



Opvarmning – Øvelser - lege fra et bryde pas

I brydesporten er motorik, bevægelse og koordination vigtigt, så et typisk brydepas er bygget op omkring bryderelaterede øvelser, både enkelt og parvis

De fleste idrætslærer kender disse typiske motoriske øvelser, men hvor tit bruges der tid på dem? Og kender de til varianter?

- Koldbøtter: forlæns, forlæns med spredte ben, komme op på spredte ben, forlæns startende på et ben, komme op på et ben og mærke balance
- Koldbøtter baglæns samme variationer som forlæns + at man bruger armene samtidig med at ryg/hofte skyder benene op efter – teknik der letter øvelsen, men selvsagt kræver øvelse.
- Rullefald: koldbøtte hen over et ben, uden at sætter hænderne i underlaget – lander på øverste halvdel af skulder og ruller videre.
- Tigerspring: løbe, hovedspring – efterfulgt af koldbøtte
- Sælgang: liggende på maven, bruge armene til at komme frem uden at bruge ben/evt med ben – mave og hofte hele tiden i kontakt med underlaget.
- Krabbegang: forlæns, baglæns, sidelæns
- Abegang: forlæns og baglæns, af sted på alle fire
- Andegang: forlæns og baglæns, godt ned med rumpetten, ret ryg og så ellers derudad
- Frøhop: hoppe så langt man kan på samlede ben – prøv også baglæns
- Hinke: Af sted på et ben – dreje rundt om sig selv undervejs
- Vejrmøller.....også med araber afslut
- Par øvelse: Trillebøre – hilse i stedet for stafet
- Par øvelse: Hest og rytter – hilse i stedet for stafet
- Par øvelse: holde om livet og trække makker af sted – sørge for belastning så begge får noget ud af det
- Løbe hen til ribbe og komme op og røre med næsen og tilbage igen
- Bare spurte – starte liggende på mave og ryg med hænder ned langs siden

TRÆKKE HEN OVER FORHINDRING: Lave rundkreds og placerer en forhøjning af skum i midten – man trækker hinanden hen over den – den der rører skummet eller slipper hænder er færdig/ eller tager armbøjning og lign for at være med igen.

UDBRYDER – BRYDE IND LEG: Man laver en rundkreds – en skal ind i rundkredsen og bryde ud derfra. Den kan også laves med en inde i rundkredsen og en uden for. Den, der er udenfor skal bryde ind og fange den der er indenfor. Dem der står i rundkredsen skal lukke den der er i rundkredsen ud og spærre for den der er brudt ind osv.

GULD OG SØLV: En på midten af madrassen råber guld og skal fange de andre der er på vej over på den anden side. Dem der bliver fanget, skal hjælpe med at fange den anden vej når der råbes SØLV. **Variation: Bulldog.....**den der bliver fanget skal løftes fri af madras, og der skal tælles til tre inden man er taget, alle fanger må hjælpe til...holder man kontakt med madras mere end et minut, er man fri

Enkel brydekamp: to og to sammen, den ene i på alle fire, den anden lægger pres på øverste del af ryggen med brystkassen. Nederste person skal kæmpe sig op at stå, den anden forhindre det. Man bytter når den ene er oppe, eller hvis en ligger på ryggen. Kan gøres svære ved at nederste person starter liggende på maven

MADRASKONGEN: Alle er i ringen eller i et felt. Man bryder hinanden ud af ringen eller feltet (IKKE SKUBBE) – den der er tilbage til sidst er madraskonge.

Variation; kæmpe videre i ringen eller feltet, efter eksempelvis fem armbøjninger, for at højne aktivitets niveauet og så slutte af med at finde kongen.

Kapring af T-SHIRT, VISKESTYKKER eller andet – samme princip som stol leg: 15 elever, 14 viskestykker i ring eller firkant. Elever løber/lunter omkring ring eller firkant – når der bliver sagt nu eller når musik stopper, kaster man sig ind og kapre et viskestyk – **en ude (som tager armbøjning eller lign), tag et viskestyk fra** og køre igen – til sidst er den sejeste tilbage – belønning, armbøjninger selvfølgelig 😊

Holdstafetter med kontakt:

- Alle i parterre (bænkestilling) side om side med hovedet i samme retning, kravle igennem og sige NU når man står i parterre igen, så den næste.
- Alle liggende side om side på maven med hovedet i samme retning, så rulle hen over og sige NU når man ligger i den anden ende, så den næste

Trække Gulerødder / kluddermør for hold: 2 hold, helst med min. 10 på hvert, med hver sin zone eller land. Det ene hold hæfter sig fast i hinanden, gerne både arme og ben filtret sammen i egen zone. Det andet hold angriber og ser hvor mange de kan trække fri og slæbe hen til egen zone. Det gøres på tid 2-3 minutter plejer at være fint afhængig af antal. Den der får flest i land vinder. Man må ikke flygte tilbage, men er først ”død” når man er i fjendens land

Kan også laves med genstande af forskellig størrelse og vægt. Hver genstand får en værdi (pointantal) og placeres mit i salen. De 2 hold angriber samtidig og det hold der får slæbt flest genstande/point hjem til zonen har vundet. Man må stjele tilbage. Dette gøres på tid 2-3 minutter