

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Kegler til afmærkning af helleområdet.

**ANTAL:**

Gruppe

**VARIGHED:**

Ca. 15 minutter

**Skift helle:**

Først laver I en bane med "helle" i hver ende. Banen skal ca. være 50 meter lang, men kan variere alt efter deltagernes løbeevner. I kan bruge murene i hallen som "helle", eller afmærk "helleområdet" med kegler. Underviseren udvælger en fanger, som stiller sig midt på banen. Alle de andre deltagere placerer sig ved det ene "helle". Fangeren råber "1-2-3 skift helle". Derefter løber alle eleverne fra det ene "helle" område til det andet. Deltagerne må ikke vende tilbage til det gamle "helleområde", og skal derfor prøve at løbe ned til den anden ende, uden at blive ramt af fangeren. Fangeren skal fange så mange deltagere som muligt. Bliver man rørt af fangeren, skal man selv være fanger. Hvis fangeren fangede 2 deltagere, er de nu 3 fangere, og sådan fortsætter legen, til alle er blevet fanget.

**Formål:** At eleverne får pulsen op og bevæger sig på en sjov og legende måde med andre.

**SÅDAN GØR DU:****Banen**

I laver en bane med et helleområde i hver ende.

**Fanger**

I vælger en fanger, som stiller sig midt på banen.

**Deltagerne**

Resten af deltagerne stiller sig i den ene af de to helleområder.

**1-2-3-skift helle**

Når alle er klar, råber fangeren 1-2-3 skift helle, og så løber alle deltagerne fra det ene helleområde til det andet.

**Fangeleg**

Fanger skal prøve at fange så mange som muligt.

**Flere og flere fangere**

Bliver man rørt, bliver man automatisk fanger.

**Legen slutter**

Sådan fortsætter legen, indtil alle deltagerne er blevet fanget. God fornøjelse!