

Øvelse:

LIVE FRAG GRENADE

Vejledning

1. Find en bold
2. Stil jer i en rundkreds
3. Kast bolden rundt i rundkredsen
4. Når bolden tabes, gælder det om at komme i bombeskjul på jorden.
5. Den der kaster sig ned på jorden som den sidste, bliver "ramt" og går ud af legen og sætter sig uden for kredsen.
6. Vælg selv, hvem i rundkredsen du vil kaste til.
7. 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.
8. 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 og rammer

- En genstand der kan kastes rundt i mellem jer.
- stopur

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Kast granaten rundt i mellem jer – tab den og den eksploderer!

Tips og tricks

- Hvis der er mange deltagere, kan der benyttes flere bolde.

