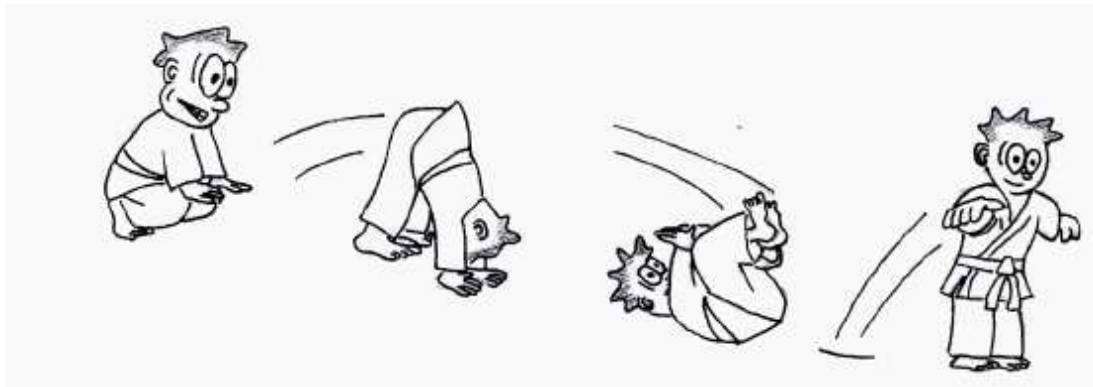


Suomen Judoliitto

Judolliset pelit, leikit ja kamppailut



Versio 1.0

Esipuhe

Tämä pelien ja leikkien kokoomateos on Judoliiton Nuorisostrategian teeman "Iloista judoa" tulos. Syksyllä 1999 käynnistettiin "Judonet"- keskustelukanavalla judolisten pelien ja leikkien keräys. Tuolloin allekirjoittaneelle toimitettiin maamme judosaleilla käytössä olevia pelejä ja leikkejä. Edellisten lisäksi koottiin leikkejä jo valmiista materiaaleista kuten ohjaajaoppaista ja judokirjallisuudesta.

Ilman teidän apuanne ja idearikkauttanne, koko Suomen judoväki, ei tätä teosta olisi voinut syntyä. Kiitokset teille kaikille. Erityiskiitokset Jaakko Hannulalle Finndaista, Mirja Hirvensalolle Jigotaista, Hanna Latulle Finndaista, Pekka Leppälälle Koyamasta, Esa Niemelle Tikkurilan Judokoista, Annika ja Jani Suokanervalle Rovaniemen Koyamasta, Petri Paunoselle Hyvinkään Judoseurasta ja Esa Vakkilaiselle Varkauden Yama-Arashista, jotka edesauttoivat tämän teoksen synnyssä toimittamalla pelejä ja leikkejä.

Teoksen tarkoituksena antaa eväitä ohjaajille ja valmentajille harjoitusten tunnelman kohottajaksi, lämmittelyksi, tekniikan opettelemiseksi, kunnon kasvattamiseksi tai harjoitusten piristäjäksi. Ensimmäiseksi on koottu kamppailuja, jotka on jaettu ryhmä- ja parikamppailuihin. Toisena ryhmänä ovat hippaleikit. Seuraavaksi on esitelty muutamia kiipeilyleikkejä, joiden jälkeen on reaktioleikkejä. Viidenneksi esitellään erilaisia viestejä ja kuudenneksi yhteishenkeä ja luottamusta luovia leikkejä. Seuraavaksi esitellään judosalille sopivia pallopelejä. Toiseksi viimeisenä esitellään judon periaatteita selventäviä leikkejä ja viimeisenä muita leikkejä.

Toivotan erittäin mukavia hetkiä judolisten pelien, leikkien ja kamppailujen parissa.

Jyväskylässä 10.08.2000

Oppaan toimittaja

Veli-Matti Karinkanta

Suomen Judoliitto ry

Nuorisovaliokunnan puheenjohtaja

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo [*](#)

Kamppailuja [*](#)

Ryhmäkamppailuja [*](#)

Turnajaiset [*](#)

Puolten valtaus [*](#)

Piirikamppileikki [*](#)

Kuningas /Keisari [*](#)

Kootai-joukkue-randori [*](#)

Flamingot vs. kilpikonnat [*](#)

Ihmissolmu I*

Ihmissolmu II*

Parikamppailuja*

Salama vastaan Tornado*

Vyöt ristissä*

Lassorandori*

Tökkäys-tasapaino-leikki*

Sumo*

Merimiespaini*

Muhju (muunnelma merimiespainista)*

O-soto-gari-kamppailu*

Pois matolta*

Kukkotappelu*

Käsipaini*

Mongolialainen paini*

Kiinalainen läpsyottelu*

Kiinalainen nyrkkeily*

Käsiläpsyottelu*

Jalkaläpsyottelu*

Päälakiläpsyottelu*

Köydenveto jalat vastakkain*

Rapujen köydenveto*

Sisiliskojen köydenveto*

Elefanttien köydenveto*

Vetojuhta1*

Puskutraktori1*

Katepillari*

Hippaleikkejä*

Limake*

Parihippa - kolmihippa - nelhippa*

Ketjuhippa*

Hännän ryöstö*

Kissa ja hiiri*

Jäädättäjä(t) vs. sulattajat (Koodihippa, X-hippa)*

Jäädättäjä(t) vs. sulattajat Ne-wazassa*

Vyöhippa*

Bulldog (mustanmiehen sovellus)*

Kiipeilyleikkejä*

Apinapuu 1*

Apinapuu 2*

Apinapuu 3*

Vuorikiipeily*

Reaktioleikkejä*

Reaktionopeus*

Maa - meri - laiva*

Viestejä*

Kuningas käskee-viesti*

Viestikilpailut*

Tunneliviesti*

Yhteishenkeä ja luottamusta luovia leikkejä*

Liukumatto*

Liukuhihnanakki*

Nakin pussitus*

Auton pesu*

Ylösheitto*

Pallopelejä*

Judorugby*

Tunnelipallo*

Perspallo*

Heittohippa*

Vyöpallo*

Käsisähly*

Polttopallo*

Polttopallo2*

Seinäpolttopallo*

Koppipallo*

Hämähäkkijalkapallo*

Pomppu-ukko/-akka*

Häntä-Heikki*

Joustamisharjoitus1*

Joustamisharjoitus2*

Lätynkäntö*

Vetojuhta2*

Puskutraktori2*

Muita leikkejä*

Matomarssi*

Käärmeleikki*

Surffauskisa*

Rodeo*

Vyön kieputtelu*

Tolpankierto*

Kolmen rullaus-hyppy*

Sono Mama*

Estejuoksu*

Muut kuin perimätiedolliset lähteet:*

Tämä opas on kopioitavissa Judoliiton kotisivuilta www.judoliitto.fi

Kannen kuva Akseli Halttu

Ohjeita

Ohjaajien kannattaa osallistua leikkeihin, sillä juniorit pitävät siitä kun ohjaaja osallistuu kaikkeen. Osallistuminen vaikuttaa ryhmähenkeen ja saahan itse ohjaajakin kokea leikin riemua ja "erilaista" liikuntaa. Toisinaan on kuitenkin hyvä toimia tuomarina tai valvojana. Vauhdikkaimmissa leikeissä ei välttämättä kannata yrittää hiljentää kovaa meteliä, sillä jos ääntä syntyy, voi sen antaa tulla niin lujaa kuin juniorit jaksavat. Sitten kun alkulämmittely, koordinaatioharjoitteet, tekniikkaharjoittelu, randorit ym. aloitetaan palataan normaalijärjestykseen.

Peli, leikki ja kamppailu esittelyssä käytetään nimitystä peli, oli kyse sitten leikistä, pelistä tai kilpailusta tai kamppailusta. Siinä kerrotaan seuraavia asioita:

1. Nimi, jota kannattaa käyttää säännömukaisesti, jotta osallistujat tietävät mistä on kyse. 2. Osanottajien määräksi mainitaan vaikkapa lauma tai joukko, jolloin ei ole väliä onko osallistujia pariton vai parillinen määrä. Jos määräksi mainitaan parillinen tai pariton olisi hyvä jos osallistujia olisi kyseinen määrä, jotta kaikkien osallistujilla olisi aktiivinen rooli.

3. Osanottajien roolissa kerrotaan miten yksittäisen osallistujan, parin tai joukkueen tulee toimia tai jakautua.

4. Pelin päämäärässä kerrotaan mitä osallistujien tulee tehdä.

5. Pelin kulussa selitetään leikin säännöt.

6. Mikäli pelissä on erityisesti huomioitavia seikkoja kerrotaan ne kohdassa "Huomioita".

7. Pelin kehittävyudessa kerrotaan minkä ominaisuuden kehittämiseksi peli on hyväksi. Yleisellä tasolla puhutaan kuudesta fyysisestä osa-alueesta: nopeudesta, voimasta, kestävydestä, tasapainosta, koordinaatiosta ja taidosta/ketteryydestä sekä psyko-sosiaalisesta yhteistyökyvystä. Vaikka selityksessä kerrottaisiin että peli kehittää voimaa, kehittää se varmasti monia muitakin osallistujan ominaisuuksia, mutta voimaa pääasiassa.

8. Soveltuvuusikä on vain suuntaa-antava ja pelejä kannattaa kokeilla ennakkoluulottomasti ikäryhmästä välittämättä. Ikäluokitus on kuitenkin laadittu fyysinen ja psyykinen kehitys huomioiden.

Kamppailuja

Ryhmäkamppailuja

Turnajaiset

- Osanottajien määrä: Lauma = vähintään 8 osallistujaa.
- Osanottajien rooli: Muodostetaan ratsukkoja, joista toinen toimii hevosena ja toinen ritarina.
- Pelin päämäärä: Kaataa tai työntää toinen ratsukko alueelta.
- Pelin kulku: Peliä pelataan tietyllä alueella esimerkiksi 7 X 7 metriä.

Toinen parista hyppää toisen reppuselkään ja parin tehtävänä on pysyä alueella ja pystyssä. Kaatunut pari joutuu pelistä pois. Viimeinen pari pystyssä on voittaja.

- Huomioita: Tässä leikissä tulee usein kolhuja, joten ei sovi kovin hyvin ison ryhmän leikiksi. Samoin tätä ei kannata käyttää alkulämmittelyinä (kylmät lihakset). Vinkkinä leikkijöille voi antaa ajatuksen ryhmätyöskentelyn mahdollisuudesta sekä muistuttaa pyyhkäisyistä, jotka tahtovat usein unohtua jos yritetään kaataa käsin pareja.

- Pelin kehittävyys: Voima ja tasapaino.

- Soveltuvuusikä: 9+

Puolten valtaus

- Osanottajien määrä: Lauma vähintään 10 osallistujaa.

- Osanottajien rooli: Muodostetaan kaksi joukkuetta.

- Pelin päämäärä: Kuljettaa toinen joukkue omalle puolelle.

- Pelin kulku: Sovitaan kaksi rajaviivaa eri puolille mattoa. Keskelle jää siis puolueeton alue. Tavoitteena on kuljettaa kaikki toisen joukkueen henkilöt oman puolen rajaviivan yli. Henkilö joka on kuljetettu viivan yli joutuu pelistä sivuun. Voittaja on se joukkue, jolla vielä on pelaajia. Pelaajat saavat viedä toisia rajan yli yksin tai porukassa.

- Huomioita: Ohjaajan kannattaa korostaa ryhmätyön mahdollisuutta.

- Pelin kehittävyys: Voima, ote, kestävyys, hapenotto

- Soveltuvuusikä: 11+

Piirikamppileikki

- Osanottajien määrä: Lauma

- Osanottajien rooli: Tehdään rinki ottamalla vieruskaveria hihansuusta kiinni.

- Leikin päämäärä: Saada vieruskaveri kaatumaan.

- Leikin kulku: Pyritään kaatamaan vieressä oleva kaveri. Kaatuneeksi katsotaan, jos jokin muu osa kuin jalkapohjat koskevat mattoa. Jos jollakin kohtaa rinkiä ote irtoaa, katsotaan myös heidät kaatuneiksi (molemmat). Aina kun joku kaatuu, kaikki huutavat seis ja peli keskeytyy. Kaatunut poistetaan ringistä ja rinki suljetaan jälleen. Lopulta on enää kaksi jäljellä ja voittaja selviää tai heidät julistetaan voittajiksi.

- Leikin kehittävyys: Tasapaino

- Soveltuvuusikä: 9+

Kuningas /Keisari

- Osanottajien määrä: Koko ryhmä, vähintään 12 osallistujaa.

- Osanottajien rooli: Muodostetaan kaksi joukkuetta ja valitaan kumpaankin joukkueeseen yksi (painavin/vetäjä) kuningas.

- Pelin päämäärä: Saada vastajoukkueen kuningas siirtymään omalle kotialueelle (tatamin toiseen pätyyn).

- Pelin kulku: Sovitaan kaksi päätyviivaa/ kohtaa tatamilla, joille kuninkaat menevät istumaan jalat ristissä. Etäisyys vähintään 10 m. Kuningas ei saa itse liikkua ollenkaan. Joukkueiden tehtävänä on kuljettaa vastapuolen kuningas oman viivan yli ja samalla estää, ettei omaa kuningasta kuljeteta toisen joukkueen viivan yli.

- Pelin kehittävyys: Yhteistyö ja voima.

Soveltuvuusikä: 9+

Kootai-joukkue-randori

- Osanottajien määrä: yli 4
- Osanottajien rooli: Muodostetaan kaksi joukkuetta.
- Pelin päämäärä: Luoda joukkuehenkeä ja harjoitella ottelemista.
- Pelin kulku: Lauma jaetaan kahteen mahdollisimman samantasoiseen joukkueeseen. Aloituskumarrus joukkue-shiain tapaan. Ottelujärjestys rivin mukainen. Ensimmäinen pari ottelee ja joukkueen seuraava voi halutessaan (oman joukkueoverinsa jäätyä sidontaan tai esittäessä passiivisuutta tai muuten jäätyä alakynteen) huutaa "Kootai" ja hyökätä toisen joukkueen jäsenen kimppuun ja vapauttaa joukkuekaverinsa. Vapautettu ottelija menee rivin päähän odottamaan seuraavaa otteluvuoroa. Molempien joukkueiden "kootai't" saattavat tulla yhtä aikaa jolloin molemmat vaihtuvat tai eriaikaan jolloin vain toisen joukkueen ottelija vaihtuu. Lopuksi voittajajoukkueen julistus ja loppukumarrus.
- Huomioita: Vauhtiin päästyään tämä randori-malli on todella kiivasrytmisen ja junnut elävät siinä täysillä mukana joukkueovereitaan kannustaessaan "daavidien" ottaessa mittaa "goljateista".
- Pelin kehittävyys: Voima ja ketteryys + judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 8+

Flamingot vs. kilpikonnat

- Osanottajien määrä: Joukkue vähintään 10 osallistujaa.
- Osanottajien rooli: Muodostetaan kaksi joukkuetta, joista toinen on flamingo- ja toinen kilpikonnajoukkue.
- Pelin päämäärä: Kaataa toinen joukkue kumoon.
- Pelin kulku: Flamingot kulkevat yhdellä jalalla kädet selän takana. Jalkaa ei saa vaihtaa ilman ohjaajan yhteistä käskyä. Ylhäällä oleva jalka ei saa tulla toisen jalan eteen. Kilpikonnat kulkevat kyykyssä siten, että kädet ovat yhdessä polvien takana. Kädet eivät saa irrota eikä takapuoli nousta ylös. Joukkueet tönivät toisiaan ja kaatunut joutuu pois pelistä. Pelaajia vielä säilyttänyt joukkue voittaa. Toisella kierroksella osia vaihdetaan.
- Pelin kehittävyys: Tasapaino, ketteryys ja yhteistyökyky.
- Soveltuvuusikä: 9+

Ihmissolmu I

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Kaksi joukkuetta, joista toinen on ihmissolmu ja toinen solmun purkaja.
- Pelin päämäärä: Hajottaa ihmissolmu mahdollisimman nopeasti yksittäisiksi judokoiksi (tehdä se nopeammin kuin toinen joukkue).
- Pelin kulku: Toinen joukkue kietoutuu ihmissolmuksi ja toinen joukkue valmistautuu hajottamaan solmun. Merkistä ja ajanoton käynnistyessä solmunpurkajat irrottavat solmun jäsenet toisistaan. Ajanotto päättyy kun kaikki kietoutujat on erotettu toisistaan. Sama toiselle joukkueelle.
- Pelin kehittävyys: Voima ja yhteistyö.

- Soveltuvuus: 11+

Ihmissolmu II

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Yksi on solmun avaaja ja loput ovat ihmissolmun jäseniä.
- Pelin päämäärä: Hajottaa ihmissolmu mahdollisimman nopeasti yksittäisiksi judokoiksi.
- Pelin kulku: Ihmissolmu kietoutuu ja solmun avaaja irrottaa kietoutuneet toisistaan. Solmun jäsen muuttuu aina irrottuaan avaajaksi.
- Pelin kehittävyys: Voima ja yhteistyö.
- Soveltuvuus: 11+

Parikamppailuja

Salama vastaan Tornado

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Salama (A) ja Tornado (B). Toisen tehtävä on kontata rajalle ja toisen tehtävä on estää rajalle konttaus jollakin ne-waza-käännöllä tai -tekniikalla.
- Pelin päämäärä: A:n täytyy päästä konttaamalla rajalle ja B:n täytyy saada A sidontaan (käsilukkoon, kuristukseen) ennen turva-aluetta eli rajaa.
- Pelin kulku: Pari ottaa pysty-randoria, yaku-soku-keikoa, kakari-keikoa, tai vain liikkuu pareittain matolla pystyasennossa. Ohjaajan huutaessa joko "Salama" tai "Tornado", laskeutuu tämä tatamiin ja konttaa lähimmälle raja-alueelle. Toisen tehtävä on puolestaan estää tämän pääseminen raja-alueelle judokäännöllä ja siihen suoritettavalla tekniikalla.
- Pelin kehittävyys: Nopeus, voima ja taito/ketteryys + judotekniikat.
- Soveltuvuus: 9+

Vyöt ristissä

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kumpikin ottaa vyön irti ja sitoo toisen pään löysähköllä lenkillä omaan oikeaan nilkkaan ja parin antama vyön pää sidotaan omaan vasempaan nilkkaan. Vyöt menevät siis ristiin.
- Leikin päämäärä: Saada toinen ottelija kaatumaan.
- Leikin kulku: Kaadetaan toinen ottelija jalkoja liikuttamalla. Etäisyyden tulee olla yli metri eikä toiseen saa koskea.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino, nopeus ja taito/ketteryys.
- Soveltuvuusikä: 9+

Lassorandori

- Osanottajien määrä: Kaksi

- Osanottajien rooli: Ottelijat irrottavat vyönsä ja solmivat toiseen päähän lenkin.
- Leikin päämäärä: Saada toinen sidontaan ja jalat ja kädet pakettiin.
- Leikin kulku: Otetaan matto-randoria ja yritetään samalla sitoa toisen jalat omalla vyöllä. Jos tässä onnistutaan saa ottaa toisen vyön ja sitoa myös kädet.
- Leikin kehittävyys: Voima ja taito/ketteruus.
- Soveltuvuusikä: 10+

Tökkäys-tasapaino-leikki

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Parit ovat kasvot vastakkain käsivarren mitan päässä toisistaan.
- Leikin päämäärä: Saada toinen liikahtamaan jaloiltaan.
- Leikin kulku: Pelaajat asettuvat ojennettujen käsien etäisyyden päähän toisistaan. Pelaajat pitävät kädet koko ajan edessään kämmenet vastustajaa kohden ja tönivät toista käsiin (kämmeniin). Pelaajat voivat myös antaa käsistä periksi, mutta se jonka jalat liikkuvat tai kantapäät nousevat tatamista häviää pelin.
- Huomioita: Peliä voidaan pelata myös asettaen kämmenet vastakkain, siten ettei kämmeniä saa irrottaa.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino
- Soveltuvuusikä: 7+

Sumo

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kaksi sumotoria.
- Leikin päämäärä: Saada kaveri kaatumaan tai astumaan rajan yli.
- Leikin kulku: Otetaan joko 1-2 tatamin palaa tai vöistä tehty rinki alueeksi. Yritetään saada toinen astumaan alueen rajan yli tai jokin muu vartalon osa kuin jalkapohjat koskemaan mattoa.
- Leikin kehittävyys: Voima, tasapaino, taito/ketteruus + judotekniikat.
- Soveltuvuusikä: 6+

Merimiespaini

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kamppailla toista vastaan.
- Leikin päämäärä: Säilyttää jalkapohjat maassa ja saada toinen liikkumaan jalansijoiltaan.
- Leikin kulku: Asetutaan pareittain kyljittäin kasvot erisuuntiin jalkaterien ulkoreunat vastakkain. Otetaan ote tai taistellaan ristikkäisten käsien otteesta. Pyritään horjuttamaan toinen tasapainosta niin että hän joutuu liikkuttamaan jalkojaan.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino, taito/ketteruus ja joustamisen ja maksimaalisen tehon periaate.
- Soveltuvuusikä: 6+

Muhju (muunnelma merimiespainista)

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kamppailla toista vastaan.
- Leikin päämäärä: Saada kaveri liikkumaan sijoiltaan.
- Leikin kulku: Otetaan ote kaverin puvusta. Pienemmillä junnuilla perusote. Kumpikin seisoo omavalintaisessa hyvässä asennossa jalat erillään (jigotai tai shisentai). Pyritään saamaan horjuttamalla ja joustamalla kaverin jalat liikkeelle. Se häviää, jonka jokin muu osa kuin jalkapohjat osuvat mattoon tai jalat liikkuvat.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino ja taito/ketteryys + joustamisen ja maksimaalisen tehon periaate.
- Soveltuvuusikä: 9+

O-soto-gari-kamppailu

- Osallistujien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Molemmat kamppailevat.
- Leikin päämäärä: Heittää toinen O-soto-gari'lla.
- Leikin kulku: Kumpikin ottaa otteen ja asettuu O-soto-gari lakaisuasentoon, polvitaiepet/pohkeet vastakkain. Ohjaajan merkistä kumpikin yrittää saada otteella, liikkumisella ja jalalla yliotteen ja heittää/kaataa toinen. Harjoitus tehdään molemmin puolin.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino, taito/ketteryys ja judotekniikka.
- Huomioita: Kamppailu voidaan tehdä myös o-soto-otoshina.
- Soveltuvuusikä: 11+

Pois matolta

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Pysyä itse pystyssä ja saada toinen pois matolta tai kaatumaan.
- Leikin päämäärä: Saada kaveri pois maton palaselta, irrottamaan otteen omasta jalastaan tai koskettamaan muulla kuin jalkapohjalla mattoa.
- Leikin kulku: Pari asettuu tatamin palalle (1 X 2 m) ja ottaa toisella kädellä otteen omasta nilkasta ja toisella kädellä parin kädestä. Ohjaajan merkistä pyritään vetämään pari pois alueelta, irrottamaan otteensa nilkastaan tai kaatumaan.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino, koordinaatio ja voima.
- Soveltuvuusikä: 6+

Kukkotappelu

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kaksi taistelevaa kukkoa.
- Leikin päämäärä: Saada parin molemmat jalat maahan.
- Leikin kulku: Seisotaan yhdellä jalalla ja nostetaan kädet puuskaan. Hypitään yhdellä jalalla, horjutetaan kaveria tönimällä jotta tämä laskisi toisen jalkansa maahan.
- Huomioita: Aluksi on sovittava, ettei puuskassa olevia käsiä nostella törmäyksissä, eikä saa tönä liian lujaa, eivätkä tönimiset takaa päin ole sallittuja.

- Leikin kehittävyys: Tasapaino
- Soveltuvuusikä: 6+

Käsipaini

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Otetaan judotakki pois ja pyritään nostoon tai heittoon.
- Leikin päämäärä: Saada kädet toisen käsien ali vartalon ympäri.
- Leikin kulku: Pyritään työntämään kädet toisen kainaloiden alta vartalon ympäri ja nostaa kaveri ilmaan tai tehdä lonkkaheitto.
- Huomioita: Tämä kamppailu vaatii hyvän lämmittelyn ja kokemusta judosta, jotta leikistä on hyötyä.
- Leikin kehittävyys: Voima, kestävyys ja taito ja ketteryys + judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 12+

Mongolialainen paini

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kamppailevat toisiaan vastaan.
- Leikin päämäärä: Yritetään saada harjoittelukaverin jokin muu paikka kuin jalkapohja koskettamaan mattoa.
- Leikin kulku: Otetaan ote oikealla kädellä kaverin oikean korvan vierestä selän yli vyöhön ja vasemmallalla kädellä tämän oikeasta lahkeesta. Harjoittelukaveri ottaa samanlaisen otteen. Aloitetaan kamppailu yhteisestä merkistä yrittäen horjuttaa harjoittelukaveri nurin.
- Leikin kehittävyys: Voima, tasapaino, taito/ketteryys ja judotekniikat.
- Soveltuvuusikä: 14+

Kiinalainen läpsyottelu

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kaksi kamppailijaa vastakkain etunojapunnerrus asennossa.
- Leikin päämäärä: Läpsäistä harjoittelukaveria kämmenselälle.
- Leikin kulku: Asetutaan vastakkain ja yritetään näpätä toista sormille. Parit saavat liikkua vapaasti asennossa säilyttäen kuitenkin rintamasuunnan toisiinsa.
- Leikin kehittävyys: Voima ja taito/ketteryys.
- Soveltuvuusikä: 9+

Kiinalainen nyrkkeily

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Kaksi kamppailijaa vastakkain etunojapunnerrus asennossa.

- Leikin päämäärä: Saada harjoittelukaveri tippumaan vatsalleen.
- Leikin kulku: Asetutaan vastakkain ja yritetään kaapata kaverin käsi, jotta hän tippuu vatsalleen. Parit saavat liikkua vapaasti asennossa säilyttäen kuitenkin rintamasuunnan toisiinsa.
- Huomioita: Tätä kamppailua ei kannata käyttää heti harjoitusten alussa, sillä kyynärpäät ovat usein kovilla. Ohjaajan täytyy myös mainita, että käsi yritetään kaapata ainoastaan vetämällä itseensä päin tatamia viistäen jotta kyynärpäävammoilta vältyttäisiin.
- Leikin kehittävyys: Voima
- Soveltuvuusikä: 10+

Käsiläpsyottelu

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Pari kilpailee keskenään.
- Leikin päämäärä: Yritetään osua kädellä toista ottelijaa joko/tai/ja
 - a) takareiteen, b) päälakeen, c) rinnukseen ja/tai d) olkapään yli selkään. Kolmella osumalla voittoa. Aluksi voi yrittää vain yhteen paikkaan, lopuksi osuma-alueiksi voidaan määrätä vaikka 3 eri aluetta.
- Leikin kulku: Yritetään osua maalialueille ja samalla myös torjua toisen hyökkäykset liikkumalla ja käsillä.
- Huomioita: On muistutettava siitä että sormet pidetään yhtenä levynä etteivät ne tökkää silmiin.
- Leikin kehittävyys: Nopeus ja taito/ketteruus.
- Soveltuvuusikä: 9+

Jalkaläpsyottelu

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Pari kilpailee keskenään.
- Leikin päämäärä: Yritetään osua omalla jalkapohjalla tai nilkan takaosalla (harjoitteesta riippuen) toisen ottelijan a) jalkapöytään (sasae), b) nilkkaan (sasae), c) sääreen (sasae/hizag.), d) polven alapuolelle (hizag.), e) nilkan taakse (ko-uchi, o-uchi, o-soto). Kolmella osumalla voittoa.
- Leikin kulku: Otetaan perusote ja merkistä aloitetaan kamppailu. Yritetään samalla liikkua itse alta pois.
- Leikin kehittävyys: Nopeus, tasapaino, koordinaatio, taito/ketteruus + judotekniikat.
- Soveltuvuusikä: 11+

Päälakiläpsyottelu

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: "Moppe", joka on istuallaan matossa ja päähän läpsäisijä, joka on seisaallaan "Mopen" jalkojen puolella.
- Leikin päämäärä: Päästä "Mopen" pääpuolelle ja läpsäistä tätä kevyesti kädellä päälaelle.
- Leikin kulku: Moppe asettuu tatamille istumaan jalat läpsäyttäjään päin. Läpsäyttäjän on harhauttamalla ja kiertämällä päästävä läpsäyttämään Moppea päähän. Moppe puolestaan liikkuu istuillaan, selällään, kyljellään kiertämällä niin, ettei läpsäyttäjä pääse pääpuolelle. Kannattaa sopia vaikka kolme läpsäystä päälaelle, jonka jälkeen osien vaihto.

- Leikin kehittävyys: Taito/ketteryys

- Soveltuvuusikä: 7+

Köydenveto jalat vastakkain

- Osanottajien määrä: Kaksi

- Osanottajien rooli: Istutaan matossa ja irrotetaan vyö.

- Leikin päämäärä: Kiskoa toiselta vyö kädestä tai saada tämän jalat koukkuun.

- Leikin kulku: Laitetaan jalat vastakkain lähes jalat suorina. Otetaan ote

vyöstä ja pyritään kiskomalla irrottamaan toisen ote tai saamaan tämän

jalat koukkuun. Variaationa kahden vyön käyttö siten, että ensin vyöt suoraan ja toisessa vaiheessa ristikkäin.

- Leikin kehittävyys: Voima ja kuzushi.

- Soveltuvuusikä: 7+

Rapujen köydenveto

- Osanottajien määrä: Kaksi (tarvitaan kestävää köyttä tai narua tms.)

- Osanottajien rooli: Kumpikin on erisuuntiin vetävä rapu.

- Leikin päämäärä: Kiskoa toinen rapu sovitun rajaviivan yli.

- Leikin kulku: Pari asettuu rapukävelyasentoon jalat toisiinsa päin ja sitoo vyöhön mahanpuolelle köyden - kuin toisensa yhdistävän napanuoran. Sitten he käpyttelevät erisuuntiin niin, että köysi on kireällä. Vetokilpailu alkaa merkistä. Kummatkin yrittävät kiskoa rapukävelyasennossa jalat, peffa ja kyynärvarret maassa (peffa saa koskettaa maahan, jotta voima jaloista ja käsistä saataisiin mahdollisimman hyvin käyttöön) toisen ravun sovitun merkin yli.

- Leikin kehittävyys: Voima

- Soveltuvuusikä: 7+

-

-

-

-

-

-

-

Sisiliskojen köydenveto

- Osanottajien määrä: Kaksi (tarvitaan kestävää köyttä tai narua tms.)

- Osanottajien rooli: Kumpikin on erisuuntiin vetävä sisilisko.

- Leikin päämäärä: Kiskoa toinen sisilisko sovitun rajaviivan yli.

- Leikin kulku: Pari asettuu ryömimisasentoon päät vastakkaiseen suuntaan jalkapohjat suhteellisen vastakkain ja sitovat vyöhön selkäpuolelle köyden - kuin toisensa yhdistävän napanuoran. Sitten

sisiliskot ryömivät erisuuntiin niin, että köysi on kireällä. Vetokilpailu alkaa merkistä. Kummatkin yrittävät kiskoa ryömimällä käsillä ja jaloilla apuna käyttäen toisen sisiliskon sovitun merkin yli.

- Leikin kehittävyys: Voima

- Soveltuvuusikä: 7+

Elefanttien köydenveto

- Osanottajien määrä: Kaksi (tarvitaan kestävää köyttä tai narua tms.)

- Osanottajien rooli: Kumpikin on erisuuntiin vetävä elefantti.

- Leikin päämäärä: Kiskoa toinen elefantti sovitun rajaviivan yli.

- Leikin kulku: Pari asettuu konttausasentoon jalat toisiinsa päin ja sitovat vyöhön selkäpuolelle köyden - kuin toisensa yhdistävän napanuoran. Sitten elefantit konttaavat erisuuntiin niin, että köysi on kireällä. Vetokilpailu alkaa merkistä. Kummatkin yrittävät kiskoa konttaamalla toisen elefantin sovitun merkin yli.

- Leikin kehittävyys: Voima.

- Soveltuvuusikä: 7+

Vetojuhta 1

- Osanottajien määrä: Mielellään parillinen määrä.

- Osanottajien rooli: Molemmat ovat vetotraktoreita.

- Leikin päämäärä: Vetää harjoittelukaveri vetoalueelta ulos.

- Leikin kulku: Pari ottaa kumi-katan ja hyvän asennon: selkä suorana ja jalat leveällä. Vetokilpailu alkaa merkistä. Kummatkin yrittävät vetää toisen sovitun merkin yli.

- Leikin kehittävyys: Voima, tasapaino ja taito/ketteryys.

- Soveltuvuusikä: 7+

Puskutraktori 1

- Osanottajien määrä: Mielellään parillinen määrä.

- Osanottajien rooli: Molemmat ovat puskutraktoreita.

- Leikin päämäärä: Työntää harjoittelukaveri vetoalueelta ulos.

- Leikin kulku: Pari ottaa kumi-katan ja hyvän asennon: selkä suorana ja jalat leveällä. Työntökilpailu alkaa merkistä. Kummatkin yrittävät työntää toisen sovitun merkin yli hyvässä asennossa (huom. ei "matti nykäsiä").

- Leikin kehittävyys: Voima, tasapaino ja taito/ketteryys.

- Soveltuvuusikä: 7+

Katerpillari

- Osanottajien määrä: Kaksi

- Osanottajien rooli: Kumpikin on toisiaan vastaan työntäviä katerpillareita.

- Leikin päämäärä: Työntää kaveri pois rajatulta alueelta.

- Leikin kulku: Asetutaan istumaan selät vastakkain ottelualueen keskelle. Kumpikin katerpillari

alkaa merkistä työntämään selällään toista ulos ottelualueelta jaloilla ja käsillä matosta ponnistaen.

- Leikin kehittävyys: Voima
- Soveltuvuusikä: 7+

Hippaleikkejä

Limake

- Osanottajien määrä: Yli kymmenen.
- Osanottajien rooli: Hippa liikkuu konttaamalla, muut pystyasennossa.
- Leikin päämäärä: Hippa eli "limake" yrittää tartuttaa muita konttaamalla. Viimeisenä "normaalina" selvinnyt on voittaja.
- Leikin kulku: Kiinniottaminen tapahtuu koskettamalla kiinniotettavia mihin tahansa. Kosketettuaan muuttuu kiinnijäänyt myös "limakkeeksi". "Limakkeet" yrittävät tartuttaa kaikki pelaajat "limakkeiksi". Matolta ulosmenijä muuttuu limakkeeksi.
- Leikin kehittävyys: Nopeus ja yhteistyökyky.
- Soveltuvuusikä: 5+

Parihippa - kolmihippa - nelhippa

- Osanottajien määrä: Yli kymmenen.
- Osanottajien rooli: Muodostetaan pareja tai vaihtoehtoisesti kolmenhengen ryhmiä. Pari ottaa kaveriaan vyöstä selän takaa kiinni (molemmiin puoleinen ote siis).
- Leikin päämäärä: Hippapari yrittää ottaa toisia pareja kiinni. Hippa vaihtuu aina kiinniotosta.
- Leikin kulku: Kiinniottaminen tapahtuu koskettamalla kiinniotettavia selkään. Myös matolta ulosmenijä jää kiinni, samoin jos ote irtoaa. Kiinnijäämiset lasketaan ja lopussa tai pelin aikana suoritetaan esimerkiksi vatsalihasliikkeitä 5 -15 ryhmästä riippuen. Lopussa voi hakea lisävauhtia yhdistämällä kahden parit neljänpareiksi, tällöin osallistujia pitää olla kuitenkin paljon.
- Leikin kehittävyys: Nopeus
- Soveltuvuusikä: 7+

Ketjuhippa

- Osanottajien määrä: Yli kymmenen.
- Osanottajien rooli: 1-3 hippaa, muut ovat kiinniotettavia. Kaikki liikkuvat pystyasennossa. Pelin vaikeuttamiseksi voidaan hipat määrätä liikkumaan vaikkapa polvillaan.
- Leikin päämäärä: Saada kaikki pelaajat ketjuun.
- Leikin kulku: Aina kun hippa koskettaa juoksijaa, tämä tarttuu jompaa kumpaa ketjun päässä olijaa kädestä ja he jatkavat yhdessä kiinniottaen. Ketjun äärimmäisinä olijat saavat toimia hippoina ja ottaa kiinni juoksijoita. Takaa-ajoa jatketaan, kunnes kaikki ovat ketjussa.
- Leikin kehittävyys: Nopeus ja yhteistyökyky.

Hännän ryöstö

- Osanottajien määrä: Kymmenen tai enemmän.

- Osanottajien rooli: Kaikki ovat ryöstäjiä.
- Leikin päämäärä: Kerätä mahdollisimman monta häntää.
- Leikin kulku: Jokainen leikkijä ottaa judovyön irti ja laittaa sen selän taakse housun kaulukseen roikkumaan. HAJIME:sta kaikki yrittävät ryöstää toisiltaan mahdollisimman monta häntää. Se joka menettää häntänsä, joutuu pois leikistä.
- Leikin kehittävyys: Nopeus
- Ikäsuositus: 7+

Kissa ja hiiri

- Osanottajien määrä: Yli kahdeksan.
- Osanottajien rooli: Kissa, hiiri ja loput pareittain mahallaan.
- Leikin päämäärä: Kissan täytyy saada hiiri kiinni
- Leikin kulku: Kissa jahtaa hiirtä. Muut makaavat mahallaan pareittain ympyrässä mahallaan pää keskustaan päin tai siellä täällä pareittain. Hiiri on turvassa päästessään makaamaan jonkun parin vierelle, jolloin parin vapaasta reunasta tulee uusi hiiri. Jos kissa saa hiiren kiinni, osat vaihtuvat. Roolit siis vaihtuvat lennosta. Tämän huomaaminen on usein tosi vaikeaa ja pakenijaksi muuttunut entinen hippa monesti yrittää ottaa hippaa kiinni. Vetäjän tulee olla aktiivinen ja muistuttaa pelaajia koko ajan roolin vaihdoksesta.
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteruus ja nopeus.
- Soveltuvuusikä: 10+

Jäädyttäjät(t) vs. sulattajat (Koodihippa, X-hippa)

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Jäädyttäjä/-jiä (hippa/hippoja) ja sulattajia (kiinniotettavia).
- Leikin päämäärä: Hippa yrittää jäädyttää sulattajat X-asentoon, kiinniotettavat pyrkivät sulattamaan jäädytetyt ennalta sovitulla merkillä.
- Leikin kulku: Kun hippa saa kosketettua kiinniotettavaa, jäätyy tämä X-asentoon (tai muuhun ennalta sovitтуun asentoon, jigo-hontai...). Jäädytetty sulaa ennalta sovitusta merkistä, esim. ryömimisestä jalkojen välistä, O-goshilla, Uki-goshilla tai muulla tekniikalla heitettäessä, jolloin sulanut voi lähteä sulattamaan muita.

- Leikin kehittävyys: Taito/ketteryys ja nopeus + judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 6+

Jäädyttäjät vs. sulattajat Ne-wazassa

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Jäädyttäjä/-jiä (hippa/hippoja) ja sulattajia (kiinniotettavia).
- Leikin päämäärä: Hippa yrittää jäädyttää sulattajat ennalta sovittuun asentoon Ne-wazassa, kiinniotettavat pyrkivät sulattamaan jäädytetyt ennalta sovitulla merkillä.
- Leikin kulku: Kun hippa saa kosketettua kiinniotettavaa, jäätyy (asettuu) tämä sovittuun ne-waza-asentoon. Jäädytetty sulaa ennalta sovitusta merkistä, esim. käännöstä selälleen, jolloin sulanut voi lähteä sulattamaan muita.
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteryys ja nopeus + judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 6+

Vyöhippa

- Osanottajien määrä: Yli 8
- Osanottajien rooli: Perinteisen hipan muunnelma.
- Leikin päämäärä: Hippa ottaa muita kiinni ja muut yrittävät välttyä kiinnijäämiseltä.
- Leikin kulku: Irrotetaan vyö ja taitetaan se nelinkerroin. Hippa yrittää ottaa muita kiinni läpsäyttämällä vyöllä selkään. Kiinni jäänyt juoksee välittömästi ennalta sovittuun paikkaa (tatamin nurkkaus) jonka jälkeen hän toimii hippana. Sinä aikana kun tuleva hippa pakenee nurkkaa kohti muut saavat läpsäyttää tätä vyöllä selkään. Leikinjohtaja saa valvoa, ettei leikki ryöstäydy käsistä. Puku kyllä suojaa hyvin läpsyiltä varsinkin jos vähän painaa hartioita taaksepäin jolloin puvun ja ihon väliin jää ilmaa.
- Leikin kehittävyys: Nopeus ja taito/ketteryys.
- Soveltuvuusikä: 9+

-
-
-
-
-
-
-
-

Bulldog (mustanmiehen sovellus)

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Paetaan bulldogeja.
- Leikin päämäärä: Bulldogit pyrkivät saamaan kaikki kiinni ja muut pyrkivät välttymään bulldogeilta.
- Leikin kulku: Pelaajat ryhmittäytyvät maton toiseen päähän. Bulldog tai useampi on keskellä. Pelaajat yrittävät päästä toiseen päähän konttaamalla, kun keskellä olijat huutavat: "Kuka pelkää bulldogia?". Keskellä olijat liikkuvat myös kontaten. Kiinni ottaminen tapahtuu kääntämällä yksin tai

joukolla pelaaja selälleen. Pelaajasta tulee bulldog. Ne jotka pääsivät toiseen päähän odottavat uutta huutoa: " Kuka pelkää bulldogia?" ja peli jatkuu niin kauan kuin pelaajia riittää.

- Leikin kehittävyys: Nopeus ja voima + judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 6+

Kiipeilyleikkejä

Apinapuu 1

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Puu, joka seisoo jalat tukevasti kädet sivuille suoraksi kohotettuna ja apina.
- Leikin päämäärä: Apina kiertää puun ympäri jaloilla mattoon koskettamatta.
- Leikin kulku: Apina hyppää puun rinnuksille, tai puun selkään, ja kiertää puun oksia (käsiä) ja muita kohoumia (kaulukset, olkapäät, reidet, lonkat) apuna käyttäen oksien alapuolelta.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino, voima ja taito/ketteruus.
- Huomioita: Leikkiä voi aluksi harjoitella niin, että puu saa auttaa apinaa eli yhteistoiminnallisesti.
- Ikäsoveltuvuus: 7+

Apinapuu 2

- Osanottajien määrä: Kolme
- Osanottajien rooli: Kaksi puuta, jotka seisovat kumarassa kasvokkain kädet toistensa olkapäillä ja apina.
- Leikin päämäärä: Apina kiertää puiden ympäri tehden kahdeksikon puun selästä kainalon alta - käsien alta - toisen puun ristikkäisen kainalon alta - selkään ja taas - kainalon alta - ristikkäisesti käsien alta ensimmäisen puun selkään jaloilla mattoon koskettamatta.
- Leikin kulku: Apina hyppää puun selkään ja kiertää puun oksia (käsiä) ja muita kohoumia (kaulukset, olkapäät, reidet, lonkat) apuna käyttäen edellä mainitun kahdeksikon.
- Leikin kehittävyys: Voima ja taito/ketteruus.
- Ikäsoveltuvuus: 7+

Apinapuu 3

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Puu, joka seisoo jalat tukevasti kädet sivuille suoraksi kohotettuna ja apina.
- Leikin päämäärä: Apina kiertää puun ympäri jaloilla mattoon koskettamatta.
- Leikin kulku: Apina hyppää puun selkään ja kiertää puun oksia (käsiä) ja muita kohoumia (kaulukset, olkapäät, reidet, lonkat) apuna käyttäen hartioiden yli alas pitkin vatsaa ja haarojen välistä takaisin ylös puun selkään.
- Huomioita: Puu saa mielellään olla aika tukeva eli joku hiukan vanhempi kaveri!
- Leikin kehittävyys: Tasapaino, voima ja taito/ketteruus.

- Ikäsoveltuvuus: 8+

-
-
-
-

Vuorikiipeily

- Osanottajien määrä: Kaksi

- Osanottajien rooli: Toinen on vuori ja toinen vuorikiipeilijä.

- Leikin päämäärä: Päästä seisomaan suorana vuoren hartioille.

- Leikin kulku: Toinen ottaa syvän jigotain ja toinen lähtee kiipeämään hartioille astumalla ensin mahdollisimman lähelle lonkkaa ja pitämällä toista kädestä. Sen jälkeen joko polvi tai jalkapohja hartialle ja ponnistus käsien avulla ylös. Alusta irrottaa toisen käden ja siirtää sen nilkkaan ja sen jälkeen toisen. Kiiپیjä voi nousta seisomaan.

- Leikin kehittävyys: Tasapaino, taito/ketteruus + rohkeus.

- Soveltuvuusikä: 10+

Reaktioleikkejä

Reaktionopeus

- Osanottajien määrä: yli 1

- Osanottajien rooli: Kaikki osallistuvat.

- Leikin päämäärä: Nousta mahdollisimman nopeasti merkistä ylös ja juosta viivalle.

- Leikin kulku: Ryhmä menee tatamille makaamaan vatsalleen samalle viivalle. Kun vetäjä huutaa HAJIME, ryntäävät kaikki salin toiseen reunaan. Tässä leikin ideana on se, että vetäjä huutaa muutaman kerran jotain muuta, esim. NYT, HEP, YLÖS jne. Ainakin alussa 90% lähtee liikkeelle vaikka alussa korostettiin, että liikkeelle lähdetään vain HAJIME-komennolla. Voidaan tehdä tietysti myös selin makuulta, kädet selän takana, istualleen jne. tai vaikka paikallaan ilman juoksemista viivalle

- Leikin kehittävyys: Nopeus ja taito/ketteruus.

- Soveltuvuusikä: 6+

Maa - meri - laiva

- Osanottajien määrä: Lauma

- Osanottajien rooli: Osallistuja pyrkivät olemaan nopeita ja tarkkoja.

- Leikin päämäärä: Edetä ohjeiden mukaan mahdollisimman nopeasti paikasta toiseen.

- Leikin kulku: Leikin vetäjä seisoo maton laidalla keskellä mattoa. Hänestä katsoen vasemmalla on meri, oikealla maa ja keskellä laiva. Osanottajat seisovat linjassa vetäjään nähden alussa laivassa. Vetäjän käskyjen mukaan porukan tulee siirtyä toiseen elementtiin. Siis käskyllä meri juostaan maton vasempaan laitaan jne. Vetäjä voi harhauttaa porukkaansa osoittamalla kädellä väärään suuntaan tai sanomalla vaikkapa "Masto" tai paikan jossa porukka jo on. Porukan hitain tipahtaa pois. Alussa on hyvä ottaa muutama harjoituskierrös.

- Leikin kehittävyys: Nopeus ja taito/ketteruus.

- Soveltuvuusikä: 6+

Viestejä

Kuningas käskee-viesti

- Osanottajien määrä: 6+, 3:lla jaollinen määrä (tai 8, 4-jaollinen)
- Osanottajien rooli: Keksiä oikea etenemistapa minkä Kuningas on käsenyt.
- Pelin päämäärä: Siirtyä paikasta toiseen käsketyllä tavalla.
- Pelin kulku: Kuningas antaa tehtävän ryhmille, esimerkiksi "Neljä jalkaa ja kaksi kättä" ja ryhmän on näitä rajoitteita käyttäen siirryttävä tatamin toiseen päähän. Ryhmän tulee olla kokoajan yhdessä. Muita esimerkkejä kolme jalkaa tai kuusijalkaa ja kaksi kättä jne.
- Pelin kehittävyys: Taito/ketteryys ja yhteistyökyky.
- Soveltuvuusikä: 12+

-

-

-

Viestikilpailut

- Osanottajien määrä: Neli tai viisi henkiset joukkueet
- Osanottajien rooli: Olla nopein erilaisilla etenemistavoilla.
- Leikin päämäärä: Päästä maaliin annetunlainen rata mahdollisimman nopeasti selvittäen.
- Leikin kulku: Vetäjä voi keksiä joukkueille tehtäviä ennen juoksua tai juoksun aikana. Esimerkiksi kuljettava matka maton päästä päähän välillä kolme kuperkeikkaa jne. Yksi suosittu kisa on ollut sellainen missä joukkueen ensimmäinen juoksee ensin itse matonvälin sitten hän hakee toisen joukkueesta ja nämä käyvät yhdessä toisessa päässä ja hakevat kolmannen jne. kaikkien on oltava kontaktissa muuhun joukkueeseen juoksun aikana. Nopein joukkue voittaa. Sen jälkeen edellisen kierroksen joukkueen ensimmäinen siirtyy joukkueen viimeiseksi.
- Leikin kehittävyys: Nopeus ja kestävyys.
- Soveltuvuusikä: 7+

Tunneliviesti

- Osanottajien määrä: yli 1
- Osanottajien rooli: Yksi ryömii kerrallaan jalkojen alta, muut seisovat peräkkäin jonossa jalat haarallaan tunnelina.
- Leikin päämäärä: Edetä sovittu matka mahdollisimman nopeasti.
- Leikin kulku: Ryhmät asettuvat tiiviiksi seisomaan jalat haaralleen tiiviiksi jonoiksi, jolloin ryhmä muodostaa tunnelin. Jonon viimeinen lähtee ryömimään tunnelin läpi ja päästyään kaikkien jalkojen alitse hän nousee pystyyn jonon ensimmäiseksi ja nostaa kätensä pystyyn, jolloin seuraava voi lähteä. Ryhmä joka on sovitussa merkissä ensimmäisenä on voittaja.
- Leikin kehittävyys: Nopeus ja taito/ketteryys.
- Soveltuvuus ikä: 5+

Yhteishenkeä ja luottamusta luovia leikkejä

Liukumatto

- Osanottajien määrä: Yli 12
- Osanottajien rooli: Tehdään jono, jossa istutaan mahdollisimman lähellä toisia jalat harallaan.
- Leikin päämäärä: Kuljettaa kaikki pelaajat liu'uttaen porukan yli.
- Leikin kulku: Jonossa istuja nostavat kädet ylös ja päädyssä olija asettuu selällään käsien kuljetettavaksi. Kuljetettava ojentaa myös kädet suoraa taakse jotta paino jakautuu tasaisesti. Tässä jonon tiiviys on erityisen tärkeä. Hihnalla on kuljetettu jopa satakiloisia vötkyjä, joten kaikki on mahdollista!
- Leikin kehittävyys: Voima ja yhteistyökyky.
- Soveltuvuusikä: 8+

Liukuhinnanakki

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Nakki ja loput ovat liukuhihna
- Leikin päämäärä: Kuljettaa nakki kierähtelemällä porukan yli.
- Leikin kulku: Leikkijät asettuvat liukuhihnaksi vieri viereen makaamaan. Nakki asettuu liukuhinnan päälle makaamaan. Liukuhinnan jäsenet liikuttavat nakkia vuorotellen kierähtäen eteenpäin.
- Leikin kehittävyys: Yhteistyökyky ja luottamus.
- Soveltuvuusikä: 5+

-

-

-

-

-

Nakin pussitus

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Nakki ja nakin kuljettajia.
- Leikin päämäärä: Kuljettaa nakki käsien päällä rivistön läpi
- Leikin kulku: Nakin kuljettajat seisovat paririvistössä vastakkain kädet ranneotteessa. Yksi leikkijöistä eli nakki lähetetään rivistön päästä käsiä pitkin eteenpäin. Nakki autetaan toisessa päässä turvallisesti alas.
- Leikin kehittävyys: Yhteistyökyky ja luottamus.
- Soveltuvuusikä: 5+

Auton pesu

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Auto ja loput ovat pesulaite.
- Leikin päämäärä: Auto huristelee (konttaa) pesulaitteen läpi.
- Leikin kulku: Kukin kertoo vuorollaan millainen auto on ja konttaa pesulaitteen läpi. Pesulaitteessa muut leikkijät ovat pareittain vastakkain polvilla ja hierovat auton "puhtaaksi".
- Leikin kehittävyys: Yhteishenki ja luottamus.
- Soveltuvuusikä: 5-9 v

Ylösheitto

- Osanottajien määrä: 5
- Osanottajien rooli: Toimitaan ryhmänä.
- Leikin päämäärä: Saada liikettä aikaan.
- Leikin kulku: Neljä joukkueen jäsentä ottaa yhtä käsistä ja jaloista kiinni kukin yhdestä lahkeesta tai hihasta. Nostetaan ylös viisi kertaa. Selkää ei saa päästää koskemaan mattoa alas tullessa.
- Leikin kehittävyys: Voima ja yhteistyökyky + rohkeus ja rohkeus.
- Soveltuvuusikä: 9+

PallopelejäJudorugby

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Kaksi joukkuetta.
- Pelin päämäärä: Viedä pallo tms. vastapuolen maaliin.
- Pelin kulku: Asetetaan pallo keskelle salia ja joukkueet asettuvat vastakkaisille puolelle salia riviin. Merkistä kumpikin joukkue yrittää ehtiä palloon ensin ja viedä sen vastapuolella olevaan maaliin. Pallon kanssa saa liikkua ja toisten liikkumista saa estää sitomalla. Pallon voi riistää vastapuolen joukkueelta.
- Leikin kehittävyys: Voima, taito/ketteruus ja yhteistyöhenki.
- Soveltuvuusikä: 12+

Tunnelipallo

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Joukkueita (3-5 henkilöä/joukkue)
- Pelin päämäärä: Saada pallo vyörytettyä toista joukkuetta nopeammin jalkojen välistä.
- Leikin kulku: Joukkueet asettuvat haara-asennossa jonoon noin metrin välein. Jonojen ensimmäiset vierittävät pallon pitkin jalkojen muodostamaa tunnelia jonojen viimeisille, jotka kuljettavat pallon jonon eteen ja jatkavat leikkiä samaan tapaan. Voittajajoukkue on ensimmäisenä sovitulle merkille ehtinyt joukkue.

- Leikin kehittävyys: Nopeus ja tasapaino

- Soveltuvuusikä : 6+

-

-

Perspallo

- Osanottajien määrä: Ei rajattu, kuitenkin väh. 8

- Osanottajien rooli: Yksi on polttaja, muut poltettavia.

- Pelin päämäärä: Saada osuma poltettavaan pehmeällä pallolla.

- Pelin kulku: Poltettavat saavat liikkua ainoastaan istuvassa asennossa ja vain silloin, kun pallo ei ole polttajan hallussa. Polttaja saa liikkua muuten vapaasti, mutta pelialueen (esim. ottelualue) sisällä vain yhden askeleen per heittokerta. Pelaajat palavat ainoastaan vartalosta, ei päästä, eikä jaloista polvista alaspäin. Kun pallo on maassa, poltettavat voivat syötellä potkimalla palloa polttajan tehtävän hankaloittamiseksi. Jos polttaja saa poltettavan potkaisemasta pallosta kopin, potkaisija jää polttajaksi. Kun polttaja on saanut seuraavan

kiinni, hän siirtyy itse reunalle tekemään esim. 10 punnerrusta - vatsaa - selkää jne. ja palaa takaisin pelaamaan.

- Pelin kehittävyys: Voima, nopeus ja yhteistyö.

- Soveltuvuusikä: 9+

Heittohippa

- Osanottajien määrä: Lauma

- Osanottajien rooli: Yrittää olemaan jäämättä kiinni ja toimimaan hippana.

- Leikin päämäärä: Saada liikettä aikaan.

- Leikin kulku: Otetaan hansikas tai pehmyt pallo. Hippa heittää pallolla muita kiinni ja jos johonkin osuu saa määrätä tälle tehtävän (1-5 kuperkeikkaa, päälläseisontaa, kärrynpyörää, ukemia, punnerrusta jne). Kun pallo tai hanska on matossa sen saa ottaa kuka tahansa. Pallon saanut on seuraava hippa ja saa määrätä tehtävät, jos osuu johonkin. Peliä voi nopeuttaa ottamalla mukaan useamman pallon. Tällöin myös hippa voi joutua kiinni, jos toinen pallo osuu.

- Leikin kehittävyys: Nopeus ja taito/ketteruus.

- Soveltuvuusikä: 9+

Vyöpallo

-Osanottajien määrä: Lauma.

-Osanottajien rooli: Kaksi joukkuetta.

-Leikin päämäärä: Saada pallo vyötä mailana käyttäen vastapuolen maaliin.

-Leikin kulku: Vyö taitetaan nelinkerroin. Vyöllä palloa lyömällä yritetään saada pallo maaliin.

-Leikin kehittävyys: Taito/ketteruus ja nopeus.

-Soveltuvuusikä: 6+

Käsisähly

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Kaksi joukkuetta.
- Leikin päämäärä: Saada pallo vastapuolen maaliin nyrkillä lyömällä.
- Leikin kulku: Käsisählyä pelataan kuin vyöpalloa, mutta käytetään vyön sijasta nyrkkiä/kättä.
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteryys ja nopeus.
- Soveltuvuusikä: 6+

Polttopallo

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Polttaja ja poltettavia.
- Leikin päämäärä: Väistellä palloa ja olla viimeisenä pelialueella.
- Leikin kulku: Ennalta valittu polttaja yrittää osus pelialueella oleviin vapaasti liikkuviin poltettaviin. Pallon osuttua poltettu siirtyy pelialueen reunalle polttajaksi. Tätä jatketaan kunnes jäljellä on enää yksi poltettava, joka on pelin voittaja. Ennen peliä kannattaa sopia saako polttaja juosta pallon kanssa, mistä osista palaa, saako kyynärvarsilla torjua jne.
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteryys ja nopeus.
- Soveltuvuusikä: 6+

Polttopallo 2

- Osanottajien määrä: Lauma
 - Osanottajien rooli: Polttaja ja poltettavia.
 - Leikin päämäärä: Väistellä palloa ja olla viimeisenä pelialueella.
 - Leikin kulku: Ennalta valittu polttaja yrittää osua pelialueella oleviin vapaasti liikkuviin poltettaviin. Jokaisen heiton jälkeen tekevät poltettavat jonkin lihaskuntoliikkeen: kyykkyhypyn, punnerruksen... Pallon osuttua siirtyy poltettu pelialueen reunalle polttajaksi. Tätä jatketaan kunnes jäljellä on enää yksi poltettava, joka on pelin voittaja.
- Ennen peliä kannattaa sopia saako polttaja juosta pallon kanssa, mistä osista palaa, saako kyynärvarsilla torjua jne.
- Leikin kehittävyys: Voima, taito/ketteryys ja nopeus.
 - Soveltuvuusikä: 6+

Seinäpolttopallo

- Osanottajien määrä: 10
- Osanottajien rooli: Kaikki pelaavat
- Leikin päämäärä: Olla viimeisenä alueella.
- Leikin kulku: Ryhmä liikkuu vapaasti tatamilla ja pallo heitetään mukaan. Se joka saa pallon yrittää jättää muita heittämällä pallolla. Aina se joka saa osuman, joutuu reunalle seisomaan ja vapautuu sitten kun se joka hänet jätti saa itse osuman. Eli pallo on koko ajan kaikkien poimittavissa ja kaikki siis ovat samaan aikaan sekä polttajia että poltettavia. Leikki loppuu siihen jos joku on niin nopealiikkeinen, että on itse ainoana tatamilla ja muut ovat saaneet osuman ja ovat siis reunalla.

Pelataan myös siten usein että jos heiton kohteena oleva saakin heittäjältä kopin eikä pallo putoa tatamiin, palaakin heittäjä tällöin.

-Leikin kehittävyys: Taito/ketteruus ja nopeus.

-Soveltuvuusikä: 6+

Koppipallo

- Osanottajien määrä: Ei ole rajattu, kuitenkin vähintään 8.

- Osanottajien rooli: Muodostetaan kaksi tasavertaista joukkuetta, toiset ottavat vyön pois.

- Pelin päämäärä: Joukkueet pyrkivät voittamaan kopittamalla pehmeätä palloa joko 10 kertaa tai saattamalla pallon toisen joukkueen kautta ulos pelialueelta (tatami).

- Pelin kulku: Joukkue kopittelee palloa ja laskee koppien määrän ääneen. Jos pallo putoaa, laskeminen aloitetaan alusta. Toinen joukkue yrittää estää kopittelun ja kaapata pallon oman joukkueen kopittelua varten. Joukkue voittaa, jos saa 10 koppia täyteen tai häviää jos pallo menee heidän kosketuksestaan ulos. Jos tulee kiistapallotilanne, yksi pelaaja heittää pallon selin ottelijoihin takaisin peliin. Hävinnyt joukkue tekee aina jonkun suorituksen, esimerkiksi vatsalihasliikkeitä. Hävinnyt joukkue aloittaa seuraavan kierroksen. 10 kopin sijasta voidaan sopia myös että pelin loputtua useamman kopin saanut joukkueen on voittanut. Vetäjän täytyy seurata pistelaskua, koska junnut ovat usein melko huonoja seuraamaan pistelaskua ääneen.

- Pelin kehittävyys: Yhteistyökyky, taito/ketteruus ja nopeus.

- Soveltuvuusikä: 9+

Hämähäkkijalkapallo

- Osanottajien määrä: Lauma

- Osanottajien rooli: Kaksi joukkuetta.

- Leikin päämäärä: Saada pallo vastapuolen maaliin.

- Leikin kulku: Peliä pelataan kuten jalkapalloa, mutta siinä liikutaan hämähäkkikävelyasennossa. Toisen joukkueen pelaajat voivat ottaa takin pois joukkueen jäsenten tunnistamiseksi.

- Leikin kehittävyys: Voima ja taito/ketteruus.

-Soveltuvuusikä:6+

Judon periaatteita selventäviä leikkejä

Pomppu-ukko/-akka

- Osanottajien määrä: Kaksi

- Osanottajien rooli: Lakaisija ja pomppija

- Leikin päämäärä: Helppo jalkapyyhkäisy.

- Leikin kulku: Pari pitää toisistaan normaalilla otteella (tai mikäli on kyseessä judoesittely ryhmälle jolla ei ole pukuja: molemmat pitävät toisistaan kyynärtaiteiden päältä). Pomppu-ukko aloittaa pomppimisen jalat yhdessä. Toisen tehtävänä on pehmeästi lakaista jalat alta (jalkapohjalla) pomppu-ukon pudotessa alas. Kannatus on helppo, ja pomppu-ukko tai -akka pyllähtää pehmeästi.

- Pelin kehittävyys: Yhteistyökyky, luottamus, + ukemi ja pyyhkäisy.

- Soveltuvuusikä: 6+

Häntä-Heikki

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Solmulla osumista yrittävä ja väistelijä.
- Leikin päämäärä: Toinen yrittää osua taakse tai lantiolle käännetyllä vyön solmulla toista vatsaan.
- Leikin kulku: Parille annetaan alue, esimerkiksi. 1-2 tatamin ala. Molemmat yrittävät osua vuoronperään lonkalle (tai takamuksen päälle) siirretyllä vyön solmulla toista vatsaan.
- Leikin kehittävyys: Koordinaatio ja taito/ketteruus.
- Soveltuvuusikä: 5+

Joustamisharjoitus 1

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Tori ja uke.
- Leikin päämäärä: Pylläyttää toinen polviasennosta kyljelleen.
- Leikin kulku: Istutaan polvilla vastakkain. Vastakkain polvillaan istuvat parit työntävät toisiaan vuorotellen hartioista taaksepäin ja toinen pylläyttää toisen kiertoilikkeellä sivulle selälleen.
- Leikin kehittävyys: Taito (tai-sabakin periaatteen ymmärtäminen).
- Soveltuvuusikä: 5+

Joustamisharjoitus 2

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Tori ja uke
- Leikin päämäärä: Pylläyttää polviasennossa istuen hartioista painava harjoittelukaveri joustamalla ja kiertämällä kyljelleen.
- Leikin kulku: Toinen työntää voimakkaasti hartioista. Työntöön vastataan joustuen ja kiertäen molemmilla käsillä uke sivulle josta hänet käännetään selälleen.
- Leikin kehittävyys: Taito (tai-sabakin ja joustamisen periaatteen ymmärtäminen).
- Soveltuvuusikä: 5+

Lätynkääntö

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Lätty ja lätyn kääntäjä.
- Leikin päämäärä: Kääntää lätty paistinpannulla.
- Leikin kulku: Uke on nelinkontin kontallaan. Tori tulee uken viereen polvien tasalle takaa (jos isompia lapsia, voidaan tehdä tai sabaki). Napataan uken ulompi hiha ja nostetaan polvitaiteella uken lähimmästä sisäreidestä uke selälleen. (uchi mata)
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteruus (horjutus ja jalan käyttö).

Soveltuvuusikä: 7+

-

-
-
-
-

Vetojuhta 2

- Osanottajien määrä: Mielellään parillinen määrä.
- Osanottajien rooli: Molemmat ovat vetotraktoreita, toisella kuitenkin ohje joustaa.
- Leikin päämäärä: Saada vastustaja horjumaan taaksepäin nopealla suunnan vaihdoksella.
- Leikin kulku: Pari ottaa kumikatan ja hyvän asennon: selkäsuorana ja jalat leveällä. Vetokilpailu alkaa merkistä. Kummatkin vetävät tosissaan, kunnes toinen antaa periksi (eli muuttaa vedon työnöksi) säilyttäen otteen ja pyrkii horjuttamaan toisen taaksepäin. Uken horjuessa voidaan tehdä taaksepäin heitto/kaato.
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteruus, nopeus + maksimaalisen tehon periaate ja judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 7+

Puskutraktori 2

- Osanottajien määrä: Mielellään parillinen määrä.
- Osanottajien rooli: Molemmat ovat työntötraktoreita, toisella kuitenkin ohje joustaa.
- Leikin päämäärä: Saada vastustaja horjumaan nopealla suunnan vaihdoksella.
- Leikin kulku: Pari ottaa kumikatan ja hyvän asennon: selkäsuorana ja jalat leveällä. Työntökilpailu alkaa merkistä. Kummatkin työntävät tosissaan, kunnes toinen antaa periksi (eli muuttaa työntö vedoksi) säilyttäen otteen ja pyrkii horjuttamaan toisen eteenpäin. Uken horjuessa voidaan tehdä heitto/kaato.
- Leikin kehittävyys: Taito/ketteruus, nopeus + maksimaalisen tehon periaate ja judotekniikka.
- Soveltuvuusikä: 7+

Muita leikkejä

Matomarssi

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Leikkijä on madon yksijalkapari.
- Leikin päämäärä: Pitää mato kasassa kovassakin vauhdissa.
- Leikin kulku: Leikkijä muodostavat jonon ottamalla aina edessä menijää tukevasti vyöstä kiinni kaksin käsin. Etummainen lähtee astelemaan ensin varovasti ja sitten kiihdyttäen ja mutkitellen. Vauhti moninkertaistuu häntä päälle. Peräpään tulee liikuttaa jalkoja mahdollisimman nopeasti eikä pyrkiä jarruttamaan vauhtia roikkumalla pelkästään käsillä. Jos jono katkeaa katkennut kohta siirtyy keulille.
- Leikin kehittävyys: Voima ja tasapaino.
- Soveltuvuusikä: 7+

Käärmeleikki

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Käärmeen pää, keskiosat ja pyrstö.
- Leikin päämäärä: Käärmeen pää yrittää ottaa pyrstön kiinni.
- Leikin kulku: Ryhmä asettuu jonoon ja jokainen tarttuu edellä olijaa vyöstä tai niskasta kauluksesta kiinni. Jonon kulkiessa eteenpäin sen ensimmäinen yrittää saada kiinni jonon häntää.
- Leikin kehittävyys: Voima, nopeus ja tasapaino.
- Soveltuvuusikä: 9+

Surffauskisa

- Osanottajien määrä: 6 ja enemmän pareittain.
- Osanottajien rooli: Toinen on surffilauta ja toinen surffaaja vuorollaan.
- Leikin päämäärä: Surffaaja yrittää päästä laudan kanssa maaliin.
- Leikin kulku: Toinen menee kontalleen ja toinen nousee seisomaan selkään toinen jalka hartioille ja toinen suunnilleen vyön seudulle tai alemmas. Maalissa osat vaihdetaan.
- Leikin kehittävyys: Tasapaino ja voima.
- Soveltuvuusikä: 9+

-

Rodeo

- Osanottajien määrä: Kaksi
- Osanottajien rooli: Toinen on ratsastaja ja toinen on härkä.
- Leikin päämäärä: Alla oleva yrittää tiputtaa päällä olevan.
- Leikin kulku: Ratsastaja istuu kontallaan olevan härän selkään ja ottaa puvusta kiinni. Härkä nousee karhunkäynti asentoon tai pysyy kontallaan ja yrittää pudottaa kyydissäolijan. Ensin hitaasti ja sitten vähän kovemmin. Sopii erityisesti siten tehtäväksi, että isot ovat alla ja pienet päällä. Vetäjät voivat olla myös härkiä.
- Leikin kehittävyys: Voima, tasapaino ja rohkeus.
- Soveltuvuusikä: 9+

Vyön kieputtelu

- Osanottajien määrä: Enemmän kuin 1.
- Osanottajien rooli: Irrotetaan vyö ja taitetaan se nelinkerroin.
- Leikin päämäärä: Kieputtaa vyö krapan ympäri kolme kertaa kumpaankin suuntaan mahdollisimman nopeasti.
- Leikin kulku: Otetaan taitellun vyön päistä kiinni. Oikea käsi painetaan rintalastaa vasten. Vasen käsi kuljettaa vyön oikean kyynärpäähän alta selän taakse oikea seuraa vyön pakottamana alakautta. Oikea käsi kiskoo vasemman selän takana poliisiotteen tapaiseen asentoon ja puikkaa vasemmalta puolelta eteen. Vasen seuraa. Kierros on täysi.
- Leikin kehittävyys: Koordinaatio

- Soveltuvuusikä: 9+

Tolpankierto

- Osanottajien määrä: Nelihenkiä joukkueita.
- Osanottajien rooli: Kolme jäsentä toimii tolppina ja yksi pujottelee.
- Pelin päämäärä: Kiertää tolpat 7-10 kertaa.
- Pelin kulku: Joukkueet kilpailevat keskenään yksi jäsen kerrallaan. Tavoitteena on kiertää judollisella liikkumistavalla tolpat, jotka seisovat noin metrin päässä toisistaan jonossa. Vaihteluna voidaan kasvot pitää koko ajan eteenpäin tai sitten taaksepäin tai pyöriä koko ajan.
- Pelin kehittävyys: Tasapaino, nopeus ja taito/ketteruus.
- Soveltuvuusikä: 9+

Kolmen rullaus-hyppy

- Osanottajien määrä: Kolme
- Osanottajien rooli: Maataan mahallaan kolme rinnakkain. Pelaajan tehtävänä on aina kun joku rullaa kohti hypätä ja rullata.
- Leikin päämäärä: Saada rullaus toimimaan.
- Leikin kulku: Laitimmainen hypähtää vaakatasossa keskimmäiseen yli ja pyörähtää kohti toisen laidan kaveria. Tämä hyppää pyörijän yli ja rullaa matossa kohti laitimmaista joka puolestaan hyppää ja rullaa eteenpäin. Leikkiä voi jatkaa rajattoman kauan, jos kaikki pysyvät matkassa. Vetäjän on hyvä olla lähellä antamassa neuvoja. Hyppy - rullaus - odota - hyppy - rullaus jne. Variaationa porukkaa voi suurentaa, mikäli rullaus toimii kolmella.
- Leikin kehittävyys: Koordinaatio ja taito/ketteruus.
- Soveltuvuusikä: 12+

-
-
-
-
-
-
-

Sono Mama

- Osanottajien määrä: Lauma
- Osanottajien rooli: Kaikki ovat tasavertaisessa asemassa.
- Leikin päämäärä: Toimia käskyjen mukaan, oppia käskyjen merkityksiä.
- Leikin kulku: Leikkijät kuuntelevat tarkkaan ohjaajan käskyjä ja toimivat niiden mukaan. "Hajime" -leikkijät liikkuvat matolla vapaasti (esim. ayumi ashi, tsugi ashi + taisabakit). "Osae-komi" -leikkijät etsivät parin ja tekevät tälle sidonnan. "Toketa" -vuoronvaihto. "Mate" -leikkijät irrottavat otteensa. "Sono mama"- leikkijät jähmettyvät paikalleen. "Yoshi" -leikkijät jatkavat liikkumistaan. "Sore made" -leikkijät palaavat alkuperäisille paikoilleen.
- Leikin kehittävyys: Komentoihin tottuminen ja niiden tunnistaminen

- Soveltuvuusikä: 5+

Estejuoksu

- Osanottajien määrä: Lauma

- Osanottajien rooli: Yksi tai kaksi ovat vyön pyörittäjiä muut juoksijoita.

- Leikin päämäärä: Saada vaihtelua normaaliin salin ympärijuoksemiseen.

- Leikin kulku: Vyön pyörittäjät irrottavat vyöt tai käytetään ylimääräisiä voita. Vyön päähän tehdään solmu painoksi. Juoksijat juoksevat vaikkapa punaisella vaara-alueella ja vyönpyörittäjä pyörittää vyötä juoksualueen kautta. Se kenen nilkkoihin vyö osuu pääsee pyörittäjäksi. Leikkiin saa vaihtelua pyörittämällä vyötä joko juoksijoiden juoksusuunnan vastaisesti tai sitten saman suuntaisesti.

- Leikin kehittävyys: Koordinaatio

Soveltuvuusikä: 5+

Muut kuin perimätiedolliset lähteet:

Geof Gleeson; Judo games

Budo-ohjaajakoulutuksen satoa 5-7.6.1998; Pelit ja leikit

Nuori-Suomi; Judo-ohjaajaopas alle 13-vuotiaiden ohjaajille