



## Regler og indhold

En elev starter øverst i en ribbe, og en elev starter ved en kegle et stykke fra ribben. Under ribben placeres en nedspringsmåtte.

Legen er en fangeleg, hvor det gælder om at fange hinanden. Når legen startes, skal den elev, der starter ved keglen, op i toppen af ribben før den anden må fanges.

Den elev, der starter i toppen af ribben, skal ud omkring keglen, før den anden elev må fanges.

Hvis de ikke når at fange hinanden i første omgang, forsættes på samme måde, indtil en af dem bliver fanget.

## Regulerings- og variationsmuligheder

Hvis eleverne har svært ved, eller slet ikke kan fange hinanden kan afstanden fra keglen til ribben laves mindre.

Hvis de derimod har for let ved at fange hinanden, kan afstanden fra keglen til ribben laves større.

## Hvad er legen/aktiviteten god for?

Konditionstræning  
Koordinations-træning  
Accelerations-træning