

Pacman

Regler

Lägg ut massor av rockringar men spar en liten yta vid ena kortväggen. Rockringarna får ligga ihop med varandra eller en bit ifrån varandra dock inte för stora avstånd. Rockringarna får inte ligga på varandra.

Välj ut fyra stycken kullare "pacman" som får en mjuk frisbee eller något annat mjukt. Sedan ställer sig alla eleverna i en rockring och då kan man starta leken. Man får stå två i samma rockring. Man får bara hoppa jämfota mellan rockringarna, gäller både kullare och deltagare. Sedan för att man ska behöva tänka lite så har vi lagt till att om man ska genom en rosa rockring så får man bara hoppa eller stå på ett ben. När man sedan landar i en annan färg på rockringen så får man hoppa jämfota igen. Det gäller både kullare och deltagare. Kullarna "pacman" försöker hoppa ikapp deltagarna. När man en deltagare så slår man lite lätt på den personen med frisbeen och ropar pacman. Deltagaren är då tagen och får då gå ner till den fria ytan där det inte finns några rockringar och göra 10 armhävningar, situps, benböj, X-hopp, skidåkning, någon styrkeövning som eleverna väljer själva. När dom gjort det så får dom hoppa in i en rockring igen och fortsatt leken.

Hoppar man utanför är man självkullad, men jag låter eleverna själva avgöra om de ska fortsätta eller inte. Kullarna fortsätter dock även om de hoppar utanför.

Efter ett par minuter så stoppar jag leken och alla står stilla. Är man kullare ger man frisbeen till den som står närmast och som inte varit kullare, sedan fortsätter vi leken.

Jag brukar köra "super mario" låten på spotify under leken.