1 - 2 - 3

Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år

Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer

Maks. 15 minutter

Inde

Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Have det sjovt
Nulstilling mellem to aktiviteter

Materialer i skal bruge

Ingen

Sådan gør du dig klar

Kadetterne deles op i to og to.

Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne finder sammen to og to. De stiller sig over for hinanden og skal nu tælle til tre.
De siger et tal på skift. Første person tæller "1", anden person tæller "2", første person tæller "3", anden person tæller "1" osv.

Når parrene har fundet en rytme, skifter de ettallet ud med en lyd og en bevægelse (f.eks. "hej" og en hånd, der vinker).

Når det kører, skiftes også totallet ud med en lyd og en bevægelse og til sidst også tretallet.

Det hele ender med, at der ikke bliver talt, men kun sagt lyde. Jo mere lyd, bevægelse og dynamik, der er i øvelsen, jo sjovere er det, og jo mere vågner kadetterne op.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal tælle til tre sammen. Det gør I ved, at den ene person siger "1", mens den anden siger "2", den første siger "3", den anden "1" osv. Tæller I forkert, så starter I forfra."

Eksempel på lyde og bevægelser:
Når der er gået lidt tid, og kadetterne har fundet deres rytme i tælle til 3, stopper instruktørerne legen og siger nu:
"Nu skal I i stedet for at sige "1", så skal I sige "Hej" og vinke."

Når der igen er gået lidt tid, og kadetterne har vænnet sig til den nye lyd/bevægelse, fortæller instruktøren:
" Nu skal I i stedet for at sige "2", sige "WOW!" og hoppe op."

Når de har gjort det i lidt tid, så afbryder instruktøren igen og siger:
"Nu skal I i stedet for at sige "3", sige "Bang!" og "skyde" hinanden ved at forme jeres hænder til pistoler."

Hvad du skal passe på

Intet

Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Variation af aktivitet

Instruktørerne kan definere de lyde og bevægelse, som kadetterne skal sige/gøre, for at gøre det nemmere for deltagerne, men kadetterne kan også selv bestemme. Lydene/bevægelserne kan ændres fra gang til gang.

De lyd, som kadetterne skal sige, må gerne være sjove for at få dem til at le mere - fx kan de sige dyrelyde som "øf øf".