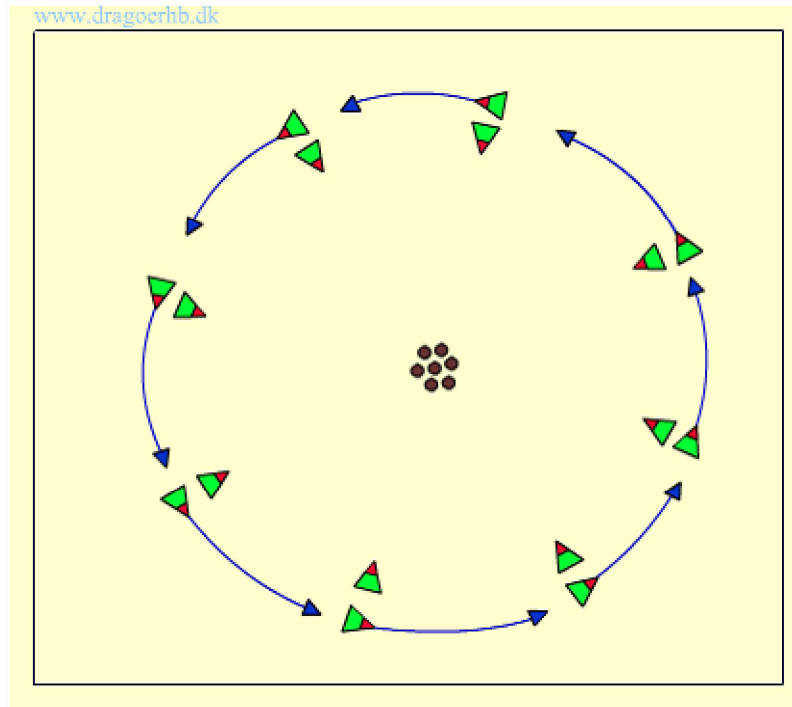


Skriv ut

Stäng fönstret

Ringlöpning



Spelarna ställer upp i en stor cirkel parvis.

Antalet bollar ska vara 1 eller 2 färre än par.

De läggs i mitten av cirkeln.

På signal startar de yttersta spelarna med att löpa ett varv runt (se till att tala om vilket håll.)

När de kommer tillbaka till sin kompis ska de krypa mellan benen och ta en boll.

Man kan också välja att de ska hoppa bock över kompiserna.

Det lag som inte får tag i någon boll "belönas" med armhävningar, sit-ups eller liknande.

Löpningen kan varieras med att spelarna ska löpa baklänges och de kan också prova att löpa i valfri riktning (dock inte baklänges).

Vi kallar den: _____

Kommentarer: