

Energizer - Bodspindelvæv

Formål

At skærpe koncentrationen, at vågne op, at grine sammen

Det skal I bruge

- Plads på gulvet
- 5 eller flere bløde små bolde (á la hacky-sack bolde)
- 10 minutter

Sådan gør I

- Stil jer i en rundkreds
- En person kaster en bold til én person, som sender bolden videre til en anden.
- Alle skal have bolden, før den havner hos koordinatoren igen.
- Alle skal huske hvem de har kastet bolden til. Hver gang de modtager en bold, skal de ALTID kaste bolden til den samme person.

- Send bolden rundt nogle omgange til alle kan huske, hvem det er de skal kaste bolden til.
- Når den første bold er sendt af sted, kaster den første endnu en bold af sted.
- Igen skal man hver gang man modtager en bold kaste den videre til samme person.
- Den første sender 1-2-3-4-5-? Bolde af sted. Hvor mange bolde kan I holde styr på, hvor mange kan I få til at køre rundt og rundt?