Ninjatræning

IDRÆTSGREN	**Ung**	ALDERSGRUPPE	**6 - 16 år**
TID	**10 min.**	DELTAGERE	**4 - 20 deltagere**



Beskrivelse af øvelsen

Deltagerne skal bevæge sig lydløst rundt på et område, i hallen, i skoven eller andre steder. Når der bliver råbt HEP, skal de hurtigst muligt udføre en af ninjaopgaverne. Efter endt opgave bevæger de sig igen lydløst til der bliver råbt HEP igen.

Ninjaopgaverne kan være: gemme sig, kun røre jorden med hænderne, hoppe over noget højt, kravle under noget osv.

Formål:
Denne øvelse skærper deltagerens opmærksomhed og rum/retningsopfattelse.

Variation:
Man er sammen 2 og 2 og når der råbes hep laver man små kamp lege. [https://www.youtube.com/watch?v=pXy4NY4LhqU] (https://www.youtube.com/watch?v=pXy4NY4LhqU) Der er mange link til kamplege der kan sættes ind.