

# Fælles hop



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  
Brug hjernen  
Nulstilling mellem to  
aktiviteter



## Materialer i skal bruge

Rigeligt med gulvplads



## Sådan gør du dig klar

Alle stiller sig i en rundkreds, og rykker helt tæt sammen, så folk står skulder mod skulder. Alle har deres øjne lukkede.



## Beskrivelse af aktivitet

Alle stiller sig i en rundkreds med lukkede øjne. Alle skal nu prøve at time det, så alle hopper samtidig uden at sige noget. Sørg for at ingen styrer.

Prøv flere gange, indtil I har opnået fælles opmærksomhed. Gå evt. ned i knæ. før I hopper, så er det nemmere at time hoppet.

## Instruktioner du skal give deltagerne

"Næste leg går ud på, at vi i skal forsøge at hoppe på samme tid, men hvor ingen må kigge eller sige noget."

## Hvad du skal passe på

Intet



## Egnet til dette beredskabsfaglige emne

