

# Boldstafet



Under 10 år  
11 - 14 år  
Over 14 år

Op til 6 personer  
7 - 12 personer  
Over 12 personer

Maks. 15  
minutter

Både inde og ude Ingen af delene

## Formål med aktivitet

Brug kroppen  
Samarbejde  
Konkurrence  
Have det sjovt  
Nulstilling mellem to  
aktiviteter



## Materialer i skal bruge

En bold  
To genstande til at markere  
banelængden



## Sådan gør du dig klar

Gruppen skal stå på en  
række bag hinanden med  
ansigtet samme vej. De skal  
stå ca. 1/2 meter fra  
hinanden og med let  
adskilte ben.

Hvis der er mange kadetter  
på det hold, kan man evt.  
overveje at dele dem op i  
mindre hold af ca. 5-6  
personer.



## Beskrivelse af aktivitet

Gruppen stiller sig i en række. Hvis der er mange kadetter på et hold, kan man overveje at have flere rækker af kadetter, så øvelsen bruges som en konkurrence mellem holdene.

Forreste kadet har en bold og står ved startmærket. Kadetten afleverer bolden til kadetten bagved ved at dreje sig mod højre og give bolden videre. På den måde "går" bolden højre om hele vejen ned gennem rækken til sidste person. Den sidste kadet i rækken giver den så i venstre side til deltageren foran, så bolden "går" op gennem rækken venstre om frem til forreste kadet igen.

Den forreste kadet giver nu bolden bagud igen ved at holde den op over hovedet og bøje sig bagover, kadetten bagved tager den og afleverer op over hovedet på sig selv, indtil den igen når bagerste kadet.

Den sidste kadet i rækken afleverer bolden til kadetten foran ved, at den foran rækker begge arme ned mellem sine egne ben, får bolden og rækker den videre mellem benene til kadetten foran osv. op gennem rækken.

Når forreste kadet igen modtager bolden, skal den trilles hele vejen ned mellem gruppens ben. Hvis den triller ud af rækken, skal den tilbage, hvor den trillede ud og videre derfra.

Når bolden denne gang når sidste kadet, lægger de andre deltagere sig ned på maven eller ryggen på tværs af rækken, og sidste kadet bringer bolden op foran ved at løbe hen over de andre.

Derefter starter samme procedure igen. Dvs. at gruppen bevæger sig fremad, hver gang en ny kadet kommer op foran. Man kan ikke gå længere end en halv meter ad gangen, og det gælder, om at gruppen når frem til et bestemt mål.

## Instruktioner du skal give deltagerne

"Den forreste kadet får nu en bold, som de skal passere videre ned til den bagerste og op igen - men det skal gøres på forskellige måder i løbet af denne øvelse."

"Først skal den forreste kadet dreje hovedet til højre og passere bolden videre til den næste i rækken. Kadet nr. 2 skal gentage det samme. Når bolden når den bagerste i rækken, skal den sidste kadet give bolden tilbage til den næstsidste kadet fra venstre side af, og sådan skal bolden transporteres tilbage til den forreste igen."

"Den forreste kadet giver nu bolden bagud igen ved at holde den op over hovedet og bøje sig bagover, kadetten bagved tager den og afleverer op over hovedet på sig selv, indtil den igen når bagerste kadet. Den sidste kadet i rækken afleverer bolden til kadetten foran ved, at kadetten foran rækker begge arme ned mellem sine egne ben, får bolden og rækker den videre mellem benene til kadetten foran osv. op gennem rækken."

"Når forreste kadet igen modtager bolden, skal den trilles hele vejen ned mellem gruppens ben. Hvis den triller ud af rækken, skal den tilbage, hvor den trillede ud og videre derfra."

"Når bolden denne gang når sidste kadet, lægger de andre deltagere sig ned på maven eller ryggen på tværs af rækken, og sidste kadet bringer bolden op foran ved at løbe hen over de andre."

"Derefter starter samme procedure igen, men den sidste kadet i rækken stiller sig nu foran. Dvs. I skal bevæge jer fremad, hver gang en ny kommer op foran, og I kan ikke gå længere end en halv meter ad gangen. Det gælder altså, om at I når frem til målet foran jer."

### Hvad du skal passe på

Intet



### Egnet til dette beredskabsfaglige emne



### Variation af aktivitet

Øvelsen kan laves på tid eller som en stafet mellem flere.

