

Rent hus

Kosteøvelse

Nivå: Erfaren +
Målgruppe: Juniorer
Antall spillere: 4+
Utstyr:

Hensikt

Forbedre evnen til å melde fart kontinuerlig.
Forbedre fartsfølelsen.

Beskrivelse

Spillerne deles inn i to lag. Det må minst være 2 spillere på hvert lag. Øvelsen går ut på at det ene laget skal prøve å dra en stein i huset, mens det andre laget skal koste sånn at steinen ikke stopper i boet.

Det spillende laget får ett poeng hvis steinen stopper i boet, mens det kostende laget får ett poeng for en stein som ikke er i boet.

Variasjoner

Legg inn at man må melde fart før et visst punkt, og da bestemme seg for om man vil koste eller ikke.

Tips

