

Slangebøwling II



11 - 14 år
Over 14 år



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



Maks. 15 minutter



Ude



Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
Konkurrence
Have det sjovt
Kommunikation
Beredskabsfagligt



Materialer i skal bruge

1 enkeltprullet slange pr.
kadet
1 kegle pr. kadet
Stopur



Sådan gør du dig klar

Instruktørerne forbereder banen udenfor, hvor keglerne står 10-15 meter væk fra kadetterne. Instruktorerne opdeler kadetterne i to lige hold (hvis antallet er ulige, er der en ekstra på et hold).



Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne øver sig i at kaste en slange og hjælpe hinanden.

Kadetterne skal prøve så vidt muligt at ramme alle kegler, der står 10-15 meter væk fra kadetterne. Kadetterne skal samarbejde om, hvem der kaster slangerne, og hvem der ruller dem op.

Instruktoreren viser først, hvordan man kaster slangen inden aktiviteten samt gør kadetterne opmærksomme på, at de skal snakke sammen, om hvem der gør hvad.

Hvis alle keglerne efter 5-7 minutter ikke er væltet, kan man rykke afstanden til keglerne tættere på.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal dyste mod hinanden om, hvilket hold kan ramme flest kegler, som dermed vinder legen."

"I bestemmer selv, hvem fra jeres hold skal kaste, og hvem skal rulle slangerne."

"Vi viser jer først, hvordan I skal kaste slangerne."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal bære fuld indsatsbeklædning inklusiv hjelm.



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

**Fysisk træning og sundhed
Slangeudlægninger**



Variation af aktivitet

Istedet for kegler kan man bruge strålerør, som får tildelt forskellige tal, som tæller som point, så vinderholdet bliver de, som får det højeste antal point.

Alternativt kan strålerørens tal repræsentere en opgave, som instruktøren stiller, når et strålerør vælter. En opgave kan f.eks. være løb frem og tilbage nogle gange.

