Rocka ringen: åk 7-9

En samarbetsövning där eleverna tränar på att samarbeta och ha kul tillsammans.

15 min Åk 7-9

Instruktioner

Syfte

- Träna samarbete och ha roligt ihop.

Material

Rockringar

Gör så här:

1. Be eleverna ställa sig i en cirkel och hålla varandra i handen.
2. Du som vuxen hänger en rockring mellan två elever.
3. Nu ska eleverna samarbeta och ta sig igenom rockringen utan att släppa händerna.
4. När rockringen har gått varvet runt är övningen slut.

Tips!

Vill ni göra övningen svårare, använd flera rockringar samtidigt. Denna övning kan med fördel göras på idrottslektionen.

Tips inför att göra övningar med elever

Här får du tips på hur du kan anpassa övningar utifrån din klass och vad som är viktigt att tänka på när du gör övningarna.

Läs tipsen

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.