

ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

PULSE GRENADE

Vejledning

- A. Find en bold
- B. Stil jer i en rundkreds
- C. Kast bolden rundt i rundkredsen.
- D. Når bolden tabes, gælder det om at komme i bombeskjul på jorden.
- E. Den der kaster sig ned på jorden som den sidste, bliver "ramt" og går ud af legen og sætter sig uden for kredsen.
- F. Vælg selv, hvem i rundkredsen du vil kaste til.
- G. Den sidste til at komme i bombeskjul bliver ramt af bomben, og skal løbe en runde om rundkredsen baglæns, for at blive helbredt. Herefter er alle endnu engang med i legen.
- H. Sæt en timer til, hvornår bomben skal springe. Når alarmen lyder skal alle skynde sig i bombeskjul, og når alle ligger ned, er legen slut.

Materialer, rammer og regler

- Gulvplads til en rundkreds
- Én eller flere bolde / 'pulse grenades'
- Stopur, f.eks. fra smartphone

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Kast bomben (bolden) i mellem jer indtil tiden går ud eller bolden tabes og bomben går af!

Tips og tricks

- Hvis der er mange deltagere, kan der benyttes flere bolde.
- Det kan være en god idé at råbe 'bombe', hvis den bliver tabt, så alle er med på, at nu skal man smide sig på gulvet!

