

Samlet øvelses katalog (primært til fitness og speed)

Type	Overskrift	Beskrivelse
Leg	Varulv	En løber bliver "hemmeligt" udpeget til at være varulv. Første omgang er dag - en person/træner holder farten nede. Næste omgang er nat - dem der er varulve SKAL hyle og må derefter tage de andre personer i legen. Legen er færdig, når alle er taget. Løberne må ikke sladre, om hvem der er varulve
Leg	Hønsehus	Cirklen i midten er rævehale, og rundt om er der hønsehuse lavet af fire kegler i en firkant. En starter som rav, resten er høns. Hønsene skal altid tilbage til deres eget hønsehus. Bliver man taget er man rav. Hønsene (og rævene) skal køre den samme vej rundt om hønsehuset. Kommer man til at kører forbi sit hønsehus eller ikke får stoppet i huset, så skal man kører en omgang til. Hønsene kører ud af hønsehusene på første fløjt, og rævene kører ud på andet fløjt. Legen er færdig, når alle er rave.
Leg	Cirkelfanger	To cirkler sættes med kegler og en række i midten. Der bliver besluttet om man kører forlæns/baglæns/højre/venstre (eller på en anden måde) rundt. Fangerne holder en trøje/kegle/reb i hånden. Der kan være mange fanger. Fangerne må kun tage forud, og bliver man taget, så bliver man den nye fanger. (Der kan laves regler om, at når man er blevet taget, så skal man lave en øvelse, inden man må tage på ny). Legen er færdig, når træneren siger til.
Leg	Ispind	En lang række i midten af kegler. Der bliver besluttet om man kører forlæns/baglæns/højre/venstre (eller på en anden måde) rundt. Fangerne holder en trøje/kegle/reb i hånden. Der kan være mange fanger. Fangerne må kun tage forud, og bliver man taget, så bliver man den nye fanger. Fangerne er de eneste, der må krydse keglerne i midten, og derved få en lille fordel. Legen er færdig, når træneren siger til.
Leg	Hale fanger	Legen kræver nogle reb/trøjer/haler eller andet, og der skal være flere haler, end der er løbere. Halerne skal sættes fast i dragterne eller beskytterne. (Der kan evt. laves to hold). Løberne skal tage hinandens haler på tid. Det eller person med flest haler til sidst har vundet. (Der kan laves en regel om, at man kan få nye haler, hvis man laver en øvelse)

Leg	Ur/dør	Alle løber skal stå med en fod på begge sider af midter striben. Der sættes kegler i begge ender som mål. Der skal udpeges noget, der er forskelligt mellem enderne, og det skal råbes, så løberne, ved hvad vej de skal køre. (F.eks. Kan det være et ur og en dør) Træneren råber f.eks. Ur! Og løberne skal køre i retningen mod uret. Den sidste løber over stregen er "død", og er f.eks. Ikke med mere i næste runde. Vinderen er den sidste, der står tilbage. (Der kan laves en gruppe 2, hvor vinderen bliver i live igen)
Leg	Stå trolld	Dem der er har trøjer på, så man kan se det. Bliver man taget, så skal man stå stille som et T. Man bliver befriet, når der er en anden løber, der kører en runde omkring en. Man har 'helle' så længe, man er i gang med at køre rundt om. Legen bliver kørt på tid, men det kan ske, at fangerne får taget alle.
Leg	Stik bold	Kræver en eller flere bolde. Bliver man ramt eller grebet, så er man død. (Det kan spilles med mange forskellige regler)
Leg	Kæde fanger	Der er en fanger fra start. Bliver man taget, så skal man holde i hånd. Når 4 personer holder i hånd, så deler de sig om i 2 og 2. Legen er færdig, når alle er taget.
Leg	Klister fanger	Fangerne har trøjer på, så man kan se, hvem der er. Bliver man taget, så skal man holde en hånd på det sted, hvor man blev taget. Man dør, når man er blevet taget 3 gange. Fangeren må ikke tage den samme person lige med det samme. Legen er færdig, når alle er taget.
Leg	Hockey	To hold og to mål og stave. Spillet spilles på tid.
Leg	Haj fisk	Alle (fiskene) lægger sig på maven/ryggen/numsen/forlæns/baglæns eller andet på en streg i hallen. Fangeren (hajen) ligger på en anden streg ca. 50 cm fra de andre. På et fløjt/go skal alle køre, og hajen skal fange fiskene inden de når mål. Legen er færdig, når alle fisk er blevet til haj.
Leg	"Nico's" cirkelfanger	3 eller 4 cirkler på række. Hver anden cirkel skal køres den samme vej rundt (lige som i et 8-tal). Fangerne giver trøjerne videre, når de tager nogen.
Behændighed	Slalom med bold/kegler	Alle kører i en paceline rundt om ideal banen. Nogle af løberne får tildelt en boldt/kegle. Boldtene/keglerne skal mellem benene (eller på en anden måde)

		igennem pacelinen til bagerste mand. Bagerste mand skal køre slalom op igennem pacelinen med bolden/keglen. Når boldene/keglerne er kommet til fronten, skal den mellem benene eller på en anden måde ned igennem pacelinen igen.
Behændighed	Forhindringer	Forhindingsbane eller andet. Der kan laves slalom, ting man skal hoppe over eller køre under eller køre på, rødspætte, cirkler og mm.
Behændighed	Hockey	Forhindingsbane eller andet. Der kan laves slalom, ting man skal hoppe over eller køre under eller køre på, rødspætte, cirkler og mm. Men med hockey stav og bold.
Behændighed	Kongensefterfølger	Paceline og foreste mand bestemmer øvelse og retning. Der skiftes efter noget tid.
Behændighed	Lukkede øjne	Bagerste mand/mænd har lukkede øjne
Behændighed	Paceline der bytter plads	To eller flere pacelines kører ude på ideal banen. Ved fløjt eller andet, så skal de pacelinene bytte plads.
Behændighed	"Sandheds" cirkel	Banen sættes op som normalt, og så sættes der en cirkel op i midten. Træneren siger f.eks.: "Alle dem med knæbeskytter på!" Så skal alle dem med knæbeskytter ind og køre en omgang om cirklen i midten (gerne så hurtigt som muligt) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan også laves i grupper, hvor grupperne har tal</li> </ul>
Behændighed	Hjerne-gymnastik	Alle får f.eks. et tal og bogstav. Alle skal køre i paceline. Enten siger træneren: "Stil jer op alfabetisk", og så skal folk lægge sig i paceline alfabetisk... osv... Det kan også være, at man aftaler at højre hånd oppe betyder efter alfabetet, og venstre efter tal...
Behændighed	Slingshot	Banen sættes op, og 4 ekstra kegler sættes i enden og på langsiderne. 2-4 hold med mindst 3 på hver hold. Hver anden kegle køres samme vej rundt - En hel omgang. Første tur alene, næste tur 2 og 2 osv. Det handler om at komme hurtigts rundt og ikke give slip.
Fart	Mølle	Langsommeste forest og hurtigste bagerst. En omgang i front og så trækker man ud, og prøver at følge med. Farten bliver hurtigere og hurtigere for hver omgang.

Fart	Lap the pack	Ved et fløjt kører foreste mand fra pacelinen og prøve at komme op og fange pacelinen igen.
Teknik	Cirkler	Der kan laves cirkler på forskellige måder: En person: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normal</li> <li>- Kun yderste ben må lave fart</li> <li>- Kun inderste ben må lave fart</li> </ul> To og To: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foreste i grundposition og læner sig ind i cirklen, den anden skubber og giver fart</li> <li>- Hold i hånd. Den inderste laver crossover og bruger den yderste som dødvægt. Yderste læner sig væk fra cirklen og bliver trukket rundt.</li> </ul>
Teknik	Starter	Duckwalk: ***** ----- 2 og 2 i par. Bagerste agere dødvægt, så foreste får svære ved at lave en start
Teknik	Time Trial starter	
Teknik	Kødben	Banen sættes op som en firkant, og på langsiderne sættes der kegler, som man skal indenom. Dette kan laves til interval træning, og giver mulighed for at træne crossover til begge sider.
Teknik	Skygge	Baggerste kopierer den forrestes teknik ----- Baggerste kommenterer på forrestes teknik
Teknik	Balance	Kørsel på et ben
Teknik	Baglæns	Vægten lægges på den forreste del af skøjten. Farten kommer når hælen skubbes til siderne.
Teknik	Overhalinger	Latepars: Sker på den sidste del af langsiden og indenom personen foran. Strongpars: Sker ved at overhale udenom lige efter svinget
Teknik	Grundposition	Knæ, tå og skuldre på linje og med en passende afstand mellem skøjterne
Teknik	Vægt overførsel	Forestil dig skøjterne på skinder med en skuldres afstand mellem benene. Over kroppen og hoften går fra side til side

Stafet	Normal	2-4 pr hold. Skift
Stafet	Cirkel	Cirkel i en eller flere hjørner. 2-4 pr hold
Stafet	Hockey	2-3 pr hold. To stave og en bold pr. hold
Stafet	Baglæns	
Stafet	Følge stafet	2-3 omg. pr. gang. Ingen skub. En omgang i front, en bag den næste på holdet
Stafet	Short track	Skiftezone på begge langsider. Ingen skifte boks på midten.
Konkurrence	Skub gruppe	
Konkurrence	Træk gruppe	
Konkurrence	Op og ned rykning	<p>1) Alle bliver delt op i 3-5 grupper i blandet niveau. Der kan køres forskellige distancer. Første mand over mål rykker op i gruppen over, og sidste mand rykker ned i gruppen under.</p> <p>-----</p> <p>2) Alle bliver delt op i 2 grupper. To personer i gruppe 1 og resten i gruppe 2. Sidste mand i 1 rykker ned i gruppe 2, og de to første i gruppe 2 rykker op i gruppe 1. Personerne rykker op eller ned med det samme og skal køre med den næste gruppe. Til sidst er alle rykket op i gruppe 1.</p>
Konkurrence	Pointløb	<p>Normal pointløb</p> <p>-----</p> <p>Point løb, hvor bagerste mand får en fordel, og hvor pointtageren ikke må tage point to gange i træk</p>
Konkurrence	Race for second	
Konkurrence	Baglæns	
Konkurrence	Miniman	
Konkurrence	Kamikaze	
Konkurrence	Mission impossible	