Rocka ringen

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

10 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träna samarbete och ha roligt ihop.

Material

Rockringar

Gör så här

1. Be deltagarna ställa sig i en cirkel och hålla varandra i handen.
2. Du som ledare hänger en rockring mellan två barn.
3. Nu ska barnen 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.

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.