Raketten

Under 10 år
11 - 14 år

Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer

Maks. 15 minutter

Både inde og ude

Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Have det sjovt
Nulstilling mellem to aktiviteter

Materialer i skal bruge

Ingen materialer

Sådan gør du dig klar

Ingen forberedelse

Beskrivelse af aktivitet

Raketten udføres, ved at instruktøren kalder alle kadetterne op til sig, og de stiller sig rundt om vedkommende. Først viser en instruktør, hvordan "raketten" antændes; ved at gå ned i knæ, klappe i hænderne og til sidst springe op så højt, han/hun kan. Derefter gøres det igen, hvor alle er med. Øvelsen kan gentages flere gange og kan varieres frit, så længe der er stor fysisk aktivitet.

Aktiviteten er ment som en helt kort nulstillingsaktivitet. Den kan tage mellem 2-5 minutter alt efter holdets størrelse og antal gentagelser.

Instruktioner du skal give deltagerne

Instruktøren viser kadetterne, hvordan rakketten affyres:
- ned i knæ
- klappe i hænderne
- springe op

Hvad du skal passe på

Intet

Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Variation af aktivitet

"Raketten" kan varieres på mange måder, fx følgende:
- Raketten kan komme op at flyve ved at samle hænderne i stedet for at klappe
- Alle deltagere kan knipse for at lyde som fyrværkeri
- Hvis der er sat længere tid af til aktiviteten, kan man også lade de enkelte kadetter bestemme, hvordan raktten skal fyres afsted og så skifte mellem dem.