

## Bevægelsesløb - regler

**Organisering:** Parvis øvelse

**Forberedelse:** Kopier bevægelsesløbet som tosidet kopi – skumterninger 1d6 eller 1d10 e.l.

**Udførelse:** De 30 kort lægges i en stor cirkel på gulvet med talsiden opad. De store skumterninger lægges i midten af cirklen. Alle starter udenfor cirklen. Afhængig af antallet af skumterninger sendes holdene på skift ind og står en gang med en terning. Der kan sagtens være mange hold der har slået det samme, men Slår det første hold en 1'er, ser de på bagsiden af kortet. Der står: Hop med samlede ben. Holdet lægger sedlen ned på plads og skal derefter hoppe en gang rundt om cirklen med samlede ben. Når de når tilbage til 1, skal de på ny ind og slå med terningen. Denne gang slår de eksempelvis en 6'er. De rykker så seks placeringer frem. På kort nummer 7 ( $1+6=7$ ) står der: Gadedrengeløb. Nu skal de først lægge sedlen ned på plads og derefter løbe gadedrengeløb en gang rundt om cirklen til de igen er fremme ved nr. 7. Sådan fortsættes øvelsen i det afsatte tidsrum. De andre hold sættes i gang, når der er ledige terninger. Alle holdene kan som regel godt være nå i gang inden første hold er kommet hele vejen rundt.

**NB:** Det gælder ikke som sådan om at komme først, men om at have det sjovt og få bevæget sig. Men man kan alligevel tage en snak om, hvor mange runder de forskellige hold kunne nå på den afsatte tid.

