Test reaktionsevnen

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
Samarbejde

Materialer i skal bruge

Alt afhængig af hvilke idéer tages i brug.

Sådan gør du dig klar

Alt afhængig af hvilke idéer tages i brug.

Beskrivelse af aktivitet

Hvor hurtigt reagerer kadetterne, når de møder noget uventet, og hvad sker der, hvis de skal løse samme opgave under forskellige forhold?

Afprøv reaktionsevnen ved forskellige øvelser og under forskellige forhold.

Ideer til øvelser:

Kast bolde til hinanden og prøv, hvor mange I kan gribe fx på 5 minutter
- Dæmp lyset og find ud af, hvad det betyder for evnen til at gribe
- Tag vanter på og prøv igen, hvor mange bolde I kan gribe
- Sæt høj musik på og find ud af, hvad det gør for koncentrationen

Lav en quiz, hvor to hold skal dyste om retten til at svare. Giv holdene en klokke, som de skal ringe med, når de er klar til at svare.
- Find ud af, hvad det betyder for quizzen, at holdet er i stand til at reagere hurtigt.

Kadetterne skiftes til at være "målskive," mens de øvrige kaster med tennisbolde.
- Hvor god er målskiven til at undgå at blive ramt?
- Hvad sker der, hvis flere kaster bolde på samme tid?
- Hvad sker der, hvis afstanden mellem kastere og målskive ændres?

Lav et stafetløb, hvor holdet skal være klar til at skifte hurtigt mellem løberne.
- Hvordan placeres de ventende mest effektivt?
- Hvad sker der, hvis de ventende skal vende ryggen til løberen?
- Hvad betyder det, hvis det kræver koncentration at overdrage stafetten til den næste, fx fordi det er et æg på en ske?

Instruktioner du skal give deltagerne

Forklar øvelsen. Start fx med "I dag skal vi teste jeres reaktionsevne under forskellige forhold."

Hvad du skal passe på

Intet

Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Variation af aktivitet

Prøv evt. at drage deres erfaringer med deres reaktioner ind i en beredskabsfaglig sammenhæng. Hvis de hurtigt kan nå at kravle op af en stige, hvordan vil det foregå i mørke eller i regn, hvor der er glat?