

Catch Me If You Can



Dette er en fangeleg man kan bruge som opvarmning til en form for træning, hvor man har nogle specifikke træningsøvelser med. Man stiller f.eks. 6 poster op i en cirkel, og placerer én øvelse ved hver. Der er en der er fanger, der skal forsøge at fange de andre. De andre forsøger imens at komme rundt til de forskellige poster, hvor de laver f.eks. 10 af den specifikke øvelse. Når de ikke er ved en post, er de i risiko for at blive fanget. Når man bliver fanget bytter man. Har man været fanger, skal man starte forfra med alle øvelserne. Den der først har lavet alle øvelser i cirklen i træk, uden at blive fanget, vinder. Variationer: - Hvis man er mange, kan man med fordel have flere fangere - Man kan variere antallet af poster med øvelser og selve øvelserne kan også ændres - Man kan variere antal gentagelser af hver enkelt øvelse - Man kan øge antallet af rundt man skal igennem. Det kan være man skal igennem alle poster 3 gange. - Når man bliver ny fanger, skal man ind til midten af cirklen og lave f.eks. 5 sprællemænd, så fangeren ikke bliver inaktiv - Man kan lave regler om, at man ikke må løbe til en kegle, der er lige ved siden af den, man allerede har været ved. - Man kan lave et papirslap-system, så alle har en papirslap (på nær fangerne), når de har lavet en øvelse, markeres det på papirslappen. Hvis man bliver fanget, overgiver man papirslappen til den, man er blevet fanget af. - Hvis der er mange øvelser ift. antal deltager, kan man lave en regel om, at der kun må være én ved hver øvelse