

Syvstjernen

Organisering: Parvis i hold af to personer

Redskaber: Én crazyball eller anden bold pr. par

Sted: Mur

1. I 'Syvstjernen' er der syv udfordringer. Man spiller parvis og skal sammen nå igennem de syv udfordringer.
2. På skift skal de to makkere på hvert hold kaste og gribe, den ene kaster bolden og den anden griber den, derefter skal den anden kaste og den første gribe. Sådan skiftes der til alle syv udfordringer er klaret. (Syvstjernen kan også spilles af en enkelt person, hvor man så både skal kaste og gribe.)

De syv udfordringer i syvstjernen:

(På skift skal bolden kastes op på muren, i hver eneste af de syv udfordringer.)

1. Efter at have ramt muren, skal bolden ramme jorden og makkeren gribe bolden, klar til sin tur til at kaste i næste udfordring.
2. Igen skal bolden ramme jorden og inden den anden griber bolden, skal han/hun klappe to gange.
3. Når bolden har ramt jorden, skal den anden lave et hop, inden bolden gribes.
4. Mens bolden kastes og rammer jorden, skal den anden dreje rundt om sig selv, inden bolden gribes.
5. Igen skal bolden ramme jorden. Når den anden griber bolden, skal han/hun stå med løftet ben og gribe bolden under benet.
6. Her skal bolden kastes højt op på muren. Når bolden rammer jorden, skal den anden stå på et ben og gribe bolden med sin kejtede hånd, den der ikke normalt kastes og gribes med.
7. Mens bolden bliver kastet og rammer jorden, skal den anden hurtigt dreje rundt om sig selv, sætte sig på hug, rejse sig og gribe bolden.

Find selv på andre og/eller flere udfordringer i Syvstjernen 😊