

# Pladsbytning



Under 10 år  
11 - 14 år  
Over 14 år



7 - 12 personer  
Over 12 personer



Maks. 15 minutter



Inde



Ingen af delene

## Formål med aktivitet

Samarbejde  
Kommunikation  
Nulstilling mellem to aktiviteter



## Materialer i skal bruge

Stopur  
Hulahopring, snor e.l.  
Rigeligt med gulvplads



## Sådan gør du dig klar

Alle kadetter stiller sig i en cirkel. En ring fx hulahop stilles lodret i midten.



## Beskrivelse af aktivitet

Stå i en stor cirkel med en ring i midten (fx hulahopring eller markeret med en snor). Herfra skal alle bytte plads med en anden i cirklen. Når kadetterne bytter plads, skal begge løbe igennem ringen i midten af cirklen.

Når de har gjort det en gang, opstiller man et mål for, hvor hurtigt gruppen kan bytte plads.

## Instruktioner du skal give deltagerne

"Alle skal nu bytte plads med en anden person. Når I bytter plads, skal I begge løbe igennem ringen. Når I alle har prøvet det én gang, skal I bagefter vurdere, hvor hurtigt I kan gøre det anden gang. Jeg sætter tid på."

## Hvad du skal passe på

Intet



## Egnet til dette beredskabsfaglige emne



## Variation af aktivitet

Man kan skifte ringen ud med et sjippetov, hvor begge kadetter skal hoppe over på samme tid for at kunne bytte plads.

