

JUEGOS DE CARRERAS

RELEVOS DEL CANGREJO

Participantes: Grupo mínimo de 8 personas, a partir de los cinco años.

Edad: a partir de los cinco años.

Desarrollo: En cada equipo los jugadores se colocan de dos en dos, en fila india, detrás de la línea de salida.

A la señal del monitor del juego, los primeros de cada fila se atan los tobillos: el derecho del uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta (que se encuentra a 10 o 15 metros de la línea de salida). Cuando alcanzan la meta, se desatan los tobillos y rápidamente, vuelven para dar el pañuelo a los equipos de su fila, y así sucesivamente hasta terminar. Gana el primero que acaba.

RELEVOS CIEGOS

Los equipos estarán divididos en dos grupos cada uno, y se pondrán enfrente uno de otro en los dos extremos de un campo. A una señal salen los primeros corredores, que llevarán los ojos vendados e irán al otro lado dirigidos por los gritos de sus compañeros. Al llegar, entregarán el testigo a otro compañero que también estará con los ojos vendados y que ha de recorrer el camino hacia donde salió el primero y allí entregar el testigo a otro ciego... hasta que hayan corrido todos los del grupo.

CARRERA CON CARGAS

Formarán los equipos en columnas detrás de una línea. El primero llevará sobre sus espaldas al segundo. Al llegar a una cierta distancia el que va de carga se vuelve para transportar al tercero y así sucesivamente hasta que pase todo el equipo.

CARRERA DE TRAINERAS

Todo el equipo corre agarrado a una larga cuerda en fila india y sin soltarse. La llegada a la meta se cuenta con el tiempo del último que ha entrado.

CARRERA DE VAGONES

Todo el grupo en fila india y con los ojos tapados menos el último. El último les ha de guiar, pero sin hablar. Un golpe en el hombro derecho significa girar a la derecha. Un golpe en el hombro izquierdo significa girar a la izquierda. Un golpe en la cabeza significa ir hacia delante. Deben pasarse las señales desde el último hasta el que va en cabeza.

CARRERA DE EQUILIBRIO

Se prepara de antemano un recorrido lleno de obstáculos (troncos, piedras, charcos...), que deben de recorrer los jugadores. Si pierden el equilibrio y ponen un pie en tierra, vuelven a comenzar el recorrido.

RECOGIDA DE PATATAS

Se coloca un número determinado de patatas en fila y a una distancia de unos 2 metros cada una. Se coloca también un cesto a unos 10 metros de la primera patata. Cada jugador dispondrá de su fila y de su cesto. Se trata de meter todas las patatas de cada fila en su cesto correspondiente trayendo en cada viaje sólo una patata.

CARRERA A TRES PIERNAS

Se forman grupos de tres jugadores. Se les pone en fila de tal manera que el del centro esté en dirección opuesta a los otros dos. Los tres componentes de cada equipo se atan las piernas de la siguiente manera: la pierna izquierda del de la izquierda con la izquierda del otro (el del centro) y la pierna derecha del de la derecha con la derecha del que está en el centro.

Una vez que estén así atados se da la señal de comienzo y los grupos se lanzan como pueden hacia la meta.

CARRERA DE SEPIA

Se coloca cada equipo en fila uno detrás de otro. El primero pasa la mano derecha entre sus piernas para tomar la mano izquierda de su compañero de atrás. El segundo, de igual modo, pasa su mano derecha por entre sus piernas, para tomar la mano izquierda del compañero de atrás. Todos colocados en esta posición, comienza la carrera.

RELEVOS CON LA BOCA

Sale el primer concursante de cada equipo y llega hasta el lugar en donde se hallan unos pañuelos en el suelo. Se agacha y coge uno con la boca y lo trae hasta donde están los de su equipo. El siguiente participante le releva cogiéndole el pañuelo con la boca y corriendo a dejarlo en donde lo cogió. Se repite hasta que pasen todos. Las manos no pueden intervenir.

RELEVOS DE BOTONES

Se coloca en un extremo del campo un plato con tantos botones como participantes. A una señal dada sale un concursante de cada equipo con un hilo en la mano y en llegando al plato introduce un botón en el hilo y vuelve al punto de partida, en donde entregará el hilo con el botón al siguiente de su equipo. Si a alguno de los participantes se le cae el botón, deberá buscarlo e introducirlo de nuevo en el hilo. Gana el equipo que primero introduce los botones en el hilo y regresa.

CARRERA DE CUBOS

Este juego es por equipos. Se usarán dos cubos, uno de los cuales estará lleno hasta la mitad de agua. El primero del equipo irá a la zona donde están los cubos. Pasará el agua de uno a otro y lo llevará el lleno al siguiente, que hará lo mismo. Gana el equipo que tenga más agua.

CARRERAS DE LOS POROTOS

Material: Un poroto por participante, un palito chico por participante.

Desarrollo: Consiste, como su nombre lo dice en una carrera de los porotos, los que corren empujados por los participantes con un pequeño palito.

A falta de porotos se pueden usar piedras chicas. Se puede variar según el terreno, hacerlo individual o por equipos...

CARRERA DE TRENES

Esta carrera es un poco dura pero sólo el hecho de intentarlo merece la pena.

Se hacen grupos de alrededor de 6 personas formando una fila a cuatro patas. El primero de la fila tiene que apoyar sus pies en la espalda del compañero que tenga detrás suyo. De este modo solo tendrá en el suelo los brazos. El segundo hace lo mismo y así hasta el último que es el único que tiene los pies en la tierra. Una vez formado este tren se dará la salida y tendrán que avanzar un pequeño recorrido (dada su dificultad) como 5 metros. El primer grupo que su primer componente llegue sin que esté el tren "descarrilado" gana.

CARRERA DE VELAS

En esta carrera se usaran velas y cerillas. Cada componente del equipo deberá ir con la vela encendida a un punto designado y volver para darle la vela al siguiente sin que se apague. Si se apaga se deberá volver al punto de inicio para encenderla.

CARRERAS DE COCHES

Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les a dicho.

Ejemplo:

- 1- Mini - gatear
- 2- Wolkswagon - saltando
- 3- Jaguar - corriendo
- 4- Jensen - a la pata coja
- 5- Skoda - andar de lado
- 6- Cavalier - saltando sobre una sola pierna

CARRERA DE MALETAS CON PRENDAS

Todos los participantes de un equipo menten un jersey en una bolsa de deporte y se revuelven las prendas. Salen los primeros, llegan al centro del campo, dejan la bolsa y siguen corriendo hasta el fondo del campo de donde vuelven al centro, abren la bolsa, se ponen bien el jersey, cierran la bolsa y corren con ella hacia la salida, donde se la dan al siguiente que tiene que hacer lo mismo... Y así todo el equipo.

CARRERA DE LADRILLOS

Consiste en hacer la carrera sobre ladrillos, sin tocar el suelo. En vez de ladrillos puede utilizarse cualquier otro material.

CARRERA DE LA CAJA DE SORPRESAS

En una caja grande colocada al fondo de la pista se ponen tantos objetos como participantes. Estos objetos tienen que ser todos distintos. En otro lugar se colocan unas listas correspondientes a cada equipo. Sale el primer corredor hacia la lista, lee el primer objeto que corresponde a su equipo, va corriendo a la caja, lo recoge y se dirige a la mesa de control en donde lo enseña y seguidamente vuelve hacia el punto de partida en donde toca al segundo compañero que hace lo mismo con el segundo objeto... y así sucesivamente.

CARRETILLA

Recorrer una distancia por parejas de tal modo que uno se apoye en el suelo y corra con las manos mientras el compañero le sujeta los pies a una cierta altura del suelo.

CARRETILLA 2

Hacer un recorrido con una carretilla en la que se lleva una botella de pie. Cada vez que se caiga hay que pararse y ponerla en pie de nuevo.

RELEVO DE LA CUERDA

A cierta distancia de la salida se dejan en el suelo unos aros de cuerda un poco gruesa, lo suficientemente anchos para que pase por ellos una persona. A una señal dada sale un concursante de cada equipo, llega a donde su círculo, se lo mete por la cabeza y se lo saca por los pies, lo deja en el mismo sitio y se dirige al punto de salida, en donde toca al siguiente participante de su equipo, que se dispondrá a hacer lo mismo... Y así hasta que lo hagan todos.

RELEVOS DEL JINETE

Se dividen los equipos en dos grupos. De un lado sale una pareja, uno haciendo de caballo y el otro de jinete. Al llegar al otro lado el jinete se convierte en caballo y trae a uno de los que están esperando. Al llegar al lado contrario de nuevo el jinete se convierte en caballo y así sucesivamente...

CARRERA DE LA FOTOGRAFÍA

Se preparan unas fotos grandes. Hay que tener una foto por grupo. Y se recortan en tantos trozos como corredores tengan los grupos.

El juego consiste en colocar estos trozos de cada fotografía en un lateral del campo, bien separadas unas fotografías de otras, aunque los trozos de una misma fotografía han de estar juntos.

A una señal dada, sale un corredor de cada equipo que coge cada uno un trozo de la fotografía que le corresponde a su grupo, lo lleva corriendo al extremo del campo y lo pone en la posición que crea correcta. Una vez colocado, vuelve al punto de partida, toca con la mano al siguiente corredor y éste hace lo mismo con el siguiente trozo. Así hasta componer toda la foto. Al final se cuenta el tiempo empleado y la composición de la foto.

CARRERA DE PAÑUELOS

Los jugadores de cada equipo, cogidos de la mano, se alinean en la salida. A cada lado del campo hay un pañuelo. El jugador que va en el centro debe recogerlo con la boca y depositarlo en la otra parte del campo. Sólo él puede agacharse. Gana quien en un tiempo prefijado traslade más veces el pañuelo.

Conviene jugar con tres pañuelos por equipo, para que siempre haya uno en cada lado.

SLALOM

Se colocan una serie de obstáculos que los corredores deberán sortear, siendo vencedor el equipo entero que logre pasar antes.

CARRERA DE SALTOS

Los jugadores estarán tumbados, por equipos, en círculo y con los pies hacia el centro. A una señal uno de ellos se levanta y comienza a correr saltando los obstáculos, dada la vuelta se sitúa de nuevo en el suelo y el de su derecha repite la misma operación. Gana el equipo que dé antes la vuelta completa con todos sus jugadores.

EL CIEMPIÉS

Se trata de efectuar una carrera todo el grupo a la vez y de la siguiente manera: el grupo se pone en hilera, el primero con las manos sobre sus rodillas y los demás con las manos en los tobillos del anterior y con la cabeza entre las piernas.

CARRERA DE OBJETOS

En una esquina de la pista se colocan diversos objetos encima de una mesa. En la meta se coloca otra mesa con papel y bolígrafo para cada equipo. Cada corredor, al ir corriendo hacia la meta ha de observar los objetos colocados en la mesa y anota luego en la llegada los objetos que recuerde. El siguiente hace lo mismo y así hasta que pase todo el equipo. Habrá penalizaciones según la cantidad de objetos que no se recuerden.

CARRERA DE CAMAREROS

Con una tabla como bandeja y un vaso lleno de agua encima, recorrer una distancia sin tirar el agua.

CARRERA DE BALDES

Hacer un recorrido llevando en la mano un cubo lleno de agua. También se puede hacer con dos cubos y darle un poco más de dificultad.

CARRERA DE PAPELILLOS

Se trata de recorrer una cierta distancia manteniendo en el aire, soplándolo, un papelillo de seda. Si el papel cae a tierra hay que volver a empezar. Se puede hacer también con un globo.

CARRERA DE HINCHAR

Cada jugador coge un globo. Cuando se da la señal comienza a hincharlo tan rápidamente como puede. Gana el que tarda menos tiempo en hacerlo estallar con la fuerza de sus pulmones. Obviamente no vale reventarlo con las manos.

CARRERA CON CERILLAS

Cada participante dispone de una caja de cerillas. Cuando se da la salida, encienden la cerilla y hechan a correr o caminar evitando siempre que la cerilla no se apague. Cuando se apaga la cerilla, el participante se detiene y vuelve a encender otra. Hecho, esto, sigue su recorrido. No se puede avanzar con la cerilla apagada.

CARRERA CON UN VASO EN LA CABEZA

Aquí el recorrido debe ser más corto. Hay que ir avanzando manteniendo la cabeza en perfecto equilibrio para que el vaso de agua no se caiga encima.

Si el tiempo es bueno, en vez de vaso puede colocarse una jarra y se le puede atar las manos al participante.

CARRERA DE BOTIJOS

Es una competición en grupos de tres. Como en todas las carreras, hay una salida y una meta. Uno de los del grupo se pone en cuclillas y cruza los brazos. Los otros dos compañeros deben agarrarlo por cada brazo y -a una señal dada- levantarlo y correr para dejarlo en la meta.

LA CARRERA DEL TÚNEL

Es una carrera de relevos. Pueden participar unos 15 por equipo. Se ponen todos en fila india con las piernas abiertas. Cuando se da la salida, el jugador que está detrás avanza arrastrándose por debajo de las piernas de sus compañeros. Cuando al fin llega hasta donde está el primero de la fila, se pone en pie, abre las piernas y da una señal para que el compañero que ha quedado el último comience a avanzar del mismo modo. Se puede poner una meta o se puede hacer que todos los amigos del mismo túnel lo atraviesen varias veces. Es importante abrir bien las piernas y que el que se desliza lo haga con cuidado y bien pegado al suelo, sobre todo si es gordo. He visto jugar a algún gordo que ha derribado túneles enteros provocando el pavor de sus compañeros. Bueno, también provocó la risa.

Es muy importante que pongáis jueces para que nadie haga trampas. Las normas deben quedar bien claras desde el principio. A los jueces podéis ponerles un gran bigote para que produzcan sensación de mayor severidad y semejen hombres duros que no conocen la indulgencia.

RELEVOS DE LA BOTELLA

Hay tantas botellas como equipos. Las botellas estarán vacías y tendrán la misma capacidad. Cada botella distará de su equipo unos 10 metros. Los equipos dispondrán de algún botijo con agua para poderse ir llenando la boca. Cuando suena la señal, sale un jugador de cada equipo con la boca llena de agua. Al llegar a la botella, vierte en ella el agua que lleva y regresar.

RELEVOS CON EL BALÓN

- Hacer un recorrido llevando un balón con el pie.
- Hacer un recorrido llevando un balón con un palo.
- Hacer un recorrido mientras se lleva el balón botándolo con el pie y sin que toque en el suelo.
- Se colocan unos compañeros o unos objetos en fila y recorrer esa fila haciendo dribling.
- Cada equipo formado en fila. Pasarse el balón por arriba hacia atrás. El último se traslada al principio dando saltos con el balón en las rodillas.
- Balón-Pase. Cada equipo forma en fila. El primero de cada fila coge la pelota y la va pasando por debajo de las piernas hasta el último. Este coge la pelota y se pone el primero volviendo a repetir la operación hasta que haya pasado todo el equipo.
- Que no se caiga la pelota. Se han de tener preparadas tantas pelotas como jugadores van a participar. Se ponen todos los jugadores en línea y se les entrega a cada uno una pelota que se la deben colocar entre las rodillas. A la señal todos han de correr hacia la meta.
- Balón-Lucha: Se marcan en un campo dos círculos y se coloca un bolo en cada círculo, aproximadamente en el centro. Se forman dos equipos y se sortea la posesión de un balón. Con el balón intentarán derribar el bolo del equipo contrario. No se pueden dar más de dos pasos con el balón en la mano. También se puede jugar con los pies.
- Balón torre: Se marcan en un campo dos círculos y se sitúa en el círculo un jugador de cada equipo. Se forman pues dos equipos. Se sortea la posición del balón y el juego consiste en impedir que el equipo que posee el balón logre pasárselo a su jugador del círculo. No se puede dar más de dos pasos con el balón en la mano. No se permite botar el balón. En el interior del círculo sólo puede estar el jugador designado, el tampoco puede salir.

RELEVOS DEL VASO

Cada equipo se pone formando una fila. Detrás del último de la fila hay una botella vacía, y delante del primero hay una palangana llena de agua. Todos los jugadores se ponen con las piernas abiertas. Cuando empieza el juego, el primero llena en la palangana un vaso se lo pasa la segundo por debajo de sus propias piernas; éste lo pasa la tercero y así hasta el último, que vaciará el agua que quede en el vaso dentro de la botella y volverá dicho vaso al compañero que tiene delante.

Gana el equipo que antes llene la botella.

RELEVO DE LAS ZAPATILLAS

Hay que asegurarse antes de que el suelo está limpio y no reviste ningún peligro. Sale corriendo el primer jugador hacia un círculo que se ha dibujado a unos 15 metros. Al llegar, el jugador se saca las 2 zapatillas y vuelve corriendo sin ellas. Así lo hacen todos, de manera que al final de esta ronda quedan un montón de zapatillas en el interior del círculo. Pero sin perder tiempo se empieza la segunda ronda. Ahora se trata de llegar al círculo y calzarse, pero no se puede salir del círculo para regresar si no está perfectamente calzado. Todos harán lo mismo y ganará -claro- el primer equipo que haga el recorrido.

RELEVO DEL PAÑUELO

Cuando se da la salida, el primer jugador de cada equipo va corriendo hacia una silla en la que hay un pañuelo y lo anuda fuertemente en una pata. Regresa. El siguiente jugador, cuando llega a la silla, desata el pañuelo. Así sucesivamente.