

TURBOBOLDE



Formål

At skabe energi, aktivitet og bevægelse.
At skabe holdånd.



Deltagerantal

Mindst 10 og højst 18 deltagere.



Tidsramme

Ca. 10 minutter.



Materialer

To store bløde bolde eller to puder.



Instruktion

Alle deltagerne stiller sig op i en stor rundkreds og tildeles skiftevis nummer 1 og 2, så rundkredsen består af skiftevis 1'ere og 2'ere, som er på hvert sit hold.

De to bolde gives til en person fra hvert hold, som står over for hinanden i rundkredsen. De to hold sender nu boldene rundt i samme retning i rundkredsen. 1'erne kaster til den 1'er, der står nærmest, og denne kaster lynhurtigt videre til den næste 1'er i samme retning. 2'erne kaster til den 2'er, der er nærmest osv. Man må ikke blokere for de andres bolde.

Legen går ud på at forsøge at overhale modstanderens bold, hvorved man får ét point. Legen fortsætter, til det ene hold har fem point.

Det er selvfølgelig tilladt at heppe på sit eget hold. Det får deltagerne til at arbejde hurtigere med at sende bolden rundt.



Variationer og tips

Du kan anvende store puder i stedet for bolde.

Du kan aftale et signal med gruppen eller benytte en fløjte, der betyder, at hver gang du fløjter, skal de sende boldene/puderne i modsat retning.

Du kan lade holdene mødes hver for sig i to minutter, inden kampen starter, for at aftale et kampråb.