Hulahopstafet

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

Stopur
To hulahopringe af forskellig diameter

Sådan gør du dig klar

Gruppen skal danne en række og holde hinanden i hænderne under hele øvelsen. De to deltagere i hver sin ende skal have en hulahopring hver.

Beskrivelse af aktivitet

Gruppen skal med hinanden i hænderne transportere to hulahopringe fra den ene ende af gruppen til den anden. Det skal gøres så hurtigt som muligt.

Kadetterne må ikke holde i ringene med hænderne, tænderne eller lignende.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal stå på en række og holde hinanden i hænderne under hele øvelsen."

"De to hulahopringe skal nu bytte plads. I skal derfor transportere ringene fra den ene ende til den anden uden at give slip på hinanden eller holde fat i ringene med hænderne, tænderne e.l."

Hvad du skal passe på

Intet

Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Variation af aktivitet

Alt efter hvor dygtig gruppen er, kan man lade ringene gå frem og tilbage til deres oprindelige plads.