



Irsk golfstafet (Slå som du vil - ok at starte med)

- Formål:**
Opvarmning med et godt grin.
- Organisation:**
Deltagere: Hele klassen
Bane: Skolens fodboldbane eller andet areal
Materialer: Fire golfjern, fire kegler
- Sådan gør du:**
Stil de fire kegler op på en linie med ca. tre meters mellemrum. Inddel eleverne i fire grupper og lad hver gruppe tage opstilling bag en kegle. Placer et golfjern ca. 25 meter ud for hver kegle. Hver elev skal nu på skift løbe fra keglen ud til golfjernet og samle det op.
- Eleven holder nu jernet, så køllehovedet rører jorden samtidig med, at den anden ende rører panden. Herefter drejer eleven 10 gange rundt om sig selv, hvorefter der løbes tilbage til keglen og den næste elev tager over.
- Husk:**
Aktiviteten kræver god plads - der må ikke være forhindringer i nærheden, som kan påføre eleverne skade, hvis de skulle komme til at løbe ind i dem.
- Tips:**
Hvis du ikke ønsker, at eleverne skal slingre alt for meget, kan du lade dem nøjes med at dreje rundt om sig selv fem gange.