



# RØDE FLAGGAN

Røde flaggan er morsom øvelse som skaper mye engasjement og fart. Denne øvelsen trenger god plass og banen kan gjerne være et skogområde eller annet terreng.

## ► UTSTYR:

Kjegler for å markere midten av banen  
2 flagg og 2 ringer  
2 tau eller annen markering av "fengsel"

## ► PASSER FOR:

Elever på alle trinn



## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# GJENNOMFØRING

## ORGANISERING

Det markeres en midtstrek, en "frisone" i en sirkel rundt hvert flagg og en "fengselsone" i hver halvdel. Fengselssonen kan være et markert område, eller for eksempel være et tau som "fangene" må holde i til de blir befridd.

Elevene deles i to lag. Øvelsen er også fin å gjennomføre klasse mot klasse for å gjøre det ekstra engasjerende.

Målet er å stjele flagget fra motstanderen og bringe det over midtstreken på banen, uten å bli tatt av motstanderen.

Man kan kaste flagget til hverandre for å lure motstanderen, så her gjelder det å samarbeide og være lur for å fange motstanderens flagg og samtidig beskytte eget flagg.

Man kan "tas" så snart man kommer over på motstanderens banehalvdel, men ikke i "frisonen" rundt flagget.

Blir eleven tatt, må eleven i fengselsområdet på motstanderens banehalvdel. Fangene blir fri om en medspiller berører dem. Fangene kan danne en rekke for å nå en medspiller. Da blir alle fri om én blir befridd.

Du kan enten spille med en gitt tid eller førstemann til en viss sum eller førstemann til å ta flagget.



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)

### SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

