

Hulahopcirkel



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
Samarbejde
Have det sjovt
Nulstilling mellem to
aktiviteter



Materialer i skal bruge

Hulahopringe



Sådan gør du dig klar

Alle kadetter stiller sig i en cirkel. Derefter sættes en hulahopring mellem to kadetter, og de stikker deres hænder igennem hulahopringen. Alle kadetter skal nu holde hinanden i hånden.



Beskrivelse af aktivitet

I denne aktivitet gælder det om at få en hulahopring igennem cirklen og tilbage til udgangspunktet så hurtigt som muligt, uden at menneskekæden brydes.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal have hulahopringen igennem hele cirklen, så den er tilbage ved de kadetter, som fik den til at starte med. I skal holde hinanden i hænderne og må ikke give slippe, før den er tilbage ved start."

Hvad du skal passe på

Intet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne



Variation af aktivitet

Når kadetterne mestrer en hulahopring, kan endnu en sættes et sted blandt kadetterne, så de skal have to igennem på samme tid.

