

KEDJESTAFETT



Det här är en stafett/lek.

Syfte

Samarbete och att få alla att springa.

Plats

Både inom- och utomhus och på olika underlag.

Utrustning

Något som markerar vändpunkten. Kan vara kontrollställningar med skärm, konor, pinnar, klädesplagg eller liknande.

Förberedelser

Sätt ut en markering vid vändpunkten för respektive lag. Avståndet till vändpunkten kan varieras efter hur långt man önskar att deltagarna ska springa. Om vändpunkten placeras 40 meter bort och det är sex deltagare i varje lag kommer varje deltagare att springa knappt 500 m.

Genomförande

Dela upp gruppen i två lag. Om man är många kan man ha fler lag. Om antalet inte går jämnt ut kan det lag som är en färre springa en extra runda när alla är påkopplade.

Ställ upp lagen i led bakom varandra.

Stafetten börjar med att de som står längst fram i leden springer till vändpunkten och tillbaka. När de kommer tillbaka krokas de arm med den som nu står längst fram och springer tillsammans ett varv till och när de är tillbaka vid laget igen krokas ytterligare en lagkamrat på osv.

När alla har kroat i och man har sprungit ett varv alla tillsammans släpps den som sprang första varvet av och sedan släpper man av i omvänd ordning tills den som krokade i sist är kvar. Den springer sedan sista varvet själv innan laget är i mål.