

Øvelse:

ZIP-ZAP-ZUP

Vejledning

- Den der starter skal pege på en spiller og sige ZIP samtidigt. Den der bliver peget på, skal pege videre på en anden spiller og sige ZAP og den der peges dernæst skal pege på ny og sige ZUP.
- Laver man fejl i rækkefølgen, er for langsom, eller ikke får timet ord med peg samtidigt er man ude.
- Spil indtil der kun er én tilbage!

Se her coach Mithr til inspiration: <https://fb.watch/65HGSojSPp/>

Materialer og rammer

- Stil jer i en rundkreds
- Legen kan laves både ude og inde

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Rundkredsleg, hvor man skal være skarp og hurtig inden man bliver zip, zap eller zuppet.

Fungerer godt som pauseaktivitet eller opvarmning.

Tips og tricks

- Der findes mange af denne type lege. I kan finde mange flere bl.a. på legedatabasen.dk eller DGI's trænerguiden

