

Blomsterhånd



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

Nulstilling mellem to
aktiviteter
Andet



Materialer i skal bruge

Ingen



Sådan gør du dig klar

Kadetterne skal sidde på
deres pladser. Alle lukker
øjnene og knytter
hænderne og lægger dem
på knæene foran sig.



Beskrivelse af aktivitet

Alle sidder på deres pladser med lukkede øjne og knyttede hænder. Når en instruktør siger "nu", skal kadetterne langsomt folde hænderne ud som en blomst, der springer ud, på præcist et minut.

Instruktøren siger til, når der er gået et minut. De færreste vil have ramt plet. Nogle vil have foldet hænderne alt for hurtigt ud, mens nogle kun er halvt færdige.

Hensigten med øvelsen er at skærpe kadetternes koncentration.

Instruktioner du skal give deltagerne

"Sæt jer på jeres pladser, og luk øjnene. Knyt jeres hænder sammen."

"Når jeg siger nu, skal I folde jeres hænder ud som en blomst, der springer ud, men I har et helt minut til at gøre det. I skal forsøge at ramme plet ift. tid, så når det ene minut er gået, så er blomsten sprunget ud der."

Hvad du skal passe på

Intet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne



Variation af aktivitet

Gentag eventuelt øvelsen flere gange for at se, om I bliver mere præcise. Prøv eventuelt med 3 og 5 minutter.

Brug eventuelt øvelsen i forbindelse med opstarten af en opgave eller projekt, hvor tiden er vigtig, og sig: "Vi skal arbejde på at have timingen i orden".

