

# 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.

