om kredsen og finder på en stilling, som han/hun vil stivne i, når egen plads nås. Alle i kredsen indtager straks den samme stilling og bliver stående i denne stilling, til en ny fra kredsen har løbet rundt og fundet på en ny stilling. På denne måde er alle med til at finde på nye stillinger. Man kan eventuelt lade "opfinderen" bestemme hvordan hele gruppen skal bevæge sig (stadig i cirklen).

122. Hoved efter halen

Grupper på 8 - 10 personer. Gruppen står på række og holder hinanden om livet. Hovedet skal forsøge, at fange halen. Når det lykkes bliver hovedet ny hale og legen fortsætter. Man kan eventuelt have flere grupper, hvor grupperne prøver at fange hinandens haler.

123. Løs bagvogn

Man går sammen i grupper på 3 eller 4, tager hinanden om livet og danner et "tog". Cirka 3 - 4 er løse og dermed fangere. De "løse" skal forsøge at koble sig på den bagerste i et tog. Lykkes det, bliver den forreste "skudt af, og er nu fanger.

124. Pas på guldet

Eleverne går sammen i små grupper af 6. Skattemesteren står med spredte ben over guldet (nøgler, ærteposer eller andet). De andre fem forsøger at stjæle skatten uden at blive rørt.

Regelmuligheder: Bliver røverne rørt, er de døde.

Den nye røver, der tager skatten uden at blive rørt, bliver den nye skattemester.

Skattemesteren må I må ikke flytte sig.

125. Hinke - kamp

Man laver en firkant med fire kampveste eller lignende. Cirka 5 - 6 elever i hver firkant. Nu gælder det om, at forsøge at skubbe hinanden ud af cirklen, mens man hinker. Hvis man kommer til at røre jorden med begge ben, er man også ude.

Man kan eventuelt lave flere firkanter. Hvis man går ud af en af cirklerne, fortsætter man blot i den næste. Man kan også lave en større kamp, hvor vinderne fra hver firkant kæmper med hinanden. Toerne kæmper mod hinanden i den anden cirkel osv.

126. Bælte-løb

Her holder to (eller en) elev en anden elev med sit bælte. Nu gælder det om at løbe fremad, mens den anden holder tilbage. Bagefter skifter man roller. Man kan bruge forskellige former for løb (høje knæløftninger, løb med spark, kravl osv.).



127. Armene

- En elev prøver at holde hænderne samlede og den anden forsøger at sprede dem.
- En elev har armen strakt og hånden liggende ovenpå den anden elevs skulder. Den anden elev skal forsøge at bukke armen.
- Begge ligger ned og skal lægge arm.
- Man kan lave armstrækkere i en firkant, hvor alle har sine ben på en andens skuldre.
- Armstrækkere, hvor man har fødderne på en andens ben, som står i Na-chooeo-seogi.

128. Benene

- Lig på ryggen og bøj benene. En person sætter sig på fødderne og han fyres af som en raket.
- Person på ryggen. Lav benbøjninger (pas på at de ikke bliver for dybe).
- Sæt benet mod en stor pude. Benet skal være bukket. På "nu" skubber man alt hvad man kan (skubspark).

129. Maven

- To og to sammen. Flet benene og lav mavebøjninger. Klap i hænderne når man kommer op.
- Statiske mavebøjninger. En elev ligger på ryggen med bukkede ben. Den anden sidder på benene og presser den liggendes overkrop ned, mens han prøver at komme op.

130. Konditionstræning - Kamptræning. Levende sandsække.

Man er sammen to og to - nogenlunde samme størrelse og har kampveste på. Man skiftes til at sparke 50 - 150 gange á 3 - 5 omgange (eller på tid) på følgende måde:

Den ene står med næsten samlede fødder og går lidt ned i knæerne og folder hænderne bag hovedet og har fronten til sin makker.

Makkeren sparker så Baldeung dollyo-chagi skiftevis i højre og venstre side af kampvesten. Der skal skiftes ben i luften, så det går så hurtigt som muligt.

131. Morgenmadsnavne

Armbøjninger, mavebøjninger etc. er ikke ligefrem det mest spændende for ungerne under træningen. MEN... kaldes øvelserne nu for f.eks. yoghurt, ymer, cornflakes og andre "morgenmadsnavne" er det pludselig MEGET spændende. Denne idé kan sagtens overføres til andre navne og øvelser.

Spark

132. Papir-saks-sten

Her er man to og to sammen. Man står overfor hinanden og laver "papir-saks-sten". Den der vinder får lov til at sparke, den anden må blokere. Det gælder altså om hurtigt at finde ud af om man har vundet eller tabt. Taberen kan eventuelt finte vinderen.

133. Den lille historie

To og to sammen. Instruktøren kommer med en historie eller snakker blot lidt. Hver gang han siger "I" må den ene sparke og hver gang han siger "OKAY" må den anden sparke. Se desuden historien om "Lille Ib i Zoologisk Have" under opvarmning.

134. Kombinations-spark

Prøv at lave flere forskellige spark uden at sætte benet ned. F.eks. ap-chagi - yeop-chagi - dwit-chagi. Denne øvelse træner bl.a. balancen.



135. Præcisions-spark

Hvert hold skal have et sugerør. En holder sugerøret og den anden skal sparke forskellige præcise spark mod sugerøret. Hvis deltagerne er højt-graduerede kan man eventuelt lade dem holde sugerøret med munden. Man kan også lave øvelsen ved at eleverne skal sparke hinanden på lårene, skulderne eller i maven. De skal kontrollere deres spark således at de kun lige netop rammer hinanden uden at skade hinanden.

136. Papir-spark

En variation af præcisions-spark er den, hvor den ene elev holder et papir i hånden. Den anden skal ramme papiret, uden at ramme den der holder. Hvis dette lykkes 2 gange (f.eks.) foldes papiret på midten. Dette fortsætter man med indtil man ikke kan folde papiret mere, eller indtil sparkeren ødelægger papiret, rammer ved siden af eller rammer holderen. Bagefter bytter man roller.

137. Bruce Lee-film

En sjov måde at lave en afslutning på en træning, er ved at lade deltagerne lave deres egen Bruce Lee film. De skal selvfølgelig passe på hinanden, men ellers gælder alle kneb. Man kan eventuelt starte med at instruere deltagerne i forskellige kombinationer af spark, hvor man hopper over lave spark og dukker sig for høje spark.

138. Spark med lukkede øjne

Her står man overfor hinanden og skiftes til at sparke. Først afmåler man afstanden (med øjnene). Når man er klar lukker man øjnene og laver sit spark. Næste alle spark kan benyttes. Deltagerne skal være højtgraduerede for at lave denne lille spøg.

139. Flyvende spark

Her sidder alle deltagerne i rundkreds på hug. Man laver så flyvende spark over en af gangen. Man kan eventuelt sparke Twieo-yeop-chagi, Twieo-dwit-chagi osv. Når den sidste har været igennem starter den næstsidste osv., så der altid er flere i gang på en gang.

140. Gennembrydning

Her er en mulighed for, ganske ufarligt, at lade deltagerne lave gennembrydninger. Man kan blot lave dem på et stykke papir eller lignende.

141. Langsomme spark

Her er en hård øvelse for at træne præcision i sine spark. Her gælder det om at lave et spark eller en kombination af flere spark meget langsomt. Hvis man er dygtig kan man lave 3 - 4 spark efter hinanden uden at sætte benet ned. Man kan også kombinere sparkene således, at man både sparker hurtige og langsomme spark i samme kombination.

142. Hurtige og kraftfulde spark

Vores grundteknikker er opbygget på en bestemt måde. Prøv at sige til eleverne, at de skal lave f.eks. Baldeung dollyo-chagi så hurtigt som over hovedet muligt. F.eks. på en skinke (pads). Lad derefter eleverne sparke så hårdt som muligt på f.eks. en stor pude. Lad eleverne fortælle hvordan de ændrer deres teknik og dermed, hvorfor teknikken er opbygget som den er.

143. Spark til en flamme

Her skal hvert hold have et stearinlys og en lighter (eller tændstikker). Nu gælder det om at slå eller sparke (eller blokere) en flamme ud uden at ramme den.



Blokering

144. Kraft-blokering

En virkelig fin måde at træne blokeringer på er ved at lave blokeringer på pads (skinker). Derved får eleven en forståelse for, hvad blokeringen skal bruges til. Desuden bliver det lettere at se, om der er forskel på kraften med højre og venstre hånd.

145. Blokering med modstand

To og to sammen. Bind et bælte i armen og hold igen, mens den anden laver forskellige blokeringer. Specielt god ved Arae-makki og momtong anmakki.

146. Blokering som reaktionsøvelse

To og to sammen. Armene ned langs siden. Den anden slår efter hovedet og der laves Anpalmok momtong bakatmakki eller lignende blokering efterfulgt evt. af andre teknikker.

147. Hærdning, præcisionsblokering

To og to sammen. Begge står i Na-chooeo-seogi og laver f.eks. Arae-makki eller Momtong anmakki mod hinanden. Eleverne lærer her at ramme med det rigtige stykke af armen.

Grundteknikker

148. Front i forskellige retninger

I stedet for hele tiden at køre frem og tilbage i salen med forskellige spark kan man vælge at køre i forskellige retninger. Man kan køre til venstre - højre - frem og derefter tilbage. Derved laver man en lille "Taegeuk", som gør, at man kan lave grundteknikkerne på en anden måde. Man kan eventuelt også bare lave skift på stedet. Dvs. lave Arae-makki i apkoobi. Næste gang skifter man blot ben og blokerer.

149. Teknik-forskning

Lad deltagerne gå sammen i par. De får hver en teknik de skal bruge. Efter 5 minutter skal de fremlægge for de andre alt omkring teknikken: Hvordan den bruges (vises), fordele og ulemper, hvad elever ofte gør galt osv.



159. Lav selv en grundteknik

Lad elevernes fantasi slippe løs. Lad dem selv lave deres helt egen grundteknik og forklare hvad den skal bruges til.

160. Lukkede øjne

Eleverne skal forsøge at lave forskellige grundteknikker med lukkede øjne. Det er vigtigt, at instruktøren er opmærksom på at ingen elever støder sammen eller støder ind i andet.

161. Grundstande

En god måde at træne sine grundstande på er ved at have armene bundet omme bag på ryggen. Herved opdager eleverne, hvilken balance i vægtfordeling der er i standen.

162. Slow-motion teknikker

En meget effektiv måde at træne grundteknikker på er ved at lave dem i langsom gengivelse. Derved kan eleven koncentrere sig om hver enkel del af grundteknikken. Bagefter kan man eventuelt prøve at lave teknikken lynhurtigt.

163. Baglæns

Mange af teknikkerne i Taekwondo er tiltænkt som teknikker, hvor vi går baglæns. Det er dog sjældent vi træner dette. Prøv derfor at gå baglæns med forskellige teknikker.

164. Na-chooeo-seogi

Prøv at lave forskellige teknikker i Na-chooeo-seogi, med fronten fremad. Herved lærer eleverne at bruge deres hofter til at få kraft i teknikken. Man kan eventuelt lade eleverne gå et skridt til højre eller venstre stadig med fronten fremad og lave en teknik.

165. Balancen i de forskellige stande

En elev laver f.eks. apkoobi med momtong baro-jireugi. En anden elev hiver i armen på den første for at give ham et indtryk af balancen i standen og fordele og ulemper ved standen. En anden variation er den, hvor man blot står i en stand og en anden elev skubber til vedkommende. Herefter kan der eventuelt komme en snak om standen.

166. Blokeringer og slag

Stå i Na-chooeo-seogi overfor hinanden to og to. Den ene laver to slag (momtong jireugi), samtidig med at den anden blokerer (f.eks. momtong anmakki). Derefter bytter eleverne roller. Efter et stykke tid kommer man ind i en rytme.

Øvelsen kan bruges med mange forskellige teknikker, kun fantasien sætter grænser.



Hanbonkireugi

167. Poomse-teknikker

Prøv at lade nogle højtgraduerede køre hanbonkireugi, hvor de kun må bruge kombinationer fra en Poomse. Eventuelt kan angriberen sige hvilken Poomse teknikken stammer fra.

168. Lukkede øjne

En måde at lave hanbonkireugi på er ved at bedømme afstanden til angriberen og derefter lukke øjnene. Når man laver et Kihap skal man forsøge at lave en teknik. Dette bør kun praktiseres af højtgraduerede.

169. Frit slag

En anderledes måde at lave hanbonkireugi på er ved at tillade angriberen at lave alle mulige forskellige former for slag og spark.

170. Multi hanbonkireugi

F.eks. med tre elever. En elev står i midten og bliver angrebet af skiftevis den ene eller den anden. Dette gør at eleven hele tiden er "i ilden" og skal tænke hurtigt. Man kan også være fem sammen og gå frem efter det samme princip.

171. Omvendte threesteps

Prøv at lave saebon-kireugi, hvor angriberen går tilbage i stedet for at gå frem

172. Two-steps

I "gamle" dage lavede man også two-steps. Dvs., at angriberen går frem 2 gange i stedet for 3 gange. Dette er en lille sjov variation af one- og threesteps.

173. "Show-time" - onesteps

Det er en god idé ved onesteps eller threesteps at lade eleverne træne på nogle stykker hver, indtil de mener at de kan dem godt. Herefter viser de parvis deres onesteps for resten af holdet.

Dette med at vise, hvad de kan for de andre, giver lige et ekstra "pift" til koncentrationen, da alle lige pludselig ser på eleven. Desuden giver det de andre elever nogle nye idéer til onesteps / threesteps.

Selvforvar

Handlebane

En meget god og spændende måde at træne selvforsvar på, er ved at lade deltagerne løbe igennem en afmærket bane, eventuelt i en skov. Her bliver de så "overfaldet" af forskellige voldsmænd og skal så handle rigtigt.

174. Realistisk forvar

Træneren (eller evt. en elev) trækker i kampudstyr (evt. 2 veste på). Eleverne får nu lov til at prøve deres selvforsvar lidt mere "realistisk" af på den beskyttede.



Poomse

Musik-Poomse

For at træne rytmen i en Poomse kan man lade sine elever gå Poomse'en til musik - eventuelt med bind for øjnene.

175. Hjemmelavet Taegeuk

Her er en mulighed for at få deltagernes skabertrang tilfredsstillet. Man lader eleverne selv lave en "Taegeuk" og eventuelt vise den til de andre deltagere efter 15 minutter.

176. Kan deltageren sin Poomse

To og to sammen. Den ene går en Poomse, mens han fortæller lidt om hvad han har lavet i løbet af dagen, eller lidt om sig selv. Hvis han kan sin Poomse vil han kunne gå den uden at stoppe, hverken Poomseen eller talestrømmen. Man kan også lade den passive stille den aktive spørgsmål, som han skal svare på uden at stoppe.

177. Tempo-Poomse

Her er også en god måde at se efter, om eleverne kan deres Poomse. Lad dem gå Poomseen så hurtigt som overhovedet muligt. Hvis de kan gå den hurtigt (og rigtigt) må man gå ud fra at de kan den. Man kan også lade deltagerne gå Poomse'en langsomt, så de får lov til at koncentrere sig om hver enkelt handling.

178. Lukkede øjne

En god måde at træne balance på er ved at lade eleverne gå en Poomse med lukkede øjne. Endvidere er det hylende sjovt at se på.

179. Poomse med modstander

To og to går sammen (evt. flere). Nu gælder det om at lave en Poomse, hvor man sætter angribere ind så det passer i sammenhængen.

180. Gæt en Poomse

En person får bind for øjnene og den anden går en Poomse. Hvis den, der går Poomseen, har ordentlig kraft på sine teknikker, skulle det ikke være umulig at gætte, hvilken Poomse han går.

181. Klø-legen

Det kan være svært at koncentrere sig, når man træner Taegeuk. Det kribler og krabler over det hele!!! Dette er grunden til at man kan prøve "klø-legen". Inden eleverne starter med at øve taegeuks, får de 2 minutter til at få "kløet af. Og de klør og piller, så man skulle tro de har lopper. Når de 2 minutter er gået, har træneren så de mest koncentrerede elever. Det lyder måske utroligt, men det virker!!!!

182. Dele Taegeuks

Når der skal læres nye Taegeuks, er det en god idé, at gå de første par tællinger nogle gange, og når så eleverne kan dem, så sættes et par tællinger mere på, og så går man dem nogle flere gange, osv. En anden god idé er at tage forskellige sekvenser ud fra forskellige Taegeuks og køre dem under almindelig grundteknik-træning.



183. Skuespil

En sjov ting at lave til en afslutning er et lille skuespil, hvor et hold (eventuelt trænerne), viser nogle af de ting eleverne laver galt under træningen. Skuespillet skal selvfølgelig være humoristisk og kan indeholde følgende: En der kommer for sent, binder bæltet forkert, larm ned bagi, "Hvad betyder det, som står på dit bælte", en elev slår en anden ned med en blokering, "Må vi godt lave andre teknikker", lave kungfu onesteps, hvor man prikker øjnene ud på hinanden, "Gå Taegeuk IL-jang. Hvis I ikke kan gå den så lav den der er under", snakke samme, en elev skal på toilet, vi gider ikke mere, selvforsvar: jamen hvad nu hvis.... osv. -

184. Træner for en dag

En af eleverne træner de andre i f.eks. opvarmning I et eller flere spark I en eller flere blokeringer osv. i et par minutter. Man kan lade det gå på skift så alle prøver.

185. Stopdans

Træneren spiller musik. Når musikken stoppes skal eleverne skynde sig at lave en Taekwondo-teknik og stå helt stille!

Hvis nogen bevæger sig går han / hun ud og laver armbøjninger /mavebøjninger indtil musikken har været stoppet fx to gange.

186. Farve-cirkler

Børnene står på fire rækker i den ene ende af salen. Træneren råber en ting med en farve. Børnene skal nu løbe hen til den farve, tingen er. Point til det hold der kommer først frem.

Fx: Gul: citron, banan, sol

Blå: cowboybukser, himmel, vand

Hvid: sne, mel

Grøn: græs, agurk, salat

Forberedelse: fire A4 ark malet i de valgte farver

187. OP-NED

2 bæltet bindes sammen. Børnene står på fire rækker i den ene ende af salen. Træner + assistent tager fat i hver ende og løber hen mod første række. Lige inden de når derhen, råber træner op eller ned og børnene skal så henholdsvis hoppe over eller ligge sig ned på maven. Hvis bæltet rammer, er man ude.

188. Børne-OL

Højdespring. Hop over snor, der er bundet omkring to stole.

Længdespring. Sæt tape på gulvet. Kan evt. måles med et bælte.

Kuglestød. Brug evt. en af sparkepuderne

100 meter sprint. Brug et stopur.

Alle får diplom efter OL



189. Før din makker

To og to går sammen. Den ene binder sit bælte for øjnene. Nu skal den anden, kun ved hjælp af stemmen, føre ham / hende igennem salen hen til træneren, helst uden at ramme de andre!! Alternativt: hvert par vælger en lyd. Nu skal den med bind for øjnene finde den anden der siger lyden igen og igen.

190. Svømme over det røde hav

Alle børn på knæ i to rækker over for hinanden, ansigt mod ansigt. De, som sidder overfor hinanden, holder hinanden i hænderne. De er nu det røde hav. Et barn skal nu ved egen hjælp svømme over havet.

191. Vend tæppet

Grupper af 5. (et tæppe pr. gruppe)

Læg tæppet ud på gulvet og lad de 5 børn stå oppe på tæppet. De skal nu samarbejde om, at vende tæppet uden at de rører gulvet.

192. 3 fod og en hånd.

Grupper af 5+

To grupper eller flere med lige mange børn i hver gruppe. Gruppen skal på ordre fra lederen danne en formation som fx kan være "3 fødder og en hånd må røre jorden". Dette skal ske på tid fx 20 sekunder. Det er lederen der bestemmer hvordan formationen skal se ud.

Gruppen skal så samarbejde for at løse opgaven. Fx en gruppe på fire børn, skal løse "3 fødder en hånd" (3 børn står på et ben, og bærer det fjerde barn som rører jorden med en hånd osv.).

193. Pacman

(Som computerspillet)

Der afgrænses en firkantet bane på jorden eller gulvet. Man er sammen to og to, hvor den ene får bind for øjnene ("han er ost") og skal befinde sig inden for banen. Den anden kan se og går rundt uden for banen (han er så "joystick") – vedkommende må IKKE komme ind på banen til makkeren. Et af parrene vælges til at være pacman, og der skal den blinde fange de andre spillere på banen. Han går rundt med armene strakt frem foran sig og dirigeres mod "ostene" af sit joystick uden for banen. Alle "ostene" dirigeres så væk fra ham af deres joystick uden for banen. Man må naturligvis ikke komme uden for banen. Tilfangetagne (spiste) oste udgår, og den sidste tilbage bliver den nye pacman)

194. Sygehusfangeleg

En person er fanger og de andre løber rundt på en afgrænset bane. Et område vælges til at være sygehus. De fangne lægger sig ned og er "døde/syge" De kan befries ved, at fire løbere tager i hver arm og ben og bærer den syge til sygehuset, hvorpå denne er med i legen igen. De fire bærere har "helle" mens de rør ved den syge, men der må kun stå fire hjælpere. Desuden må man kun bære den syge, hvis der er fire bærere. Er der så mange fangne, at der ikke er bærere nok, afsluttes legen



195. Kluddermor

Deltagerne står i rundkreds med hinanden i hånden. En vælges til kluddermor, og går væk fra de andre så han/hun ikke kan se, hvad der foregår. De andre filtrer sig sammen ved fx at gå under hinandens arme. Man må ikke slippe hinandens hænder. Når man er helt filtret ind i hinanden, kalder man: "Kluddermor, Kluddermor". Han/hun kommer nu, og skal filtrere kredsen ud igen til en rundkreds ved at fortælle, hvad de skal gøre.

196. Afrikansk bombe bold leg

Alle står i en rundkreds. Man kaster nu bolden (eller bælte/hovedbeskytter) fra person til person. Man må kaste bolden, til hvem man vil i kredsen. Når en person taber bolden, gælder det om hurtigst muligt at kaste sig ned på jorden i bombeskjul. Den der kaster sig ned sidst, går ud af legen.

197. Australsk cirkelbold

Deltagerne stiller sig op i en rundkreds med et par meters afstand mellem hver. Legelederen står i midten med en tennisbold (eller bælte/hovedbeskytter). Deltagerne i rundkredsen kaster en tennisbold fra den ene til den anden. Legelederen kan kaste sin tennisbold til hvem som helst, hvis en fra rundkredsen taber en bold bliver vedkommende til ny legeleder.

198. Bankebøf

Deltagerne står i en kreds. En står udenfor kredsen - bankeren. Bankeren begynder at gå rundt om kredsen og klapper alle på ryggen, mens han/hun siger "banke". Ved én siges "bøf". Nu løber bankeren rundt i kredsen i samme retning, som han/hun gik og den der blev ramt, løber i modsat retning. Det gælder om at komme først tilbage til den ledige plads. Den, der kommer sidst, skal fortsætte rundt som banker.

199. Blind skattemester

En af deltagerne udvælges til at være "skattemester". Han skal sætte sig på jorden og vogte over sin skat, fx 10 sten. Skattemesteren får bind for øjnene, og til at forsvare sig får han/hun et sammenrullet bælte, som han må slå fra sig med. Nu skal de andre deltagere prøve at stjæle af skatten efter tur, uden at skattemesteren opdager noget. Hvis skattemesteren får mistanke om, at der er en tyv på spil, skal han slå ud efter ham. Hvis skattemesteren rammer, går tyven ud af legen og må lægge sine tyvekoster tilbage. Hvis skattemesteren ikke rammer, fortsætter tyven. Vinder bliver den, der får fat i flest skatte.

200. 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 vælger en af de andre 3 personer, herved bliver personen VIP. Attentatmanden 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.



201. Bolden brænder

Der vælges en fanger. Et par bolde gives til et par af de øvrige deltagere. Når legen startes, gælder det om at slippe af med sin bold, for kun de, der har en bold, må fanges. Man kan ikke nægte at modtage bolden. Bolden må ikke kastes. Den, der fanges med en bold i hænderne, bliver ny fanger.

Variation: Kun de, der **ikke** har en bold, kan fanges. I legen er det tilladt at kaste bolden, da det gælder om at hjælpe den jagede, der får helle, når hun har en bold.

202. Boldtagfat

2 af deltagerne vælges til at fange, de 2 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. MEN man skal have bolden, når man fanger og man må max. tage tre skridt med bolden.

203. Bombemand

Find et passende antal terrorister (1 pr. 8-10 deltagere). Terroristerne armerer bomberne (de andre deltagere) ved at røre dem og råbe: "Armer". Bomben tæller nu højt til ti. Hvis han når at komme til 10 råber han: "KAPOW", eksploderer og farer ud og fanger en anden deltager (dog ikke terroristen) og råber: "Du er totgewesen". Når bomben er eksploderet og har ramt en anden deltager går de begge ud af legen. Bomberne kan desarmere ved at man ligger sig ned på maven foran dem rører deres fødder med hænderne og råber: "Jeg klipper den røde ledning" nu.

204. British Bulldog

Der er en fanger som står på midten af banen. Banen består af 2 linjer i hver sin ende, hvor man har helle. Der er ikke ret langt mellem linjerne. Man skal nu løbe fra ene til den anden ende uden at blive taget af fangeren. Bliver man taget skal fangeren/fangerne først løfte offeret op fra jorden og sige "British Bulldog", hvorefter man er taget, og man bliver også fanger. Der bliver altså flere og flere fangere, og til sidst er der kun fangere tilbage, og legen er slut. Egentlig har man ikke fri inde bag stregerne. Her kan man bare ikke løftes op. Man skal først slæbes ud på den åbne plads inden man kan løftes, og dermed blevet taget.

205. De blå må gå

Den "der er den" stiller sig 10 - 15 meter fra de andre med bind for øjnene eller ryggen til. De andre stiller sig på en linje. Den "der er den" siger nu hvad de andre skal foretage sig, f.eks.: "Alle med blå bælte - to skridt frem" eller "Alle med fletninger - vender sig om" eller "Alle drenge under 12 år - et skridt til siden" osv. Det gælder om at komme først hen til den "der er den". Den, der kommer først, er den omgangen efter. Legen bør slutte efter ca. 5 omgange (inden den bliver kedelig).



206. Egern-tagfat

Først vælges et rovdyr (ræv, ugle, menneske, Tyrannosaurus Rex eller lignende), derefter vælges en af deltagerne til at være rovdyr. Alle de øvrige deltagere er egern og stiller sig ved et træ, som de selv vælger. Træerne kan f.eks. være pads der ligger på gulvet.

Alle egerne skal kunne se hinandens træer. Egerne kan skifte plads, ved at signalere til et andet egern i et andet træ. Det gælder om at skifte træ uden at blive fanget. Når et egern har forladt sit træ, kan det ikke vende tilbage til dette, før det har haft helle i et andet træ. Hvis et egern bliver fanget af rovdyret skifter de to personer identitet og fortsætter i den andens rolle.

207. En klemme på Robinson

Her skal du bruge rigelige mængder af tøjklammer!!!!

Deltagerne opdeles i to hold. På hver hold vælges en Robinson, resten af holdet er øboerne. Holdet udstyres med et antal klammer. Der defineres et område hvor legen finder sted. Det gælder om for holdene at få fat i det andet holds klammer. Det gøres på den måde, at man løber rundt og forsøger at snuppe klammer fra hinanden. Det er sådan at øboerne kun må snuppe klammer fra en modstander, hvis man selv har en klemme på sig. Altså skal en øboer altid have mindst en klemme sat fast på sit tøj, på en måde så der er muligt at få fat i den. Hvis en øboer mister sin klemme, må man tilbage til Robinson efter en ny. Hvis en øboer har fanget flere klammer, og så mister sin egen klemme, mister vedkommende også alle de klammer han har snuppet. Robinson bruges som klemme depot, man må gerne angribe modstanderholdets Robinson.

208. Får, Sten & Ulv

Alle deltagerne skal sætte sig ned på hug. Der bliver så valgt en deltager som skal være "Ulv" og en deltager som skal være "Får". Resten skal være "Sten". For at man kan høre/finde ud af hvem der er hvem, er det meget vigtigt at personerne siger lyden som det man er. Gameplayet er at "Ulven" skal jage fåret. Hvis "Fåret" bliver forpustet og skal have en pause skal han/hun sætte sig ned ved siden af en "Sten" som så bliver til en "Ulv". Den tidligere "Ulv" bliver så til "Fåret".

Bemærk: Det er en leg som får pulsen til at stige drastisk, så man skal lige vurdere hvor længe deltagerne kan holde til det!! Hvis der er rigtig mange deltagere, kan man starte med at have 2 "Får" og 2 "Ulve".

209. Fugle - kæmper - dværge

Deltagerne stiller sig i en rundkreds, en af deltagerne vælges til at stå i midten. Deltagerne i rundkredsen går langsomt rundt om den der står i midten. Den der står i midten kan nu give følgende ordrer: Fugle, Kæmper, Dværge eller HEKS. Når der bliver sagt fugle, flyver deltagerne (Basker med vingerne), bliver der sagt Kæmper strækker de armene i vejret og går på tæer, bliver der sagt Dværge krummer de sig sammen. Bliver der sagt Heks skal de løbe hen til et aftalt sted uden at blive fanget af heksen (den der står i midten). Når dette er sket starter legen forfra og den der blev fanget står i midten - hvis ikke der blev fanget nogen fortsætter den der var heks.



210. Fuglefænger

En af deltagerne skal være fuglehandler, en anden fuglefænger, de øvrige får et fuglenavn, men fuglefængerens må ikke høre navnene. Nu kommer fuglefængerens og vil købe en fugl hos fuglehandleren. De aftaler prisen, og mens pengene bliver talt op flyver den nævnte fugl ud. Nu får fuglefængerens travlt med at fange fuglen, mens sælgeren råber "kom igen, min fugl, kom igen min fugl!". Når fuglen tilbage i sit bur inden fuglefængerens fanger den bliver den hos fuglehandleren og fuglefængerens må købe en ny. Fanger han derimod fuglen har han vundet og legen kan starte forfra.

211. Hans og Grethe

Alle står i en rundkreds. En vælges til at være Hans og en til at være Grethe. Hans får bind for øjnene. Han kalder på Grethe, men hun må kun svare ved at klappe i hænderne. Nu skal Hans finde frem til Grethe ved at lytte sig frem. Hvis han fanger hende, skal han holde hende fast og gætte hvem det er.

212. Nordenvind og Søndenvind

En deltager er Søndenvinden og to deltagere er Nordenvinde, Nordenvindene løber rundt og fanger de øvrige deltagere, når de er rørt sætter de sig ned og fryser til is, Søndenvinden kan så tø dem op igen - og legen fortsætter.

213. Planeterne bytter plads

Før legen starter skal man trække et planet-navn, fra en hat: Månen, Jorden, Mars, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto, Merkur, Venus eller Solen. Når man har fået et planet-navn, sætter man sig i en rundkreds på gulvet. I midten skal et Rumvæsen sidde med bind for øjnene. Rumvæsenet skal nu sige med metalagtig stemme: "Saturn kalder Jupiter!" Nu skal planeterne nå at bytte plads inde rumvæsenet fanger en af dem. Rører han ved en af dem, bytter de 2 plads.

214. Quamayack (eller Yamaquack)

Quamayack'erne er nogle meget mærkelige dyr, som bor i New Zealand. De er ikke særlig høje, så deltagerne skal holde sig selv om anklerne, og desuden kan de kun gå baglæns. En af Quamayack'erne vælges til at være den, og skal så fange en anden Quamayack, som derefter er den. Hele tiden, mens man går baglæns og holder sig selv om anklerne skal man råbe "Yamaquack", som er Quamayack'ernes lyd. Legen slutter når alle Quamayack'erne har prøvet at være den.

Bemærk: De ældre Quamayack'er bliver tit meget generte, og gemmer derfor hovedet i busken, dette illustreres ved at give deltagerne bind for øjnene (Husk tørklæder). I denne udgave er det ekstra vigtigt, at Quamayack'erne hele tiden siger deres lyd, ellers kan fanger-Quamayack'en ikke finde de andre Quamayack'er.



215. Raske håndværkere

En person er fanger, og stiller sig ved væggen i den ene ende af rummet. Resten skal blive enige om at være en bestemt slags håndværker, fx murer. Derefter stiller alle håndværkerne sig på en linje ca. 1 m fra fangeren. På et signal skal de nu efterligne håndværkerens bevægelser (fx mure en mur) og fangeren skal prøve at gætte hvilken slags håndværker de skal forestille. Når fangeren har gættet rigtigt skal personen prøve at fange så mange af håndværkerne som muligt inden de når tilbage til deres helle ved den anden væg. Alle der bliver fanget er med til at gætte og fange i næste omgang. Legen slutter når der ikke er flere håndværkere tilbage at fange.

Bemærk: I stedet for håndværkere kan man fx mime sportsudøvere, forskellige slags arbejde, fastelavnsudklædninger, julefigurer m.m.

216. Rat and rabbit

Forberedelse: Deltagerne deles i to hold, og desuden er der en opråber. De to hold placeres på to rækker med front mod hinanden. Det ene hold er rats, og det andet hold er rabbits. Holdene deles ved at deltagerne går sammen to og to og vælger indbyrdes, hvad de gerne hver især vil være. Det kan f.eks. være banan og kokosnød eller rød og blå. Parvis går de så hen til holdopdeleren og fortæller, at de f.eks. er banan og kokosnød. Holdopdeleren bestemmer så, hvilken side henholdsvis bananen og kokosnødden skal gå til. På den måde bliver deltagerne delt op i to hold - et på holdopdelers højre side og et på hans venstre side.

Selve legen: Opråberen råber "rat" eller "rabbit". Når der råbes "rat", skal rabbits fange rats, og når der råbes "rabbit", skal rats fange rabbit. Opråberen skifter hele tiden mellem at råbe "rat" og "rabbit", så løberetningen skifter under-vejs i legen, og holdene skiftes til at være fangere. Som en finte kan opråberen råbe det samme to gange i træk, men så skal løberetningen selvfølgelig ikke skifte. Når man fanges, udgår man af legen, og de andre starter forfra midt på banen. Legen fortsætter til det ene hold er udgået.

217. Seksdagesløb

Beskrivelse: Deltagerne stiller op i en rundkreds. De nummereres 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, Det gælder om, at når lederen råber et nummer fx 3, skal alle 3'erne løbe rundt om kredsen og forsøge at fange den foranløbende.

Regler: Bliver man fanget stiller man sig ind i kredsen og er ude af legen. Når man tilbage til sin plads uden at blive taget stiller man sig i rundkredsen igen.

Slutter: når der kun er en eller evt. 2 lige hurtige tilbage, stiller alle sig på plads igen, og nyt nummer nævnes.

218. Ske-leg

To lige store hold står overfor hinanden med ca. 10 meters mellemrum. I midten ligger skeen. På "nu" løber én fra hver række ind mod midten og forsøger at tage skeen og løbe hjem med skeen til sin række. Hvis han kan nå hjem til sin række uden at blive fanget, skal den anden der ikke fik skeen gå med som fange. Den anden kan også prøve at fange den der tog skeen og tage den med hjem til sin række. Den, der får skeen med hjem til rækken, får den anden som fange og holdet bliver større. Der kan begyndes igen når skeen er lagt tilbage til midten. Legen slutter når der kun er folk på det ene hold.



219. Syndebuk-leg

To af deltagerne får bind for øjnene, resten stiller sig op i en rundkreds omkring dem med hinanden i hænderne. Den ene af de "blinde" deltagere er "Syndebuk", den anden er fanger. Fangeren skal nu fange "Syndebukken", det sker ved at han råber "Hvor er du lille syndebuk?", syndebukken skal så svare "Mæh mæh mæh".

220. Søpindsvinet på jagt

Dette er en fangeleg som så mange andre med fangst og fangere. I denne leg hedder fangerne søpindsvin og de, der skal fanges hedder alger! Der skal ca. være 1 søpindsvin pr. 10 alger. Søpindsvinet har sit bælte i den ene hånd. Algerne har også deres bælte i den ene hånd, men de bruger det ikke til noget - før de bliver fanget. Søpindsvinet fanger alger ved at ramme dem med bælten (skyde sine tentakler ud i vandet). En alge skal rammes 3 gange før den er fanget (algen tæller selv, og det er forbudt at snyde). Når en alge er ramt 3 gange bliver den til en del af søpindsvinet. Algen skal røre pindsvinet med den frie hånd, og må nu hjælpe med at fange andre alger. Hvis der er flere søpindsvin gælder det om at få flest tentakler.

221. Tik-tak tagfat

Der vælges en hare og en jæger blandt deltagerne, og resten stiller sig op på en lang række, hvor hver anden kigger fremad, og hver anden bagud. Jægeren skal så fange haren, der løber rundt om hele rækken. Haren må løbe begge veje rundt, mens jægeren kun må løbe den ene vej. Jægeren må til gengæld stille sig ind på en plads i rækken. Den, hvis plads jægeren tager, bliver den nye jæger. Det gælder så om for jægeren, at bytte med en ny jæger der står tæt på haren.

222. Torpedo

Alle stiller sig i en rundkreds. En vælges til at være torpedo-starter (Fx Ida). Ida skal nu sige et navn på en af deltagerne (fx Lars) som så svarer tilbage. "Ja, Ida". Ida skal nu gå med fremstrakte arme i normalt tempo, mod Lars. Lars skal nå at råbe en andens navn og få et svar tilbage ("Ja") og begynde at gå. Sådan fortsætter man. Hvis personen som går imod en når at røre vedkommende er man ude af legen.

Bemærk: Man må ikke sige navnet på de som står ved siden af en selv.

223. Troldebo

Banen inddeles i fire lige store dele. Til hver del vælges en trolde. Resten af deltagerne er menneskebørn og står midt på banen fra starten. Trolde må nu fange menneskebørn og bære/slæbe hjem til deres troldebo i yderhjørnet af deres område (menneskebørnene må godt gøre lidt modstand, men skal følge med). Trolde må kun fange menneskebørn på deres eget område. Den trolde der til sidst har flest menneskebørn i sit bo har vundet.

224. Zombietagfat

3 deltagere er zombier. De øvrige er stadig levende, men hvis en levende bliver rørt af 2 zombier samtidigt, dør vedkommende og bliver selv til en zombie, men hvis en af de levende når at omfavne en zombie inden hun bliver rørt af 2 zombier bliver zombien til menneske. Legen stopper enten når alle er zombier eller når alle er mennesker.

225. Balledrøn

Her skal du bruge rigelige mængder af balloner eller papirposer!!!!

Dette er en stafet. Del deltagerne op i 2 hold, hver deltager får en papirpose eller en ballon. Nu løber deltagerne skiftevis hen til stolen, puster luft i papirposen, sætter sig på den og løber tilbage og så videre.



226. Drible-pendul-stafet

Her skal du bruge bolde!!!!

Deltagerne deles i hold med ca. 10 personer. Banen inddeles således, at der er et "hus" i hver ende. Holdene deler sig så de står lige mange i hver ende. Det gælder nu om, at drible til den modsatte ende og aflevere bolden til den første i rækken, der så dribler til den modsatte ende osv. Sådan fortsætter legen til alle på holdet har været en "tur" omkring den modsatte ende og er hjemme igen. Det hold der kommer først tilbage til udgangspunktet har vundet.

227. Fjerpust-stafet

Her skal du bruge nogle fjer/dun!!!!

Man er to og to sammen. Alle starter på én gang og skynder sig at få pustet fjereren ned til endevæggen uden at den rammer gulvet.

228. Giraf stafet

Dette er en almindelig stafet dog med den ændring, at stafetten (pinden) er en af deltagerne fra holdet. Stafetten (deltageren) skal sidde på skuldrene af den der løber og gives videre som stafet hver gang man skifter løber. Skiftet skal selvfølgelig foregå uden at stafetten rører jorden.

229. Hvad er klokken hr. Ulv?

En af deltagerne vælges til at være ulv. 20-30 meter bag ulven laves en grænse (streg/reb). De øvrige stiller sig på en række et sted mellem ulven og grænsen. Ulven må ikke se sig tilbage og ved ikke hvor langt bag ham de øvrige deltagere står. De øvrige deltagere råber nu til ulven "Hvad er klokken hr. ulv?", Ulven svarer "Klokken er (vælg et tal mellem 1 og 12)". Deltagerne går så det antal skridt frem som klokken er. Dette gentages indtil ulven svarer "SPISETID", når dette sker, må ulven forsøge at fange en af de andre deltagere, inden de når tilbage over grænsen. Hvis det lykkes bytter de plads. Hvis "klokken" er så mange at en af deltagerne passerer ulven har ulven tabt og der startes forfra.



230. Jet-race

Her skal du bruge balloner!!!!

Inden start findes et målområde, som kan afmærkes med f.eks. kridt eller et reb. Jo mindre målområdet er, jo sværere er legen. Deltagerne starter ca. 5 meter fra målområdet. De har hver en ballon, og på startsignalet pustes den op og "slippes løs". Dette gentages fra stedet hvor ballonen lander, indtil den rammer målområdet. Legen slutter når den første ballon rammer målområdet.

231. Stjernekastestafet

Her skal du bruge stjernekastere!!!!

Almindelig stafetkonkurrence hvor man ikke må løbe før ens stjernekastere er blevet tændt.

232. Rullende Træstammer

Alle står i en lang række. Første person lægger sig ned og ruller ned til den anden ende. Derefter ruller deltagerne efter med ca. 2 m mellemrum. Når den første deltager er nået til enden af måtten/banen ruller han tilbage igen og skal nu, hver gang han møder en der ruller den anden vej, rulle henover ham. Man skal rulle i hvert fald 2 gange frem og tilbage så alle når at rulle både under og over de andre.

Bemærk: Husk at lægge sig med hovedet samme vej og at holde afstand.

233. Åben hånden eller fingerbrydning

Denne leg er en simpel styrkeleg. Den går i al sin enkelthed ud på at den ene af deltagerne knytter næven, det er du modstanderens opgave at åbne hånden indenfor 30 sekunder. Bagefter bytter man opgave.

234. Dynamitstænger

Aftal stoptidspunkt. Hver deltager får en dynamitstang (sammenbundet bælte). Ved start skal man forsøge at komme af med dynamitstængerne ved at røre en fra de andre hold. Man skal tage "dynamitstangen" og prøve at komme af med den igen på samme måde. Når legen stopper tæller man op, hvor mange dynamitstænger holdene har. Det hold der har laveste antal "dynamitstænger" vinder.

235. Gode oplevelser

Alle stiller sig i en rundkreds, undtagen lederen der skal stå i midten. Lederen spørger nu: "Hvad samler vi på?". Alle andre svarer: "Gode oplevelser". Nu spørger lederen så igen lidt højere: "Hvad samler vi på?" og alle andre svare igen lidt højere: "Gode oplevelser", mens de rækker armene i vejret. Sådan fortsætter legen ved, at man råber højere og højere. Alt imens bevægelserne også bliver kraftigere og kraftigere. Fra armene i vejret over sprællemænd osv. Legen slutter når man ikke kan råbe højere. Legen er god som opstart eller som afslutning.



236. Samlet hop

To lige store hold starter på en start-linje hvor de skiftes til at lave et hop med samlede ben, hopper nummer to hopper derfra hvor hopper nummer 1 kom til osv. Det hold der kommer længst totalt har vundet.

237. Vælt en ko

3 går sammen om at være ko. De stiller sig tæt sammen i en cirkel, og med armene omkring sidemanden, holder de rigtig godt fast, så de står meget sikkert på gulvet. Den 4. person er kovælter og skal prøve at vælte de andre 3, som jo er koen. Det hjælper ikke noget at skubbe stille og roligt til koen, der skal virkelig løbes, og skubbes igennem.

238. Siddende cirkel

Deltagerne står meget tæt sammen i en cirkel, med højre skulder ind mod midten. Alle tager fat om hofterne på personen foran. Alle bøjer i knæene indtil de sidder på bagmandens knæ.

239. Transportbånd

Deltagerne lægger sig på en række tæt sammen og kroppen skiftevis til hver side. Derpå strækker de hænderne i vejret. Den første person lægger sig nu oven på de mange hænder og bliver båret frem til den anden ende. Legen kan udvides med at sende flere personer af sted i hver sin retning samtidig eller forsøge at vende dem under flyveturen.

240. Bevægelsescirkel

Deltagerne står i en cirkel. Find én, som skal starte! Starteren laver en bevægelse - og derefter går turen til nr. 2. Denne laver først nr. 1's bevægelse og derefter påhæfter hun sin egen bevægelse. Nr. 3 starter med nr. 1 og nr. 2's bevægelser, og påhæfter derefter sin egen osv.....! Når rundkredsen er nået rundt første gang - fortsætter man bare med anden omgang - og så begynder det at blive rigtig svært! Man udgår, hvis man ikke kan huske rækkefølgen, og de udgående kan være kontrollanter - dvs. afgøre om bevægelserne er rigtige.

Variation 1: I stedet for at udgå, deltager man fortsat i legen, og på forhånd er det aftalt at køre legen f.eks. 2 omgange!

Variation 2: Legen kan også bruges som navneleg, hvor man sammen med sin bevægelse siger sit navn, og alle deltagerne i rundkredsen gentager så navn og bevægelse!

241. Den lange tunnel

Man starter med at dele deltagerne op i 2 hold der skal dyste mod hinanden. Holdene stiller sig på enkeltrækker bag en startstreg. Ved startsignalet går legen i gang, og bagerste mand i hver række skal nu kravle gennem alle de foranståendes spredte ben. Når han er kravlet gennem den næstbagerste's ben, må han kravle efter ham. Når man kommer op foran, stiller man sig forrest. Det hold der kommer først til målstregen har vundet



242. Hold fast og giv slip

Der vælges en formand som fortæller nedenstående historie, eller digter én selv.

Deltagerne står i rundkreds, og inddeles så de skiftevis hedder "Hold Fast", og "Giv slip".

Der gives også en teknik til hvert hold. F.eks. "Hold fast" = apchagi, "Giv slip" = momtong jireugi.

Hver gang der siges deres kodeord - skal deltagerne udføre teknikken hårdt og hurtigt, indtil det andet kodeord høres.

Historie: "Lars og Ole skulle lave svævebane. Nu skal du HOLDE FAST i denne pind, sagde Ole, hvis én af os GIVER SLIP får den anden nemlig meget ondt i hånden når pinden falder til jorden. Men Lars HOLDT FAST alt hvad han kunne. Det var Ole der skulle binde den første knude. HOLD FAST i pinden mens jeg strammer, sagde han. Men Lars havde bestemt ikke i sinde at GIVE SLIP på pinden, for så ville han selv få den over foden. Næste gang var det Lars tur til at lave en knude og han bad Ole HOLDE FAST i pinden. Pludselig var deres pinde ved at vælte. GIV SLIP og skynd jer væk - råbte deres leder. Da de langt om længe havde fået svævebanen op at stå skulle Lars og Ole prøve den. GIV SLIP - råbte Lars til Ole da han skulle sende OLE af sted på den første tur. Ja men lov mig at HOLDE FAST, råbte Lederen da Ole fløj gennem luften. Men Ole kunne ikke HOLDE FAST godt nok. Han kom til at GIVE SLIP på tovet og endte på jorden med en ordentlig blodtud. Ja sådan går det når man ikke HOLDER FAST fnisede Lars skadefro mens Ole lå på jorden og ømmede sig. Han lovede sig selv at HOLDE FAST næste gang han skulle prøve og fortalte alle de andre taekwondokæmpere hvordan han kom til skade da han kom til at GIVE SLIP og faldt af svævebanen. "

243. Jæger, svale og hveps

Alle deltagerne, med undtagelse af 3, stiller sig i en rundkreds med hinanden i hænderne. 1 af de 3 er jæger, en anden er svale og den sidste er hveps. Nu gælder det for jægeren om at fange svalen, men undgå at blive stukket (fanget) af hvepsen. For svalen gælder det om at fange hvepsen, men undgå et blive skudt (fanget) af jægeren. Sluttelig gælder det selvfølgelig for hvepsen om at stikke (fange) jægeren, men undgå at blive fanget af svalen. Når en af de 3 er blevet fanget, vælges 3 nye. Hvepsen, jægeren og svalen må selvfølgelig løbe både indeni og udenfor rundkredsen

244. Kaffen er varm

En leder står og svinger tovet over hovedet og råber: "Kaffen er varm". De andre der står rundt omkring spørger: "Hvornår bliver den kold?". Lederen bestemmer sig for et tidspunkt f.eks. "kl. 6". Lederen fører nu tovet ned til jorden, så det svinges langs jorden. De andre skal nu hoppe over tovet 6 gange. Hvis de træder på torvet skal de bytte plads med lederen.

245. Kvak

Alle bøjer sig forover og holder fast om anklerne. Man begynder at gå baglæns, mens man kigger mellem benene. Når man støder sammen med en anden, stiller man sig med bagdel mod bagdel og siger højt "Kvak Kvak". Så går man videre indtil man støder sammen med en anden. Legen slutter når man ikke synes det er sjovt længere.

246. Levende vendespil

Man sender to uden for døren, resten finder sammen to og to og finder på en sjov lyd, som de begge kan sige. Så blandes "kortene" og de to uden for døren kommer ind og skal nu "vende" par. Det kan gøres ved at de trykker folk på hovedet der så siger deres lyd. Finder man den samme lyd ved to personer, får man stikket. Man kan samle stik indtil man finder 2 uens lyde, hvorefter turen går over til den anden. Den som har flest stik til slut har vundet.

Variant: De kan også to og to sammen lave den samme grundteknik!!!

Bemærk: Det er en god idé at høre parrenes lyde (se teknikkerne) inden start, så man sikrer sig, at der ikke er flere par der har den samme.



247. Mis

En deltager får bind for øjende, de øvrige går rundt om ham i en kreds, indtil han siger "stop". Idet han peger på en og siger "mis", skal den udpegede sige "miav". Kan den blindede høre, hvem det er, skal den anden blindes. I modsat fald skal den første fortsætte, indtil han gætter rigtigt. Man kan skifte "mis" ud med andre dyrenavne.

248. Peter er blevet syg

Alle deltagerne sidder i en ring. En af dem begynder med at sige: "Peter er blevet syg i tungen". Den næste siger måske: "Peter er blevet syg i foden" - alle har da tungen ude og holder sig samtidig på foden. Den tredje siger måske: "Peter er blevet syg i nakken" - alle må da også bøje nakken bagud. Legen går videre indtil en af deltagerne begynder at grine - vedkommende går da ud af legen, og de andre fortsætter. Flere og flere falder fra, og den der holder ud længst har vundet.

249. Omvendt Peter er syg

Holdet stiller sig i en rundkreds. Alle skal se syge ud i hovedet og på hele kroppen. Efter tur skal de nu sige et sted hvor Peter ikke længere er syg, f.eks. "Peter er ikke længere syg i det venstre ben" - og alle retter venstre ben ud. Det gælder om ikke at grine, og dem der griner sætter sig ned og er ude af legen. Den der holder længst ud uden at grine, har vundet.

250. Sig go' da'

Deltagerne tænker hver på et tal mellem 1 og 6. Herefter går deltagerne rundt imellem hinanden og hilser på dem de møder, ved at trykke dem i hånden. Hvis man har tænkt på tallet 5 "ryster" man den andens hånd op og ned 5 gange. Herefter ryster modparten det antal gange vedkommende har tænkt på. Hvis antallet er ens, tager man hinanden i hånden og fortsætter sammen rundt og hilser på folk. Legen slutter når der er seks store hold tilbage.

Bemærk: Legen kan bruges til at dele en større gruppe i små hold på en sjov måde. Vær dog opmærksom på, at holdene 1 og 6 næsten altid vil være de mindste, mens 3 og 4 vil være størst, da folk har en tilbøjelighed til at vælge det gennemsnitlige frem for det grænsesøgende.

251. Slå fluer

Deltagerne stiller sig op i en rundkreds, én stiller sig i midten - fluesmækkeren. Deltagerne i rundkredsen (fluerne) rækker håndfladerne frem mod fluesmækkeren med hænderne vandrette. Fluesmækkeren skal klappe sine hænder mod én af de andres, men lige før han vil "slå fluer", krydser man hurtigt hænderne ved at man tager sig selv på skulderen med den modsatte hånd. Fluesmækkeren må god narre og lade som om han vil slå og kan så bytte plads med én af fluerne, hvis denne lægger hænderne på skuldrene. Fluesmækkeren bytter også plads med en flue, når han når at smække begge hænder på fluen.