

Actionnavne



Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Både inde og ude



Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Brug hjernen
Lær hinanden at kende/tillid
Have det sjovt



Materialer i skal bruge

Ingen materialer



Sådan gør du dig klar

Kadetterne stilles op i en cirkel med front mod midten af cirklen.



Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne skal stille sig i en cirkel. En kadet skal sige sit navn og så lave en bevægelse, som vedkommende selv vælger. Det kan være et hop, to klap, to knæløft etc.

Når den første kadet har sagt sit navn og lavet sin bevægelse, skal personen til venstre for vedkommende gentage navnet og bevægelsen og først derefter sige sit eget navn og lave sin egen bevægelse. Den næste kadet skal så sige de to første navne og lave de tilhørende bevægelser og derefter sit eget. De sidste kadetter skal derfor huske mange navne og lave mange bevægelser.

Instruktioner du skal give deltagerne

Efter kadetterne har dannet en cirkel, udvælger instruktøren en kadet, som skal starte.

"Du må gerne starte med at sige dit navn og lave en bevægelse, som kan være hvad som helst. Derefter skal den næste person, som står til venstre, gentage dit navn og bevægelsen. Denne person skal også sige sit navn og lave en ny bevægelse."

"Den tredje person, som står i rækken, skal derefter gentage den første kadets navn og bevægelse samt den anden kadets navn og bevægelse - og sådan fortsætter I, indtil alle har været igennem."

Hvad du skal passe på

Intet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne



Variation af aktivitet

Hvis legen skal være ekstra udfordrende, kan man bede kadetterne om at finde på en bevægelse, der starter med det samme bogstav som deres navn, fx løbende Laura. Hvis der er mange kadetter, kan de deles op i mindre grupper.

Eksempler på navne og bevægelser:

- Hoppende Hans
- Gøende Gerda
- Råbende René
- Syngende Sarah

