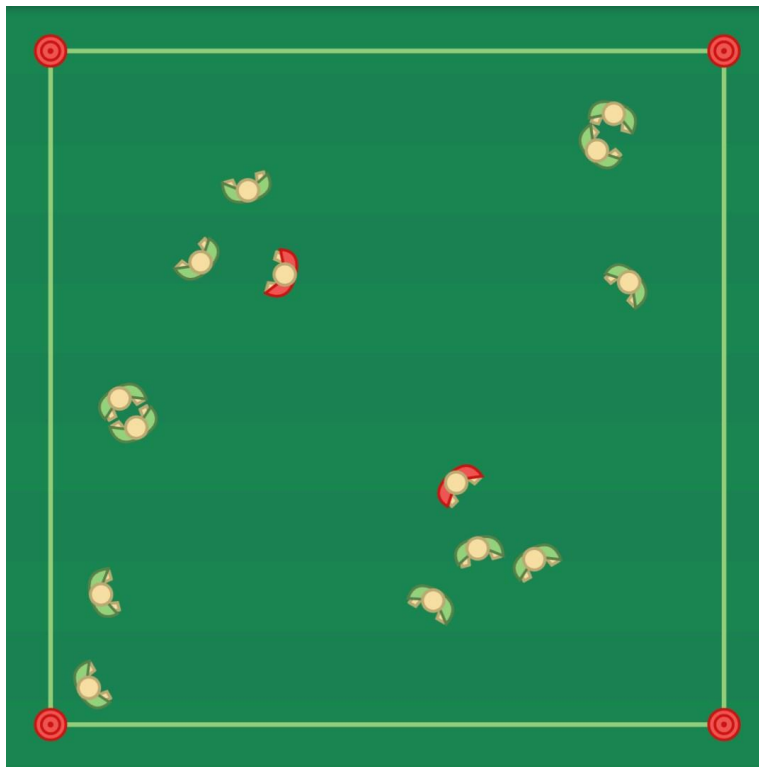




# Rödsle BK

**Syfte:** Uppvärmning, avslutning, ha roligt



## Lekar 1

10 x 10m Inga bollar

**Anvisningar:** Datten ska gå fort. Du ska inte kunna stå still och titta för länge. Därför rekommenderas 2-3 jagare på en grupp med 15. Byt jagare ofta, så att många får chansen att vara, då blir det också små naturliga pauser mellan springandet.

**Variation:** Banandatten: När man blir tagen ställer man sig med armarna över huvudet. För att bli befriad så kommer en kamrat och "skalar bananen" genom att ta ner armarna.

Korv med bröd datten: Den som blir tagen lägger sig raklång på rygg. För att bli befriad så måste två kamrater lägga sig på varsin sida och ropa, KORV MED BRÖD

Toalett datten: Den som blir tagen måste huka sig och hålla upp ena armen. För att bli befriad så måste en kamrat sätta sig på toaletten och spola genom att dra ner armen.

Discodatten: Den som blir tagen står stilla. För att bli befriad så måste en kamrat ställa sig framför och tillsammans dansar men lite disco.