



# TRYGG AVSTAND- SISTEN

Trener: egen sikkerhet først

## SLIK GJØR DU:

- Lekes nesten som vanlig sisten innenfor et passe stort område.
- De som har sisten kan ha på vest, siden vi ikke «gir» sisten over til den vi tar.
- Når en person blir tatt, må de sette seg ned og rekke opp hendene.
- Redderen må stå minst én armlengde unna, legge ned et objekt (jakke, tau, flaske), og personen i nød kan ta i det for å bli reddet.
- Objektene kan ligge på en fast plass utenfor banen, slik at elevene må løpe dit for å hente det først.

## DETTE TRENER:

- aldri komme for nær en person som sliter
- bruke gjenstander i stedet for kroppen