

10. Bolljakten

Ålder: 9 år+
 Antal deltagare: 8+
 Gruppstorlek: 8–12
 (jämnt antal)



Material

Två bollar i olika färger.

Plusfaktorer

- ✚ Tävla mot sig själv (inte mot andra)

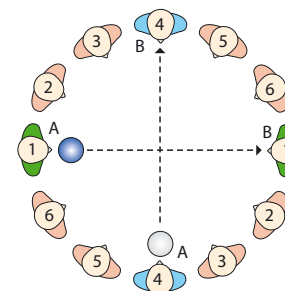
Uppgift

Deltagarna bildar en ring och står parvis mitt emot varandra, par 1, par 2 och så vidare. Två bollar passas runt mellan paren. Bollhållaren lämnar över bollen till den som står till höger och byter samtidigt plats med sin parkamrat (se bild 1–4).

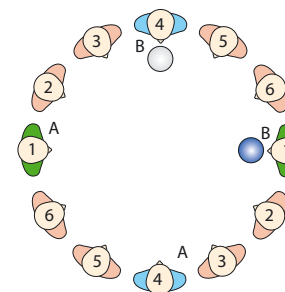
Övningen går ut på att bollarna ska försöka komma ikapp varandra. Gruppen tränar först i lugnt tempo. Om en boll råkar tappas ner på marken plockas den upp och övningen fortsätter.

I det här exemplet är det sex par som gör övningen.

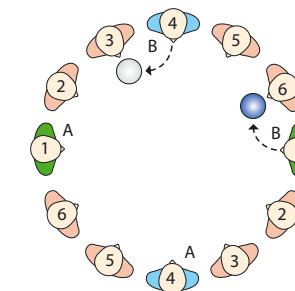
1. Par 1 och 4 startar med bollarna. 1 A passar den mörka bollen till 1 B och 4 A passar den ljusa bollen till 4 B.



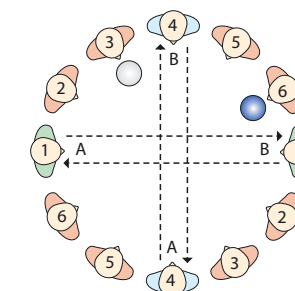
2. 1 B och 4 B tar emot passningen.



3. 1 B och 4 B lämnar över bollen till närmaste person till höger.



4. 1 A och 1 B byter plats, och 4 A och 4 B byter plats.



- X. Det hela (punkt 1–4) upprepas nu med par 3 och 6 och så vidare, tills en av bollarna hinner ikapp den andra bollen.

