



REDD OG LØP-SISTEN

Trener: rask vurdering + roping etter hjelp

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 noen tas, må de fryse og rope: "Hjelp! Trenger livredder!"
- For å redde må en annen spiller:
 1. løpe til en "voksen" (markert kjege/vegg/punkt)
 2. rope: "Det er en i nød!"
 3. løpe tilbake og utføre en enkel redning (ta på skulderen)

DETTE ØVER:

- Varsling
- Roping
- Handlingsrekkefølge
- Ikke løpe rett uti uten å si ifra