

Pulspass 6. Tärningsstafetter

Material för varje grupp: Tärning, kon, beskrivningar till tärningsstafetter (bilagorna 1A, 1B och 1C) samt 4 häckar till Stafett 1C.

Instruktioner: Dela in deltagarna i mindre grupper om 6–8 deltagare där man bildar par. Varje grupp har en vanlig tärning numrerad 1–6 liggande framför sig. Deltagarna ska springa på det sätt som anges i beskrivningen (Tärningsstafett 1A) eller härma hur djuren på bilden rör sig (Tärningsstafett 1B) eller röra sig på ett särskilt sätt med häckar (Tärningsstafett 1C). För stafett 1C ställs 4 häckar framför varje lag. Ett par springer fram, slår tärningen och utför uppgiften på väg fram till en kon, springer tillbaka och lämnar över till nästa par och så vidare.



Beskrivningar till tärningsstafetter finns även på häftets webbplats.

Att tänka på: Istället för att springa tillbaka kan deltagare få andra uppgifter, exempelvis gå på alla fyra eller hoppa grodhopp.

Tärningsstafett 1A – spring på olika sätt

Spring ...

1. ... som världens längsta människa
2. ... som världens kortaste människa
3. ... som världens tyngsta människa
4. ... som världens lättaste människa
5. ... som en galopperande häst
6. ... med löst hängande armar

Tärningsstafett 1B – spring som olika djur

- | | | |
|--|--|--|
| 1.  | 3.  | 5.  |
| 2.  | 4.  | 6.  |

Tärningsstafett 1C – häckar

1. Kryp under häckarna.
2. Gå och lyft benet över häckarna.
3. Spring slalom mellan häckarna.
4. Hoppa jämfota över häckarna.
5. Hoppa eller kliv över varannan häck och kryp under varannan.
6. Spring baklänges och slalom mellan häckarna.

