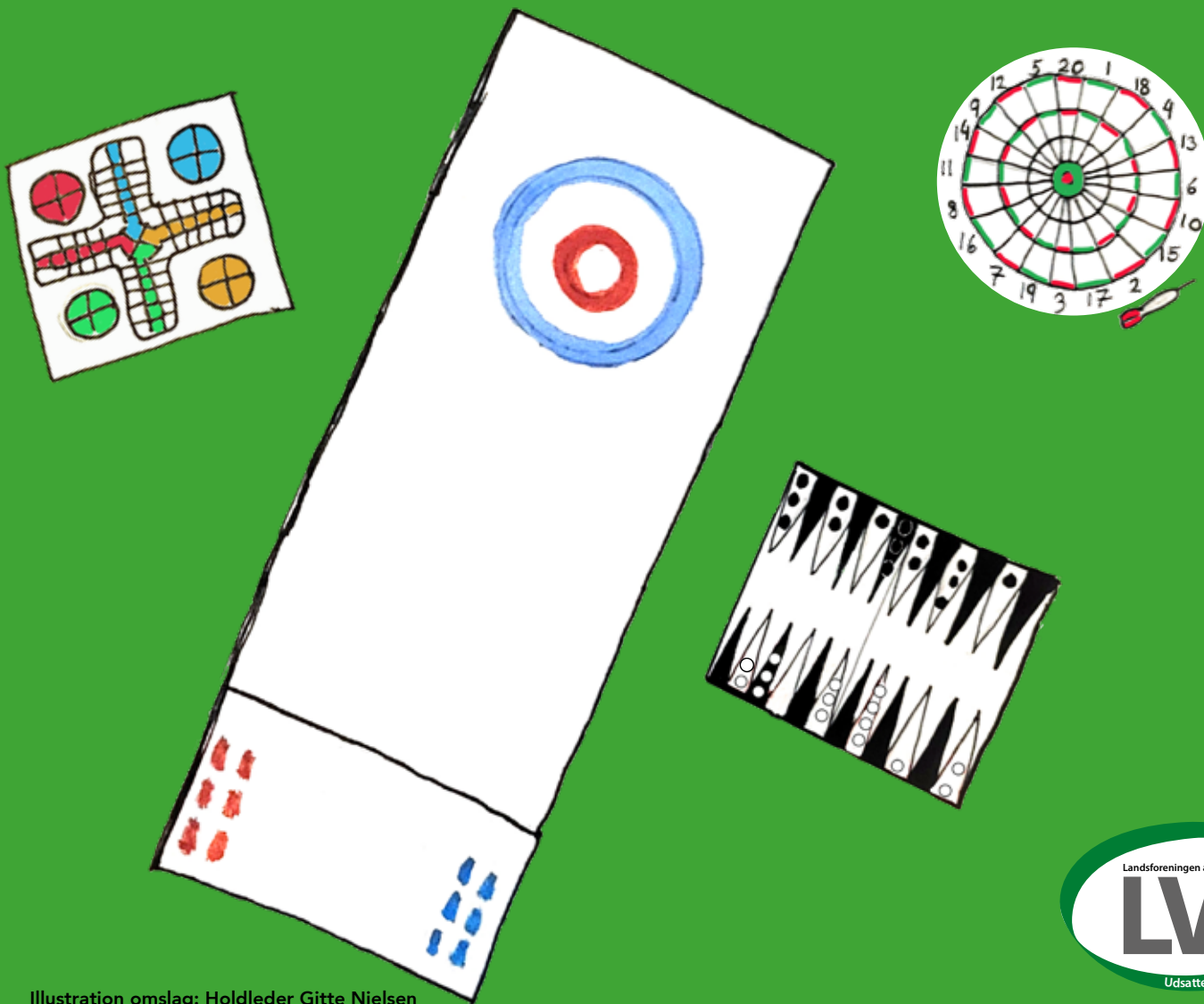


HÅNDBOG FOR HOLDLEDERE

Fællesskabende aktiviteter



Endnu en udgivelse fra

INDHOLD

Indledning	3
Backgammon	4
Bordcurling	6
Bueskydning	8
Dart	10
Kongespil	12
Lynludo	14
Petanque	16
Robinson disciplinen - Kniven	18
Skip-Bo	20
Stigegolf	22
Puljeskema til print	24
Vejledning til puljeskema	25
Egne notater	26

INDLEDNING

I denne håndbog finder du spilleregler for en række af de mest populære discipliner i programmet Sport for livet. Det er de regler, som vi bruger til stævnerne i Landsforeningen af Væresteder.

Alle aktiviteter i Sport for livet er bundet op på høj struktur og klare rammer og low entrance, så alle kan være med. For hver disciplin er der plads til, at du også kan skrive dine egne noter.

Landsforeningen af Væresteder har tradition for at anvende puljeskemaer til at afvikle turneringer. Bagerst i håndbogen finder du et puljeskema samt en vejledning til, hvordan du bruger puljeskemaerne. Der er også en henvisning til Landsforeningen af Væresteders hjemmeside, hvor du kan downloade puljeskemaet og udskrive det.

Tak for at du er med til at sætte fællesskabende aktiviteter i gang. Det gør en stor forskel.

God fornøjelse!

På vegne af Landsforeningen af Væresteder, Sport for livet og Sportspanelet

A handwritten signature in blue ink that reads "Nico Hansen". The signature is written in a cursive, flowing style.

BACKGAMMON

FØR DU GÅR I GANG

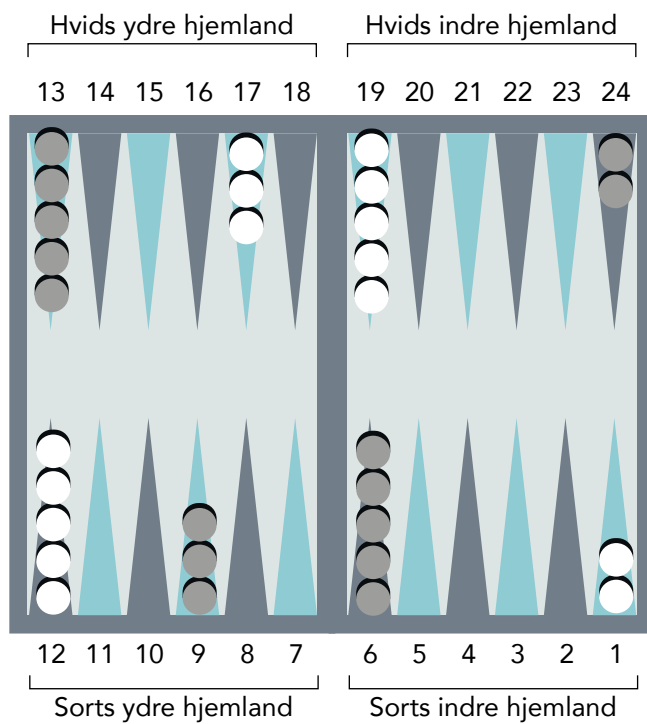
- Tjek at I har minimum to terninger og helst to terninger til hver spiller.
- Sæt spillet op som det fremgår af illustration nr. 1.
- I Landsforeningen af Væresteder spiller vi altid med loft og tvungen udtagning (se nærmere forklaring nedenfor).
- Gennemgå reglerne, så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - o Formålet er at flytte alle dine brikker fra modstanderens hjemland til dit eget hjemland og derefter tage dem af brættet.
- **Start af spillet**
 - o Hver spiller kaster en terning. Den spiller, der slår det højeste antal øjne, rykker først. Vedkommende skal benytte det slag, som netop er slået: Altså sin egen og modstanderens terning.
- **Blokering og landing**
 - o Hvis der står flere end én af din modstanders brikker i samme felt, er feltet blokeret, og du har derfor ikke mulighed for at lande der.
 - o Du må kun bruge hele dit slag, hvis din brik kan lande på et tomt felt.
 - o Du må maksimalt have fem brikker stående, når man spiller med loft.
- **Slå modstanderens brikker hjem**
 - o Hvis du lander på et felt med kun én af din modstanders brikker, bliver denne slået hjem og skal anbringes i midten af pladen. Modstanderen skal have denne brik i spil igen, før han må flytte med sine andre brikker.
- **Særlige slag og spillets afslutning**
 - o Hvis du slår to ens terninger, kan du flytte det dobbelte antal øjne.
 - o Hvis du f.eks. slår to og fire, skal du tage brikkerne på felt nummer 2 og felt nummer 4, ellers rykker man den bagerste brik (dette kaldes tvungen udtagning).
- **Sådan vinder du**
 - o Når du har samlet alle dine brikker i dit hjemland, er det tid til at tage brikkerne ud.
 - o Spillet er slut, når den ene spiller har taget alle sine brikker hjem.

Egne noter:

Illustration nr. 1 - Startposition backgammon



BORDCURLING

FØR DU GÅR I GANG

- Spilleunderlaget lægges på et plant og vandret bord.
- Banden placeres i enden. Se illustration nr. 2.
- Spillet kan spilles af et varierende antal spillere både single, double eller trippel. Se illustration nr. 2.
- De røde og blå bægre placeres over kuglerne.
- Gennemgå reglerne, så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

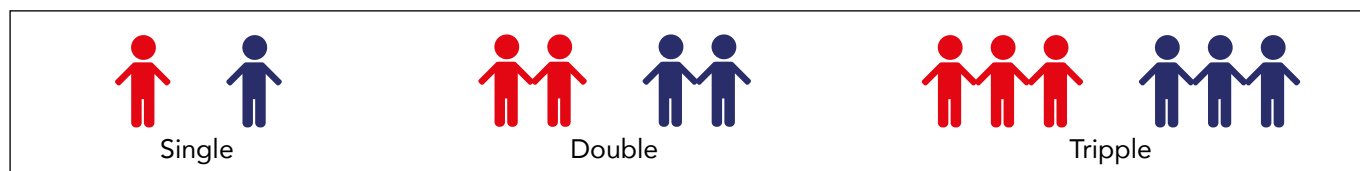
- **Formålet med spillet**
 - o Formålet er at have den sten, som ligger tættest på centrum, når alle sten er spillet.
- **Start af spillet**
 - o Spil først om hvem der skal begynde.
 - o Den spilfarve, der kommer tættest på midten, bestemmer, hvem der skal begynde.
- **Spillets forløb**
 - o Rødt og blåt skiftes til at spille en sten.
 - o Stenen skal slippes inden overtrædelseslinjen. Se illustration nr. 2.
- **Særlige regler**
 - o Sten, der ikke har passeret eller rører den markerede linje, tages ud.
 - o Hvis en sten vælter, når den rammes af den spillende sten, tages den ud af spillet.
 - o Alle fejl i spillet straffes med, at man taber runden 2-0. Det er en fejl:
 - Hvis man overtræder.
 - Hvis man med hånden vælter eller skubber til stenene.
 - Hvis stenen vælter, når man skyder den afsted.
- **Optælling af point**
 - o Kun de sten, der er indenfor eller rører den grønne cirkel, tæller med i pointsammentællingen.
- **Sådan vinder du**
 - o Vinderen er den farve, der ligger tættest på centrum, når alle sten er spillet.
 - o Ligger to sten af samme farve tættest, vinder man 2-0.
 - o Maximum vinder-ciffer er 6-0 på en runde.
 - o Kampen er færdig, når en person når syv point (eks. 7-3).

Vedligehold:

Efter et spil aftørres underlaget med en let fugtig klud (ingen opløsningsmidler).
Rul altid underlaget på paprøret med oversiden udad.

Egne noter:

Illustration nr. 2 - Bordcurling



BUESKYDNING

FØR DU GÅR I GANG

- Placer skiven et sikkert sted.
- Afstanden til skiven skal være 10 meter. Marker evt. med tape eller en kegle.
- Gennemgå reglerne så alle deltagere er afklaret før I går i gang.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - o Formålet med spillet er at score så mange point som muligt.
- **Start af spillet**
 - o Før spillet går i gang har hver spiller ret til at skyde tre prøvepile.
- **Spillets forløb**
 - o Hver spiller har fem tællende pile.
- **Optælling af point**
 - o Se illustration nr. 3.
 - o Læg pointene sammen.
- **Sådan vinder du**
 - o Den person, der har flest point, vinder.
 - o Du kan max. opnå 50 point.

Egne noter:

Illustration nr. 3 - Point



DART

FØR DU GÅR I GANG

- Hæng skiven op så Bulls Eye er 1,73 m. fra gulvet.
- Hockeyen, der hvor du kaster fra, skal være 2,37 m. fra dartsnivåets front. Se illustration nr. 4.
- Hver spiller skal have tre dartpile.
- Til stævner må man kun bruge egne pile, hvis modstanderen accepterer det.
- Aftal inden spillets start om spillet starter på 301 point eller 501 point.
- Aftal om der lukkes på en single (nemmest) eller en double (sværest.) Se illustration nr. 5.
- Til stævner lukkes på en single medmindre andet er aftalt.
- Gennemgå reglerne, så alle deltagere er afklaret før I går i gang.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - o Det gælder om at spille sig ned på præcis nul (fra enten 301 eller 501) med så få pile som muligt.
- **Start af spillet**
 - o Kast en pil hver. Den, der kommer tættest på midten, må bestemme, hvem der skal starte.
- **Spillets forløb**
 - o Hver spiller har tre pile per runde.
 - o Alle tre pile kastes, der tælles point og pilene fjernes fra skiven.
 - o Efterfølgende er det den anden spillers tur.
- **Optælling af point**
 - o Pointene for hver runde trækkes fra det samlede antal point.
 - o Grøn bull giver 25 point.
 - o Rød bull giver 50 point.
 - o Inderste farvede felter giver trippelt (point x 3).
 - o Yderste farvede felter giver dobbelt (point x 2).
- **Ugyldige dartpile**
 - o Pile, der springer tilbage fra skiven eller falder ud af skiven, må ikke kastes om.
- **Sådan vinder du**
 - o I sidste runde skal du ramme det antal point, du har tilbage, for at nå ned på nul.
 - o Hvis du scorer flere point, end det du mangler, så ryger du tilbage til det antal point du havde, før det var din tur.

Egne noter:

Illustration nr. 4 - Mål

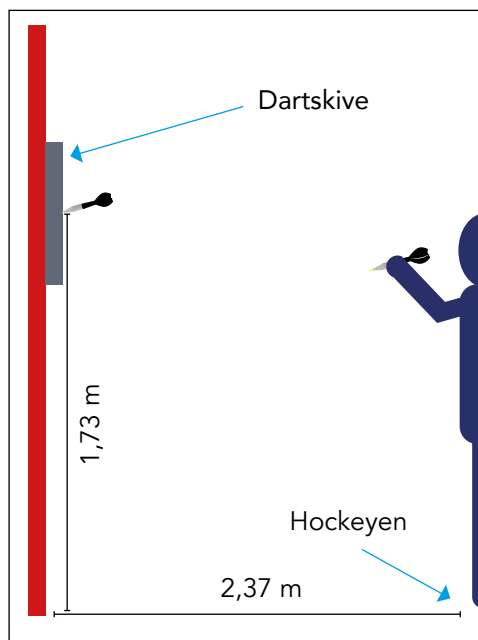
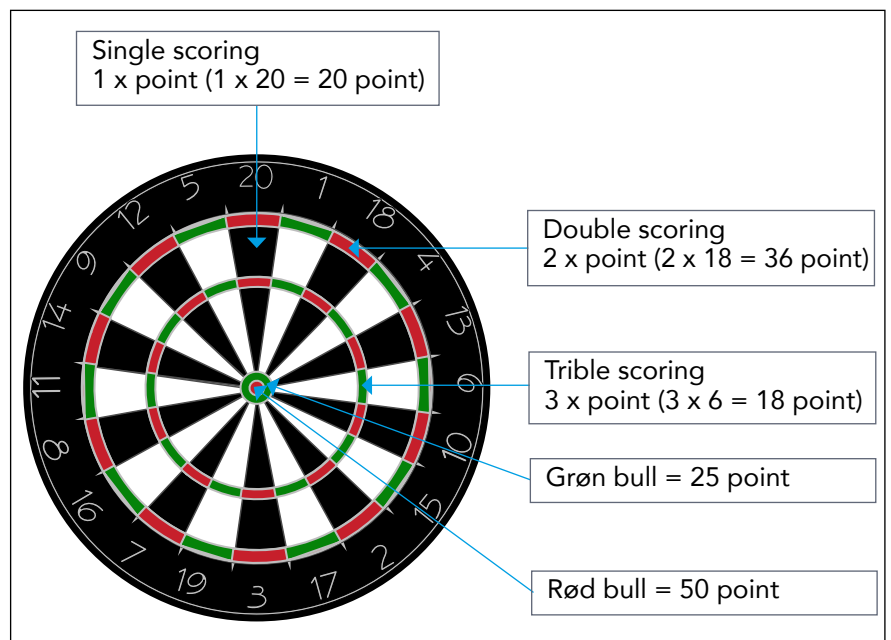


Illustration nr. 5 - Point



KONGESPIL

FØR DU GÅR I GANG

- Opstil kongespillet som det fremgår af illustration nr. 6.
 - Den officielle bane måler 8 x 5 meter. (Til stævner spiller vi ofte med mindre baner).
 - De fire hjørnepinde kan bruges til at markere banen.
 - Kongen placeres på banens midte.
 - Kubberne fordeles på hvert holds baglinje med nogenlunde samme afstand imellem dem. Hvert hold har fem kubber.
- I kan maks. være seks personer på hvert hold, så hver spiller kan kaste med minimum én kastepind i hver runde.
- Det er også muligt at spille med én person på hvert hold, så hver spiller har seks kastepinde.
- Gennemgå reglerne så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - Det handler om at vælte modstandernes kubber for til sidst at vælte kongen.
- **Start af spillet**
 - For at afgøre hvilket hold der starter, kaster hver spiller en pind mod kongen uden at ramme den.
 - Det hold, der kommer tættest på, har ret til at starte
- **Spillets forløb (eksempel)**
 - Hold 1 kaster kastepinde mod hold 2's kubber. Hvis der væltes en eller flere kubber, skal de kastes over på hold 1's banehalvdel.
 - Herfra er det hold 2's opgave at vælte kubberne, og hvis det ikke lykkes, må hold 1 gå frem til kubberne midt på banen, når det bliver deres tur igen.
 - Sådan fortsætter spillet, indtil hold 1 eller hold 2 har væltet alle modstanderens kubber og blot mangler at vælte kongen i midten.
- **Særlig regler**
 - Hvis en væltet kubb lander bag baglinjen, uden for sidelinjerne eller på holdets egen banehalvdel, må du kaste om.
 - Holdet har altid to forsøg til at få kubben til at lande korrekt, ellers må modstanderholdet vælge en placering.
 - Hvis kongen ved en fejl væltes før tid, har holdet tabt.
 - Hvis en kubb vælter, men rejser sig igen, tælles den stadig som væltet.
 - Du må ikke gå efter kubber på modstanderens baglinje, før kubberne på banen er væltet.
 - Når alle kubber er væltet, og jeres hold endelig kan gå efter kongen, skal alle kast foregå bag jeres bag linje, uanset om der ligger kubber på banen.

Egne noter:

Illustration nr. 6 - Opstilling af kongespil



LYNLUDO

FØR DU GÅR I GANG

- Husk et stopur da lynludo spilles på tid.
- Anvend en almindelig terning uden globus og stjerne.
- Landsforeningen af Væresteder har udviklet egen ludoplade se illustration nr. 7.
- Gennemgå reglerne så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - o Det gælder om at nå længst, inden uret ringer.
- **Start af spillet**
 - o Man slår om, hvem der starter.
 - o Sæt et stopur til ti minutter.
- **Spillets forløb**
 - o Slå med terningen på skift og ryk det antal øjne, du slår.
 - o Hvis du havner på et felt, hvor din modstander har en brik, bliver denne brik slået hjem.
- **Sådan vinder du**
 - o Den, der er kommet længst, når uret ringer, har vundet.
 - o At være kommet længst betyder at have den brik, der er i hus eller tættest på hus.
 - o Er to personer nået i hus, ser man på den næste brik for at afgøre, hvem der er nået længst.
 - o Således afgør man også, hvem der kommer på 2. og 3. pladsen.

PETANQUE

FØR DU GÅR I GANG

- Hvis I ikke har en udendørs bane til rådighed, kan I evt. lave en på græs.
- Det er også muligt at lave en indendørs bane på et gulv med afspærringsbånd og tape.
- Der er stor forskel på kugler til udendørs og til indendørs brug. Se illustration nr. 8.
- De officielle mål er målene 2,5 x 12 meter, men i Landsforeningen af Væresteders regi regulerer vi banen ud fra forholdene på lokationerne. Se illustration nr. 9.
- I double spiller to hold med to spillere på hvert hold.
- Hver spiller har tre kugler.
- Gennemgå reglerne, så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

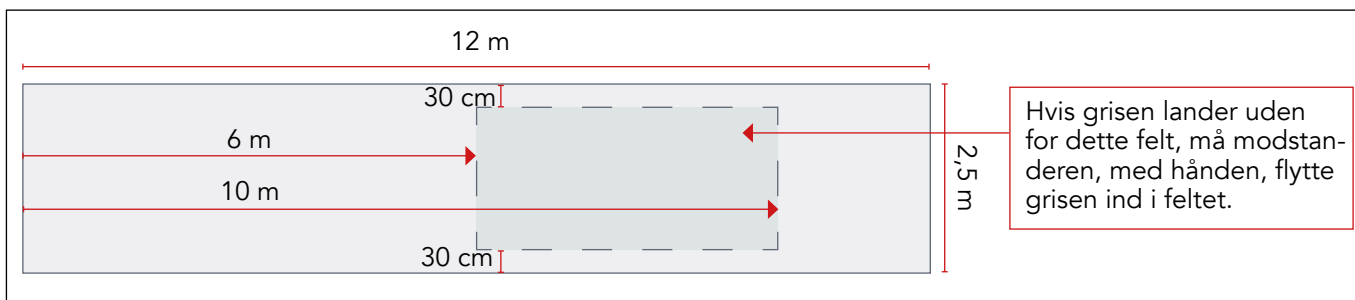
- **Formålet med spillet**
 - Formålet med spillet er at kaste de kugler, som rammer tættest på grisen, som er navnet på den lille kugle, der kastes ud på banen ved spillets start.
- **Start af spillet**
 - Træk lod om, hvem der starter. Brug evt. grisen.
 - Ved udendørs petanque bruger man ofte en ring til at markere, hvor man skyder fra.
 - Ved indendørs petanque skyder man fra baglinjen.
 - Grisen skal kastes mellem seks og ti meter ud, og må ligge 30 cm fra sidelinjen. Se Illustration nr. 9.
- **Spillets forløb**
 - Første spiller kaster en kugle, hvorefter en spiller fra modstanderholdet kaster en kugle.
 - Det hold, der har en kugle tættest på grisen, kaster først igen, når det andet hold enten har en kugle tættest på grisen eller ikke har flere kugler tilbage.
 - Ved ny runde skiftes baneretning.
 - Det hold, der vandt runden, starter næste runde.
- **Optælling af point**
 - Man får det antal point i en runde, som man har kugler, der ligger tættest på grisen.
- **Særlige regler**
 - En kugle er ude af spillet, hvis den ligger helt udenfor sidelinjen eller baglinjen.
 - Hvis en kugle rører linjen, så er den stadig inde.
 - Hvis to kugler ligger med helt ens afstand til grisen, er det holdet, der kastede sidst, som skal kaste igen, indtil den ene kugle ligger tættere på grisen end den anden.
- **Sådan vinder du**
 - Det hold, der først får syv point, har vundet

Egne noter:

Illustration nr. 8 - Petanquekugler



Illustration nr. 9 - Petanquebanen



ROBINSON DISCIPLINEN - KNIVEN

FØR DU GÅR I GANG

- Der er ikke grænser for, hvor mange der kan deltage.
- Hvis I ikke har ærteposer til rådighed, så find andre objekter som eks. vandflasker.
- Objekterne skal være ens og have samme vægt.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - o Formålet er at se, hvem der kan holde en ærtepose eller andet i udstrakt arm i længst tid.
Se illustration nr. 10.
- **Start af spillet**
 - o En person tæller ned fra ti, og alle starter på samme tid.
- **Sådan vinder du**
 - o Den person, der kan holde en ærtepose i udstrakt arm i længst tid, har vundet.

Egne noter:

Illustration nr. 10 - Ærtepose i udstrakt arm



SKIP-BO

FØR DU GÅR I GANG

- Bland kortene grundigt.
- Uddel 30 kort til hver spiller, hvis I er to til fire spillere.
- Uddel 20 kort til hver spiller, hvis I er fem til seks spillere.
- Uddel kun ti kort til hver spiller, hvis I ønsker et kortere spil.
- Gennemgå reglerne, så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

• Gør følgende ting i denne rækkefølge:

1. Træk kort op fra stakken, så du har fem kort på hånden.
2. Vend det første kort. Den, der har det højeste tal, starter. Man spiller med uret.
3. Læg kort i byggebunkerne fra din hånd, afkastbunkerne og din egen bunke, hvis du kan. Se regler for byggebunker nedenfor.
4. Når du har lagt alle de kort fra din egen bunke eller hånd, som du kan, skal du slutte din tur med at lægge et kort fra din hånd i en af de fire bunker foran dig. Se illustration nr. 11.

Bemærk: Hvis du kan lægge alle fem kort på din hånd i en tur (i byggebunken), skal du STRAKS trække fem nye kort og fortsætte din tur. Du må fortsætte med at trække fem nye kort, hver gang du har lagt ALLE fem kort i byggebunken.

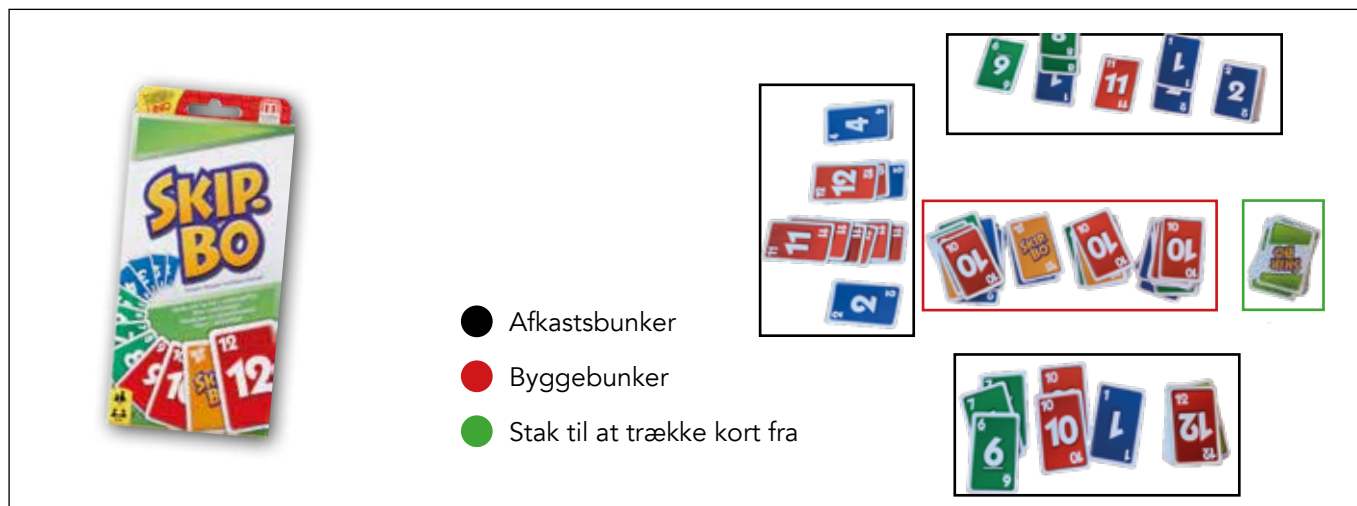
Bygning på byggebunkere

- Byggebunkerne i midten bygges i nummerorden fra 1 til 12.
 - Et Skip-Bo-kort kan fungere som ethvert nummer.
 - Når en byggebunker når 12, skal den tømmes og lægges til siden for at skabe en ny byggebunke.
 - Brug af afkastbunkere
 - Hvis du ikke kan spille et kort på byggebunkerne, skal du lægge et kort i en af dine afkastbunker. Det er en fordel af gøre det systematisk, eks. hvis man har tre ens tal skal man lægge dem i samme afkastbunke. Se illustration nr. 11.
 - Du kan have op til fire afkastbunker.
 - Kort i afkastbunkerne kan senere spilles på byggebunkerne.
- ### • Afslut turen
- Når du har spillet så mange kort, du kan eller vil, skal du afslutte din tur ved at lægge et kort i en af dine afkastbunker.
 - Træk nye kort op til fem på hånden i begyndelsen af din næste tur.

- **Vind spillet**
 - Den første spiller, der spiller alle kortene i sin egen bunke, vinder spillet.
- **Tips**
 - Planlæg fremad. Hold øje med hvilke kort dine modspillere spiller for at forudse deres næste træk.
 - Glem ikke at bruge dine afkastbunker strategisk.

Egne noter:

Illustration nr. 11 - Eksempel på et igangværende spil



STIGEGOLF

FØR DU GÅR I GANG

- Stativet placeres fem meter fra kastelinjen, som markeres. Se illustration nr. 12.
- Hver spiller får udleveret tre kugler af samme farve.
- Gennemgå reglerne, så alle deltagere er afklaret, før I går i gang.

REGLER

- **Formålet med spillet**
 - Formålet med spillet er at være den første, der når 21 point.
- **Start af spillet**
 - Træk lod
- **Spillets forløb**
 - Hver spiller har tre sæt kugler af samme farver.
 - Spillerne kaster skiftevis med kuglerne.
- **Optælling af point**
 - Den øverste ribbe giver tre point, den midterste to point og den nederste ét point. Se illustration nr. 13.
 - Lander flere kugler på samme ribbe, lægges pointene sammen.
 - Er der to kugler på øverste ribbe, giver det $3+3 =$ seks point.
 - Er der tre kugler på den midterste ribbe giver det $2+2+2 =$ seks point
 - Du tæller først point, når alle har haft deres tur, da det er muligt at skyde hinandens kugler ned, og så tæller de ikke længere med.
- **Særlige regler**
 - Det er kun tilladt at kaste med underhånd.
- **Sådan vinder du**
 - Den spiller, der først når til 21 point, vinder.

Egne noter:

Illustration nr. 12 - Afstand til kastelinje

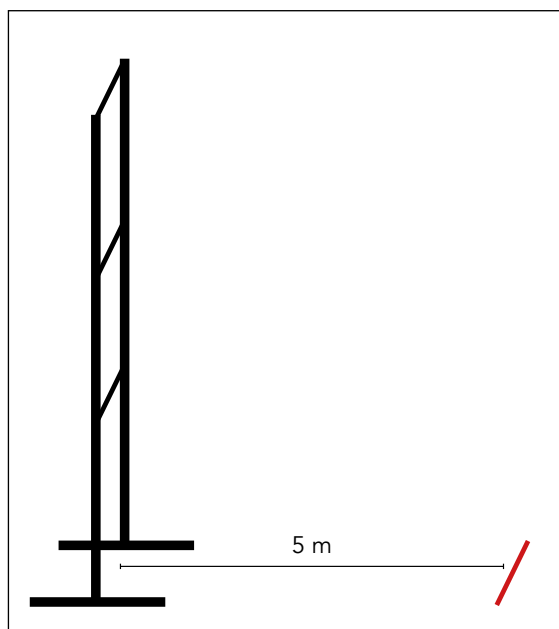
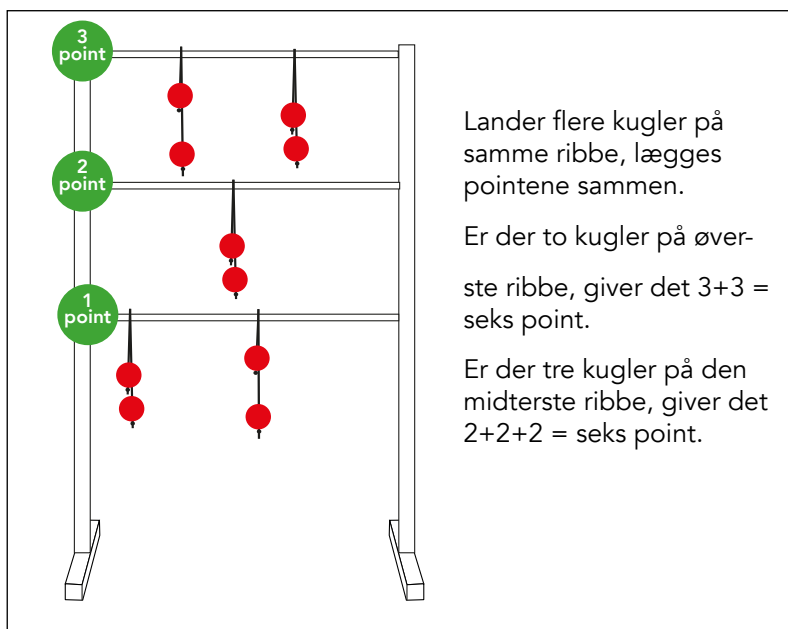


Illustration nr. 13 - Point



PULJESKEMA TIL PRINT

Her ser du et puljeskema, som du kan tage en kopi af.

Ønsker du i stedet at printe et puljeskema ud, så kan du finde skemaet på Landsforeningen af Væresteders hjemmeside. Gå ind på (www.vaeresteder.dk) under fanen "Aktiviteter" og dernæst ind under fanen "Sportsaktiviteter". Her finder du et link til et puljeskema, som du kan printe ud.



Puljeskema										
Pulje nr:	1	2	3	4	5	6	Vundne	Tabte	Placering	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
3'er pulje: 1: 1-2 2: 3-1 3: 2-3										
4'er pulje: 1: 1-2 2: 3-4 3: 4-1 4: 2-3 5: 1-3 6: 2-4										
5'er pulje: 1: 1-5 2: 2-3 3: 4-1 4: 5-3 5: 3-1 6: 4-2 7: 1-2 8: 5-4 9: 2-5 10: 3-4										
6'er pulje: 1: 1-6 2: 2-5 3: 3-4 4: 5-1 5: 6-4 6: 2-3 7: 1-4 8: 5-3 9: 6-2 10: 1-3 11: 4-2 12: 5-6 13: 2-1 14: 3-6 15: 4-5										

VEJLEDNING TIL PULJESKEMA

Her ser du en vejledning i, hvordan man anvender et puljeskema.

Her kan I skrive personer eller hold ind i skemaet. Maksimalt seks hold/personer pr. skema.

Her kan I skrive puljenummeret.

Her kan I skrive resultater for kampene. Systemet er som følgende: Mette, som er spiller 1, har vundet en kamp over Ronni, der er spiller 2 med scoren 2-1. Dvs. at der ud fra Mette skrives "2-1" i felt 2 og ud fra Ronni skrives "1-2" i felt 1.



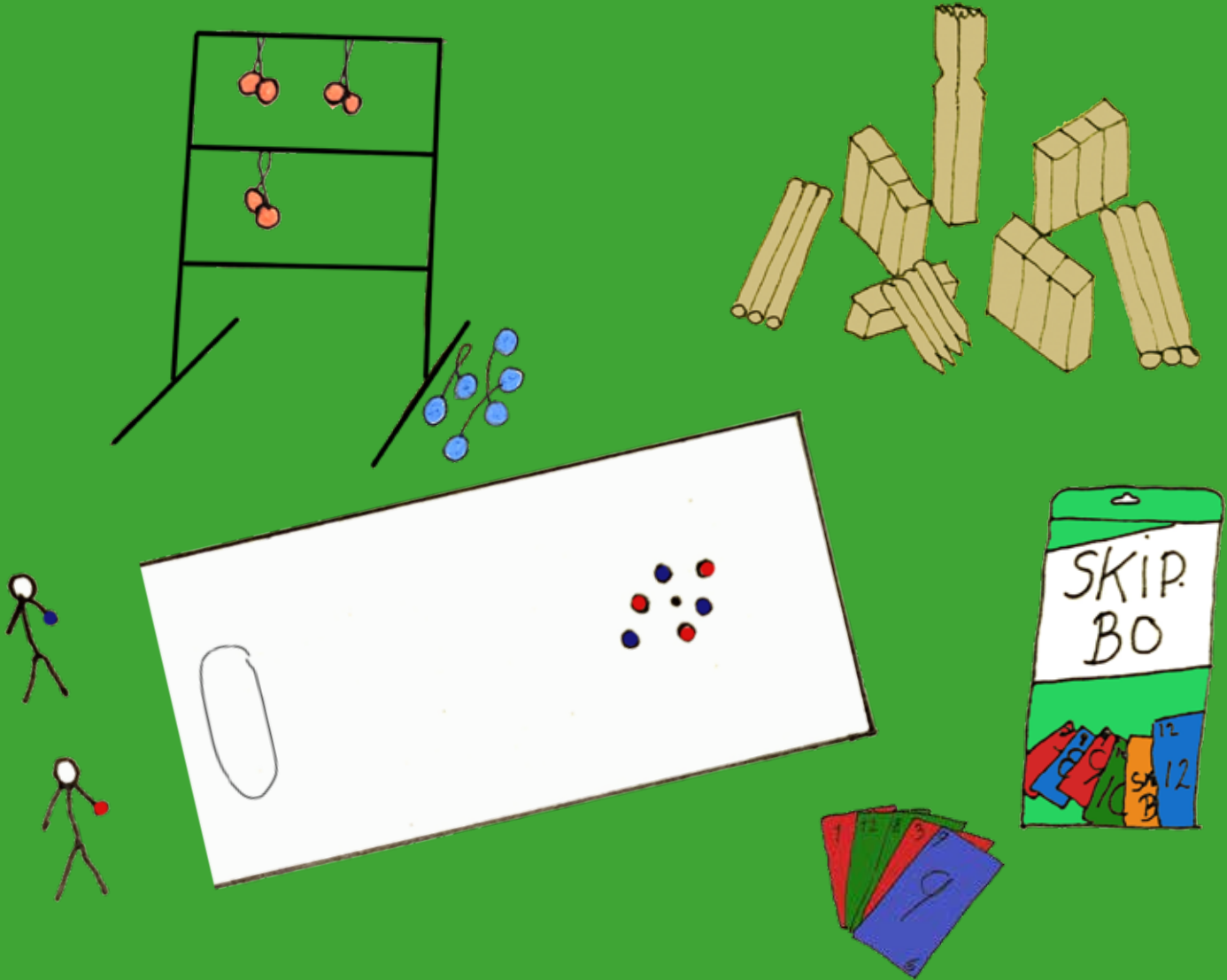
Puljeskema										
Pulje nr:		1	2	3	4	5	6	Vundne	Tabte	Placering
1	METTE		2-1							
2	RONNI	1-2								
3	NICO				0-2					
4	ÆLLINGEN ERLING			2-0						
5										
6										
3'er pulje: 1: 1-2 2: 3-1 3: 2-3										
4'er pulje: 1: 1-2 2: 3-4 3: 4-1 4: 2-3 5: 1-3 6: 2-4										
5'er pulje: 1: 1-5 2: 2-3 3: 4-1 4: 5-3 5: 3-1 6: 4-2 7: 1-2 8: 5-4 9: 2-5 10: 3-4										
6'er pulje: 1: 1-6 2: 2-5 3: 3-4 4: 5-1 5: 6-4 6: 2-3 7: 1-4 8: 5-3 9: 6-2 10: 1-3 11: 4-2 12: 5-6 13: 2-1 14: 3-6 15: 4-5										

Her kan I se rækkefølgen for kampe, alt efter antal af hold i puljen. Vær særligt opmærksom på den store tidsmæssige forskel i afviklingen af én 6'er pulje kontra to stk. 3'er puljer.

Her kan I angive placering for holdene/personerne. Husk at aftale inden turneringsstart om det er mål-score eller indbyrdes opgør, som er afgørende.

Her kan I angive antal af vundne og tabte kampe.

Egne noter:



Landsforeningen af Væresteder

Karetmagervej 11, 1. | 7000 Fredericia | Tlf. 7592 4000 | lvsinfo@lavs.dk | www.vaeresteder.dk