

Øvelse:

## HVEM HAR DIN RYG?

### Vejledning

1. På skift stiller en person sig op på en forhøjning, gerne i hoftehøjde på de andre deltagere.
2. De andre deltagere i gruppen, stiller sig i to rækker med front mod hinanden og bag personen der står på forhøjningen.
3. Personen der står på forhøjningen vælter bagover og holder sig stiv som en pind og gribes af gruppen.
4. Legen forsætter til alle har prøvet at lade sig falde

### Materialer og rammer

Hvis I er nervøse for om I kan gribe hinanden kan I lægge en madras eller måtte under som afdæmper et evt. fald

TILBAGE TIL  
DAGENS PROGRAM  
[KLIK HER](#)

### Beskrivelse

Tillidsøvelse på holdet, hvor I skal stole på at I har hinandens ryg både inde i CS:GO såvel som uden for spillet.

### Tips og tricks

- Tillad at en instruktør hjælper, når deltagerne lader sig "falde", så der ikke sker ulykker. Deltageren i midten kan også starte med at ligge ned for derefter at blive løftet op af de andre.
- Husk at bak hinanden op i øvelsen – da den kræver mod og tillid!



NOVO  
nordisk  
fonden