

Energizer - Bodspindelvæv

Formål

At skærpe koncentrationen, få gang i kroppen, at grine sammen

Det skal I bruge

- Plads på gulvet
- Tid: 10-20 min

Sådan gør I

- Stil jer i en rundkreds
- En stiller sig i midten.
- Står man i rundkredsen skal man finde en at blinke til.
 - Når man har modtaget et blink, blinker man tilbage og bytter plads.
- Den i midten skal prøve at stjæle en af pladserne.
- Bliver ens plads taget før man når hen til sin nye plads, skal man selv stille sig i midten.