Befria min kompis

Det här är en övning där de aktiva tränar på balans, koncentration, uppmärksamhet, och att hjälpa sina kompisar.

10 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träna på samarbete, balans, koncentration och uppmärksamhet, samt att hjälpa varandra.
- Ha roligt tillsammans.

Material

Ärtpåsar eller annat föremål till alla aktiva, som de kan ha på huvudet.

Gör så här

1. Varje aktiv har en ärtpåse (eller annat lämpligt föremål ni har tillgång till) på huvudet.
2. Du bestämmer vad de aktiva ska göra, så som att gå, hoppa, springa, krypa eller gå baklänges.
3. Om någon tappar sin ärtpåse blir den personen förstenad och ska stå helt still.
4. En kompis som fortfarande har sin ärtpåse på huvudet kan befria den som är förstenad genom att plocka upp ärtpåsen från golvet och lägga tillbaka den på kompisens huvud.

Tips!

Övningen går att göra som en del av uppvärmningen. Variera övningen genom att lägga ärtpåsen på andra kroppsdelar som axeln, foten, magen eller handen.

Diskutera

- Vad gjorde ni när ni såg någon som var förstenad och behövde hjälp?
- Vilka sätt finns det att hjälpa sina kompisar i verkligheten?
- Hur kan vi se till att alla aktiva i träningsgruppen kan leka och ha kul?

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.