



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

En stav, kosteskaft, stok eller lignende.

ANTAL:

Min. 2

VARIGHED:

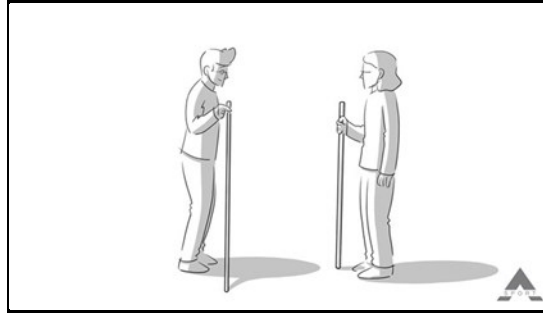
Min. 10 minutter

Bytte stav:

Træning af reaktion og hurtighed. Hver deltager har en stav. Ideen i aktiviteten handler om på et givet signal at bytte og skifte plads, så man overtager en anden deltagers stav inden den rammer gulvet. Aktiviteten er nemmest at styre, hvis man er organiseret i par. Dermed står man overfor hinanden inden signal og pladsbytte foregår.

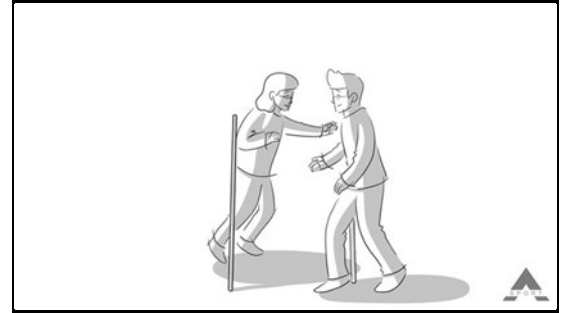
Variation: Ønsker I at udfordre hinanden på hurtighed og reaktion bliver aktiviteten betydelig sværere, hvis deltagerne er flere og organiseret i en kreds eller hvis der er indlagt forflytninger i rummet, møde med nye makkere og på signal skifte både plads og stav.

SÅDAN GØR DU:



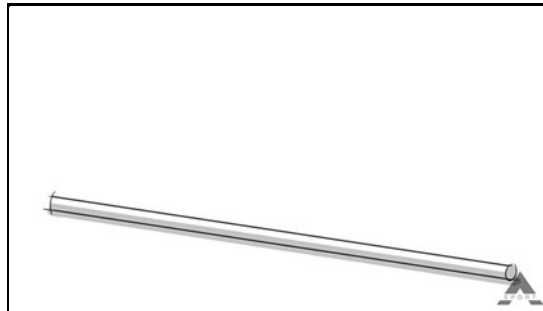
Opstilling

Stå med hver jeres kosteskaft, stok eller lignende.



Deltagere

Til bevægelsesaktiviteten skal der være mindst to deltagere.



Spillet

På signal slipper deltagerne deres kosteskaft, og forsøger at gribe sidemandens kosteskaft inden det rører jorden. Når du ikke at gribe, er du ude af aktiviteten. Aktiviteten fortsætter til der står en deltager tilbage med et kosteskaft.