

DIN GUIDE SOM HJÆLPER



pigeraketten



facebook.com/pigeraketten



INDHOLD

| | |
|--------------------------|----|
| Om Pigeraketten | 2 |
| Før Pigeraketten | 3 |
| Under Pigeraketten | 3 |
| Efter Pigeraketten | 4 |
| Raketten | 5 |
| Saturn | 6 |
| Mars | 8 |
| Neptun | 10 |
| Merkur..... | 12 |
| Uranus..... | 14 |



OM PIGERAKETTEN

Pigeraketten er et aktivt fodboldunivers, der introducerer fodbold for piger fra 5-9 år. Afviklingen er en rejse rundt på fire planeter, hvor hver planet indeholder lege og elementer fra den traditionelle fodboldtræning, som man vil kunne opleve ude i klubberne.

Pigeraketten går ud på at samle energikugler til raketten, rundt på de fire/fem planeter, så pigerne igen kan rejse tilbage til jorden. Først når pigerne har samlet energikugler nok til at fylde raketts energibeholder, kan pigerne rejse tilbage til fodboldklubben.

TIL DIG SOM HJÆLPER

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte klubbens Pigeraket-ansvarlig.

EKSEMPEL PÅ PIGERAKETTENS FORLØB MED AFVIKLING KL. 16.00-18.30

- Kl. 14.30-15.00 Forberedelse med nøgleperson**
Mødetid for klubbens nøgleperson og DBU's instruktør. Gennemgang af dagens program og klubbens forventninger til Pigeraketten.
- Kl. 15.00-15.30 Forberedelse med nøgleperson og hjælpere**
Din mødetid som hjælper. Introduktion til Pigeraketten og opstilling af planeter/stationer.
- Kl. 15.30-15.45 Gennemgang af øvelser**
Instruktion og rundvisning på planeterne af DBU's instruktør.
- Kl. 15.45-16.10 Velkomst**
Stå klar til at tage imod pigerne til Pigeraketten. Velkomst, holdinddeling og kampråb.
- Kl. 16.10-16.30 Astronauttræning**
I går sammen ned til fodboldbanen, hvor DBU-instruktøren står for astronauttræning inden pigerne, sendes rundt til planeterne. Hjælperne deltager i astronauttræning.
- Kl. 16.30-17.15 De første to planeter**
Du og pigerne rejser rundt på de to første planeter.
- Kl. 17.15-17.30 Pause**
Forfriskningspause.
- Kl. 17.30-18.15 De sidste to planeter**
Du og pigerne rejser rundt på de sidste to planeter.
- Kl. 18.15-18.25 Raketrejse tilbage til jorden**
Pigerne rejser i raketten tilbage til jorden.
- Kl. 18.25-18.30 Afslutning for pigerne**
Takke af, uddeling af diplom og klubfolder.
- Kl. 18.30-19.30 Afslutning og evaluering**
Nedpakning af planeter og evaluering.



FØR PIGERAKETTEN

OPSTILLING OG INFORMATION

Som hjælper møder du ind en time før afviklingsstart. Her står DBU's instruktør (også kaldet 'astronauten') klar til at introducere dig til Pigeraketten. Sammen sætter I alle planeter/stationer op, inden instruktøren gennemgår dagens forløb og demonstrerer de enkelte øvelser. Ca. 15 minutter før start står I klar til at tage imod pigerne og byde dem velkommen.

DIN ROLLE SOM HJÆLPER

Som hjælper på Pigeraketten er du afgørende for de deltagende pigers oplevelse på dagen. Sørg derfor for at være en god rollemodel for pigerne. Det kan være lige netop dig, der er årsagen til, at de har lyst til at fortsætte med at spille fodbold i klubben. Husk derfor altid at være hjælpsom og imødekommende.

Hjælperne på Pigeraketten kaldes 'rumvæsner'. For at give pigerne en god oplevelse er det vigtigt, at du lever dig ind i og leger med på fortællingen om rumrejsen, samt inspirerer og motiverer pigerne til at give den gas.

Det er din rolle som rumvæsen at stå for øvelserne på planeterne. Sørg for at instruere kort, klart og præcist. Det gør du bedst ved VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor du starter med at vise øvelsen, derefter forklarer den med få ord, og viser den igen. På den måde kommer man hurtigt i gang med øvelsen uden at miste pigernes koncentration. Det vigtigste er at komme i gang – det behøver ikke at være perfekt eller forstået af alle fra starten.



UNDER PIGERAKETTEN

VELKOMST

Når pigerne ankommer, tager instruktør, nøgleperson og hjælper imod dem uden for fodboldbanen, fx foran klubhuset. Du hjælper med at byde pigerne velkommen inden i går med pigerne ned til Månebasen (midtercirklen). Her skal I som det første varme op med astronauttræning.

ASTRONAUTTRÆNING MED HOLDINDELING OG KAMPRÅB

Nu skal pigerne varme op til den store raketrejse. DBU-instruktøren står for at alle pigerne kommer godt igennem astronauttræningen. Som hjælper skal du deltage i astronauttræningen og hjælpe pigerne – så de kommer godt igennem øvelserne. Det er vigtigt, at du som hjælper er et godt forbillede og deltager aktivt – din deltagelse og glæde smitter af på pigerne.

Herefter sørger DBU-instruktøren for at opdele pigerne i 4 (eller 5) hold.

Holdenes første opgave bliver at lave et kampråb. Hjælp gerne pigerne med at lave et godt kampråb, som de kan bruge ved hver planet.

Eksempler på kampråb:

- "3, 6, 9, 12 – Vi er verdens bedste hold!"
- "1, 2, 3, 4 – Vi er verdens bedste piger"
- "Vi er store, vi er små - Vi er ikke til at slå"
- "Fodbold det er allerbedst, når vi flyver i raket"

Hvert holds kampråb skal herefter vises til instruktøren. Efter det sidste holds kampråb bryder raketten pludselig sammen, da den er løbet tør for energikugler. Derfor må pigerne i de 4 (eller 5) hold nu rundt til planeterne og hjælpe hinanden med at indsamle energikugler, så de kan komme hjem til jorden.

PLANETERNE

Når astronauttræningen er overstået, skal pigerne rundt med deres hold til de forskellige planeter. Her er din opgave som hjælper at introducere og vise øvelserne til pigerne. Husk også at høre alle holdenes kampråb inden du introducere dem for øvelserne - det er sådan pigerne hilser på rumvæsenerne i pigeraketten-universet.

Til hver øvelse er der nogle forslag til justeringer. Det er din opgave som hjælper/rumvæsen at vurdere, om der skal justeres på øvelsen, så den passer til pigernes

niveau. Det er vigtigt at få justeret, hvis øvelsen ikke fungerer, da det påvirker pigernes begejstring og motivation.

Der er to øvelser pr. planet, der hver især tager ca. 8-10 minutter. Dvs. at pigerne er på hver planet i 16-20 minutter. Det er DBU-instruktøren, der styrer tiden og signalerer, når pigerne skal i gang med en ny øvelse eller skal skifte planet. Det kan dog være en god idé, at du også har et ur på, så du har en fornemmelse af tiden.

Når holdet er færdige på en planet, skal du som hjælper/rumvæsen udlevere energikugler til holdet, som de skal have med tilbage på Månebasen og fylde i energibeholderen. Ros pigerne for deres gode holdindsats, der har gjort, at de nu kan få energikugler med til raketten. Fra Månebasen sender DBU-instruktøren pigerne videre til næste planet.

ENERGIKUGLER OG REJSEN TILBAGE TIL JORDEN

Når pigerne har været rundt ved alle planeterne og samlet energikugler nok, til at beholderen er fyldt op, kommer der igen luft i raketten. Pigerne skal herefter ind i raketten, så de kan rejse tilbage til jorden. Her skal du og de andre rumvæsner hjælpe pigerne med at få skoene af og derefter sikre, at ingen piger går ind i raketten før, at klubbens nøgleperson er klar til at tage imod dem inde i raketten. Mens pigerne går ind i raketten, skal du og de andre hjælpere sikre, at luften ikke siver ud af raketten, når pigerne går ind.

Når pigerne kommer ud af raketten, hjælper du dem med at få sko på igen. Herefter samles alle til en fælles afslutning på Månebasen. Her vil pigerne og DBU-instruktørerne gerne takke dig og de andre hjælpere. Derfor skal alle jer hjælpere stille jer i en halvcirkel, så pigerne kan give jer highfives.

Sidst får pigerne udleveret et diplom – her bliver din rolle at sikre, at alle pigerne får et diplom og evt. en klubflyer, hvis klubben har lavet sådan en, inden pigerne tager hjem.



EFTER PIGERAKETTEN

NEDPAKNING OG EVALUERING

Efter afslutningen skal du hjælpe med at pakke planeterne ned. Hver planet har sin egen taske og planche. På planchen står, hvad tasken skal indeholde, inden du afleverer den tilbage til DBU's varebil. Her er det vigtigt at tjekke, om alt udstyret er intakt. Hvis der er fejl eller mangler, så husk at oplyse DBU-instruktøren om det.

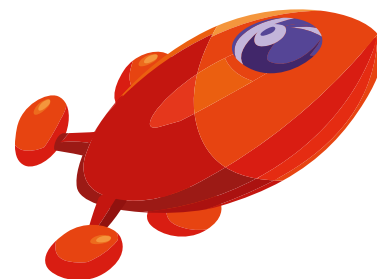
Når alt er pakket ned, samles du, de andre hjælpere og nøglepersonen. Her gennemgår og evaluerer I dagens forløb med DBU-instruktøren. Vi vil meget gerne høre dine kommentarer, idéer og oplevelser, så Pigeraketten løbende udvikles.

HJÆLPERBEVIS

Under evalueringen beder DBU-instruktøren desuden om dine kontaktoplysninger. Det gør vi, for at vi kan sende dig et hjælperbevis for dit frivillige arbejde. Du vil få tilsendt hjælperbeviset til din profil på "Mit.DBU.dk", så du altid kan finde det frem.



RAKETTEN



REKVISITTER

- 1 Oppustelig raket
- 4 Kraftige pløkker
- 1 Kompressor (skal tilsluttes el)
- 1 Kabeltromle/forlængerledning

OPSTILLING

Raketten er et visuelt trækplaster. Vi anbefaler derfor at den placeres sådan at pigerne hurtigt og nemt kan se den. Fx tæt på ankomstvejen eller parkeringspladsen. Vær opmærksom på, at ledningerne til kompressoren skal nå et el-udtag. Kontrollér græsset for skarpe genstande inden raketten lægges ud og fyldes med luft. Rakettens bund skal være bredt ud og raketten må ikke ligge på siden. Åbningen skal vende mod aktiviteterne. Pløkkerne benyttes til at fæstne raketten. Læg plastikunderlaget ved indgangen, så pigerne ikke kommer til at slæbe græs med ind i raketten m.v.

Placér soundboksen tæt på Rakettens åbning og tjek at lydfilen er klar til afspilning og at den har den rette volumen, så pigerne inde i raketten kan høre den.

ORGANISERING

Nøglepersonen går ind i raketten som den første. Pigerne tager deres sko af, uanset vejret, på plastikmåtten og stiller sig i en kø ved raketts åbning. En af hjælperne står og hjælper pigerne ind i raketten og sørger for, at ikke alt luften siver ud når pigerne går ind i raketten. De øvrige hjælpere hjælper pigerne med at få skoene af og viser dem, hvor de går ind i raketten. Løbende som pigerne kommer ind i raketten er det nøglepersonens opgave, at sikre ro og sørge for at pigerne sætter sig ned. Bed pigerne om at sætte sig langs kanten og efterhånden som raketten fyldes, sætter de sig i endnu en række. Pigerne må ikke sidde lige foran luftudstrømningen. Når alle pigerne sidder inde i raketten, afspilles lydfilen.

Er der over 50 piger skal seancen deles i to, da dette er makskapaciteten i raketten



SATURN

STYR RUMSKIBET



REKVISITTER

- 1 Oppustelig fodboldbane
- 1 Kompressor/blæser
- 1 Forlængerledning
- 1 Overdimensioneret bold
- 3 Alm. fodbolde
- 3 Specialbolde
- Overtræksveste

OPSTILLING

Banen rulles ud, samles med velcrosamlingerne og pumpes op.

FORHISTORIE

Saturns ringe består af iskrystaller og mindre sten. Så skal man styre et rumskib (fodbold) igennem Saturns ringe, skal man have kontrol over rumskibet og styre uden om alle forhindringerne (modspillerne).

Vis gerne imens du forklarer og spørg pigerne: "Hvem er klar til det??"

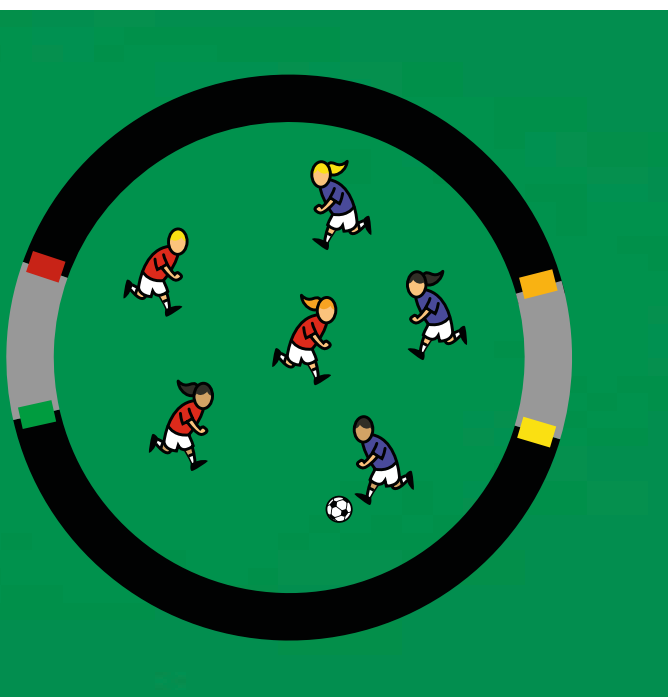
ORGANISERING

Inddel pigerne i to hold og giv det ene hold veste på. Det gælder om at styre rumskibet (bolden) uden om forhindringerne på vejen (modspillerne) og lande på Saturn (i målet). Spørg gerne pigerne, hvilken bold de kunne tænke sig at spille med.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

- Spil med flere bolde på én gang
- Hele holdet skal over midten før der kan scores
- Alle skal løbe baglæns
- Holdene skal have X antal berøringer med bolden, før de kan score
- Find selv på flere*

* Husk som hjælper, at spillerne helst selv skal løse spillet.



SATURN

SATURNS RINGE



REKVISITTER

- 12 små tøndebånd
- 12 fodbolde
- 1 sæt motorikskiver (10 af hver farve)

OPSTILLING

Tøndebåndene placeres så de danner en cirkel med god plads. I hvert tøndebånd placeres en fodbold. I midten af cirklen placeres motorikskiverne tilfældigt.

FORHISTORIE

Faktisk er Saturn den planet i solsystemet, der har allerflest måner, men alligevel kender man den bedst for sine smukke ringe.

Spørg pigerne:

"Kan I hver især finde én af Saturns ringe?"

ORGANISERING

Hver pige stiller sig ved én af Saturns ringe (tøndebånd med bold). Når der gives en kommando, skal hver pige dribble med bolden rundt om de farvede motorikskiver og finde en ny ring. Du som rumvæsen starter med at give kommandoerne*, men inddrag gerne pigerne når de har fanget øvelsen og få dem til skiftevis at finde på kommandoerne.

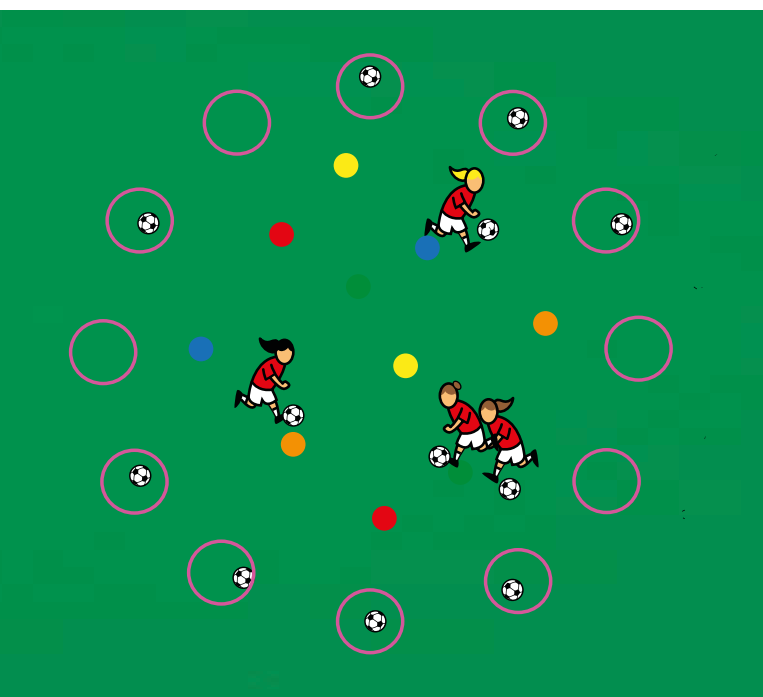
Kommandoerne kan fx være:

- Orange
- Blå, orange, rød
- Gul, orange og efterlad bolden på blå
- Find en ny bold og dribble rundt om en rød
- Højre rundt om gul, venstre rundt om grøn
- Blå og røre græsset med albuen
- Dribble baglæns ud til rød

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

- Kun dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv.
- Have bolden i hænderne i stedet for at dribble

*Øvelsen er sjovest for pigerne, hvis du som hjælper er energisk og motiverende



MARS

REJSEN TIL MARS



REKVISITTER

- 1 Skydevæg til 8-mands mål
- Pløkker til at fæstne målet og skydevæggen ved meget vind
- 12 fodbolde
- 10 høje kegler
- 1 rød tunnel
- 4 Stiger
- 8 Træningshække
- 5 sorte fødder
- 5 gule stænger
- 5 gule buer

OPSTILLING

Hæng skydevæggen op i målet. Herefter laves en stor rund bane, der "starter" bag målet og "slutter" foran skydevæggen. Lav hellere en for stor bane end en for lille.

FORHISTORIE

Det tager op til 7 måneder fra en raket letter fra Jordens overflade til den rammer Mars. Meget kan ske undervejs, så man må finde løsninger på de udfordringer der måtte være på vejen

Spørg pigerne "Hvem er klar på at løse de udfordringer der kan være på rejsen til Mars?"

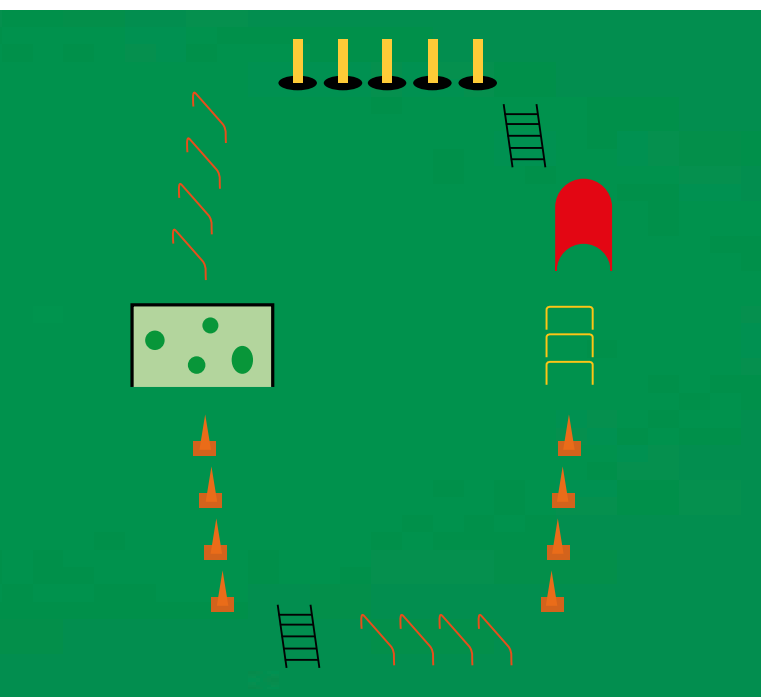
ORGANISERING

Fordel pigerne rundt på banen, så der ikke er kø nogle steder.

Pigerne må nu selv bestemme hvordan de løser de forskellige forhindringer og får raketten landet på Mars (bolden med rundt på banen).

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

- Kun dribble med højre/venstre fod, yderside eller inderside osv.
- Løbe baglæns rundt



* Husk at der ikke må opstå kø. Sker det, så flyt de ventende piger til en ledig udfordring.

MARS

RAKETLANDING



REKVISITTER

- 4 høje kegler
- 6 alm. fodbolde

OPSTILLING

Placér keglerne så de danner en firkantet bane. Placér boldene i midten af banen.

FORHISTORIE

Det er kun hvert andet år at Mars og Jorden er så tæt på hinanden, at man kan lave marsmissioner.

Spørg pigerne: "Hvem er klar på at finde ud af, hvornår det rigtige tidspunkt at lande på Mars er?"

ORGANISERING

Inddel pigerne i to hold. Det ene hold tager hinanden i hænderne og danner en cirkel rundt om boldene (ryggen til boldene). Det andet hold skal nu forsøge at finde det rigtige tidspunkt at bryde igennem cirklen på og hente boldene på Mars. Pigerne må kun tage én bold ad gangen. Byt roller når alle bolde er hentet eller halvdelen af tiden er gået*.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

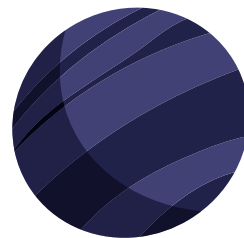
- Boldene skal kastes ud og gribes af en holdkammerat
- Flere/færre piger i cirklen
- Cirklen laver armkrog i stedet for at holde hinanden i hånden



*Husk pigerne på at passe på hinanden.

NEPTUN

VENDE RUMSKIBE



REKVISITTER

- 9 blå kegler
- 9 orange kegler
- 2 sæt pandekager med tal fra 1-9
- 10 fodbolde

OPSTILLING

Med ti meters mellemrum placeres de 9 blå kegler og de 9 orange kegler på tre rækker med tre kegler i hver. Under hver af de 9 kegler placeres tilfældigt en pandekage med et tal.

FORHISTORIE

Den blå planet Neptun består af hele 50% vand. Men fordi der er så koldt på Neptun, er det alt sammen frossent. Man kan derfor godt lande med et rumskib på isen. I dag er hele 18 rumskibe landet og vi skal finde ud af hvilke to der passer sammen ved at kigge på deres nummer.

Spørg pigerne: "Hvem er klar på at finde ud af, hvilke rumskibe der passer sammen?"

ORGANISERING

Pigerne inddeles i to-tre hold med max. fire piger på hvert hold. Holdene står i midten af banen*.

Samtidig skal to piger fra hvert hold løbe ud til henholdsvis de blå rumskibe og de orange rumskibe, løfte et rumskib hver og se om det samme tal gemmer sig.

Er det, det samme tal der gemmer sig, må holdet tage stikket med tilbage og de har fået et point. Er det ikke det samme tal, må pigerne sætte rumskibet ned igen, løbe tilbage til deres hold og to nye piger må løbe ud. Det gælder om for hvert hold at få så mange point som muligt.

Overvej, afhængig af niveau, en af følgende justeringer:

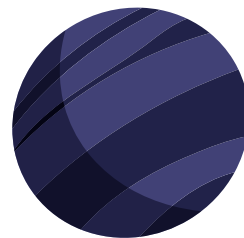
- Gør afstanden til rumskibene mindre/større (lettere/sværere)
- Pigerne skal dribble med en bold ud til rumskibene og tilbage igen
- Pigerne kan finde på alternative måder at vise tallene til hinanden, fx ved at hoppe antallet osv.



*De ventende piger må meget gerne inddrages i kommunikationen.

NEPTUN

RUNDT OM NEPTUN



REKVISITTER

- 10 kegletoppe
- 12 lyserøde bolde
- 20 små farvede toppe

OPSTILLING

Der opstilles en aflang bane med kegletoppe (ca. 15 x 25 meter). De lyserøde bolde (måner) fordeles ligeligt langs de to langsider. De små farvede toppe (istapper) placeres tilfældigt på hele banen.

FORHISTORIE

Neptun er den fjerdestørste planet i hele solsystemet. Temperaturen er omkring minus 170 grader. Og så har Neptun én stor måne og en masse små måner der kredser rundt om planeten.

Spørg pigerne: "Hvem er klar på at få samlet en masse istapper på vejen rundt om Neptun uden at blive ramt af planetens mange måner?"

ORGANISERING

Udvælg to-tre piger, som skal hjælpe rumvæsnerne med forsigtigt at skyde månerne på tværs af planeten*. Fordel jer, så I står to på hver langsider. Resten af pigerne stiller sig i den ene ende af banen.

Pigerne skal nu prøve at få samlet så mange istapper som muligt på vejen rundt om Neptun, uden at blive ramt af en måne. Pigerne må kun tage én istap ad gangen og de skal placeres bag mållinjen, inden pigerne løber retur til start (uden om banen). Bliver en pige ramt af en måne, skal hun starte forfra og evt. sætte istappen på græsset igen.

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

- Færre/flere istapper på banen (lettere/sværere)
- Udvælg flere piger til at skyde måner (sværere)
- Kaste månerne i stedet
- Pigerne skal løbe baglæns, sidelæns el.lign.
- Istapperne skal formes i et givent mønster bag mållinjen

*Husk at skifte hjælpere undervejs, så pigerne prøver lidt forskelligt.



MERKUR

RUMEKSPEDITIONEN



REKVISITTER

- 10 kegletoppe
- 12 Alm. fodbolde
- 6 røde tøndebånd
- Overtræksveste

OPSTILLING

Der opstilles en aflang bane med kegletoppe (ca. 15 x 25 meter). I banens ene ende fordeles boldene. Tøndebåndene placeres tilfældigt rundt på banen.

FORHISTORIE

Det tager kun Merkur 88 jorddøgn at dreje rundt om Solen, hvilket vil sige, at et år på Merkur, kun varer 3 måneder.

Spørg pigerne: "Kan I nå at hente boldene, som rumvæsnerne har gemt på Merkur, hjem på jorden inden der er gået et Merkur-år?"

ORGANISERING

Vælg to rumvæsner (fangere) og giv dem overtræksveste på. Resten af pigerne stiller sig i modsatte ende af boldene.

Pigerne skal nu hente boldene hjem, én ad gangen, uden at blive fanget af rumvæsnerne. Hvis en pige bliver fanget på vejen tilbage med en fodbold, skal hun lægge den tilbage på Merkur og starte forfra. Bliver hun fanget på vej imod at hente en fodbold, skal hun bare tilbage til start. Aftal gerne med pigerne at de har en hånd i vejret, når de er blevet taget, så rumvæsnerne kan se det.

Tøndebåndene er hellezoner, hvor rumvæsnerne ikke kan fange pigerne. Spørg gerne pigerne om hvor lang tid man må være i hellezonen*.

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

- Boldene transporteres med hænderne
- Rumvæsnerne skal holde hinanden i hånden



*Husk at skifte fangere undervejs, så pigerne prøver lidt forskelligt.

MERKUR

RAM PLANETEN



REKVISITTER

- 4 kegletoppe
- 12 hulahopringe
- 12 hvide fodbolde
- 12 gule fodbolde

OPSTILLING

Placér fire keglar i en firkant, der udgør en bane, hvor der er god plads (ca. 25x25 meter).

FORHISTORIE

Planeter og stjerner bliver ofte opdaget med en kikkert.

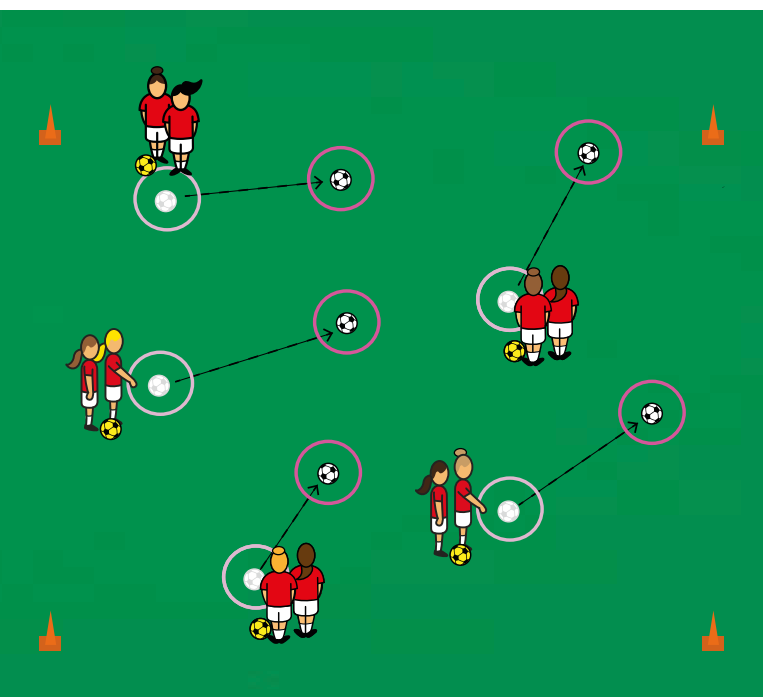
Spørg pigerne: "Kan I mon indstille sigtekornet lige så godt, som når man finder planeter og stjerner gennem en kikkert?"

ORGANISERING

Pigerne går sammen 2 og 2. De to piger skal have én planet (hulahopring) og to rumraketter i hver sin farve (fodbolde). Den ene pige kaster hulahopringen ud, hvorefter det gælder om at lande rumraketterne på planeterne (inde i ringene) eller så tæt på som muligt. Herefter er det den andens tur til at kaste ringen.

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

- Kaste/trille fodbolde
- Kun sparke med højre/venstre fod



URANUS

RED JORDKLODEN



REKVISITTER

- 2 kegletoppe
- 4 høje kegler
- 12 Alm. fodbolde
- 3 overdimensioneret bold

OPSTILLING

Der dannes to baglinjer, på ca. 10 meter, af de 4 høje kegler og med ca. 10-15 meters mellemrum til hinanden. De alm. fodbolde fordeles ligeligt på de to baglinjer. Imellem de to baglinjer dannes en midterlinje med de 2 kegletoppe, hvor de overdimensionerede bolde placeres.

FORHISTORIE

Når en asteroide har vej mod jorden, gør man det, at man forsøger at skubbe til asteroiden, så den ændrer bane og rammer ved siden af Jorden.

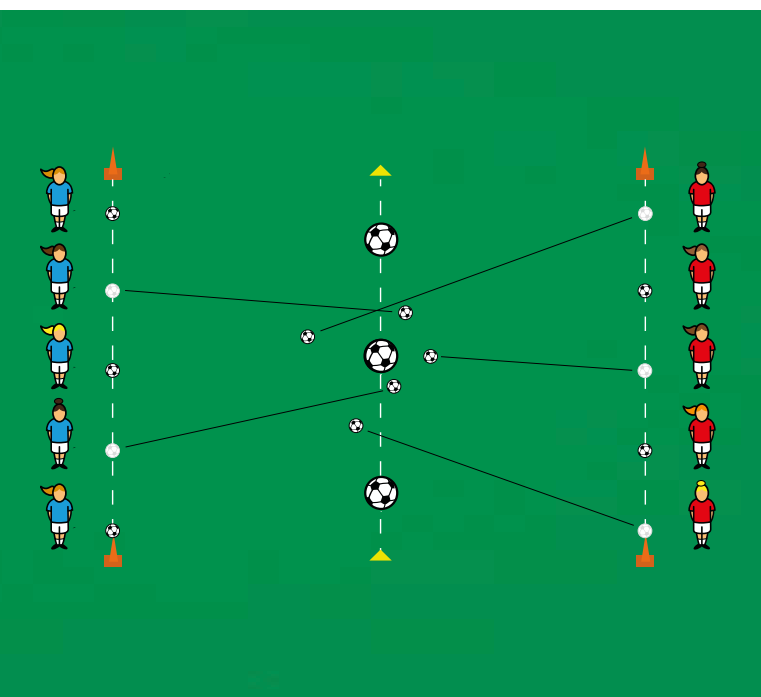
Spørg pigerne: "Hvem er klar på at beskytte Jorden mod asteroiderne ved at skubbe til dem?"

ORGANISERING

Del to lige store hold, hvor hver pige har én bold. Begge hold skal forsøge at skubbe til asteroiderne (boldene i midten) ved at sparke deres egen bold efter dem. Bolde der ligger på egen halvdel, kan løbende hentes retur, før pigerne gør et nyt forsøg*.

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

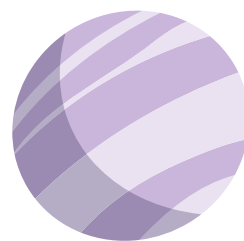
- Gør banen mindre/større (lettere/sværere)
- Trille fodboldene
- Brug alle banens sider, så hvert hold har to baglinjer at skyde fra



*Husk at fortælle pigerne, at de skal tage hensyn til hinanden og kigge op inden de skyder en bold afsted.

URANUS

FANG SOLENS STRÅLER



REKVISITTER

- Mærkeband
- 4 kegler
- 12 fodbolde

OPSTILLING

Placér fire kegler i en firkant, der udgør en bane.

FORHISTORIE

Planeten Uranus består af gas og is og kan blive helt ned til -224 grader. Når man er på Uranus, gælder det derfor om at fange solens stråler når de er der.

Spørg pigerne: "Hvem er klar på at fange så mange af solens stråler som muligt?"

ORGANISERING

Alle pigerne sætter et mærkeband i bukserne og tager en bold. Nu gælder det om at dribble rundt på banen og fange de andres solstråler. Lykkes det at få fat i en solstråle sættes den også fast i buksekanten og man fortsætter med at jage flere solstråler.

Overvej, afhængig af niveau, følgende justering:

- Gør banen mindre/større
- Lav øvelsen uden bolde
- Udpeg én pige, som ikke har en hale til at starte med

