

ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

HASAKI

Vejledning

- A. Deltagerne stiller sig i en rundkreds kort afstand til hinanden.
- B. Legen starter når der tælles ned og alle springer op i luften og poserer som ninjæer når de lander.
- C. Nu forsøger en af deltagerne i en flydende bevægelse at ramme hånden på deltageren til højre for vedkommende.
- D. Den angrebne deltager må samtidigt forsøge at undvige angrebet i en flydende bevægelse.
 1. Bliver man ramt, må den ramte hånd ikke længere benyttes (man har derfor 2 liv hver).
 2. Kommer man til at bevæge sig eller mister balancen, mister man en hånd (et liv)
 3. Hvis man mister begge hænder er man ude af legen.
- E. Når der kun er 2 deltagere tilbage, stiller de sig med ryggen mod hinanden, råber i kor "Total Ninja Showdown" og springer ud i hver deres ninja pose. Nu spiller de igen med samme regler som før, men i et højere tempo, da de kun er to.
<http://legedatabasen.dk/leg/ninja>

Materialer og rammer

- Gulvplads til at stå i en rundkreds

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Rundkredsleg inspireret af legedatabasen, hvor I som ninjæer eller Yasuo'er skal hugge lemmerne af hinanden til den sidste mand.

Tips og tricks

- Legen veksler mellem stillestående i mellem slagene og eksplosiv, når der hugges. Når der slås ud skal der komme en ninja-hug-lyd (f.eks. "HASAKI!"), så alle er med på, at der hugges, så man kan reagere simultant og undvige.
- For variation kan alle kropsdele involveres. Hvis man rammer et vilkårligt sted på kroppen, mister man en hugge-hånd (1 liv)
- For at gøre legen mere intens kan man give lov til at, den der har turen, må hugge i begge retninger af rundkredsen (som med tiden vil gå i opløsning)
 - Det er altid den der har undvejet, som har turen til at slå.



NOVO
nordisk
fonden

