

# JÄGARMARCH



**Det här är en lek. Passar bra till förflyttning.**

## **Syfte**

När man behöver förflytta gruppen till t. ex en start en bit bort vill en del ungdomar springa snabbt och andra helst promenera. För att hålla ihop gruppen är jägarmarsch en bra lösning.

## **Plats**

I första hand utomhus, men går även bra att genomföra i en idrottshall. Om man transporterar sig längs en stig är det viktigt att tänka på att den är så pass bred att det går att springa om varandra.

## **Utrustning**

Ingen utrustning behövs.

## **Förberedelser**

Inga förberedelser

## **Genomförande**

Ställ upp deltagarna på ett led med någon meters avstånd.

Ledaren tar täten och springer i lugnt tempo med ledet efter sig. När gruppen kommit i rörelse ropar ledaren "nästa".

Då springer den som ligger sist i ledet förbi alla och lägger sig först. Ledaren ropar återigen "nästa" och den som nu ligger sist springer då förbi övriga osv.

Övningen kan varieras till exempel så att nästa löpare inte väntar tills den förre löparen är framme, utan fyller på efterhand. Då blir tempot högre. Det går också att variera genom att springa slalom mellan de som är framför (viktigt att alla håller lagom avstånd). Är man många och det finns gott om plats kan man springa i två led intill varandra. Sista paret springer då om leden på var sin sida och bildar på nytt par när de kommer fram till täten.

Tänk på att hålla nere farten på ledet, annars blir det lätt för jobbigt att springa om. Ett sätt att ha bättre koll på farten är att ledaren springer först hela tiden och faller inte tillbaka i ledet. Deltagarna springer då inte om ledaren utan lägger sig bakom efter att ha sprungit förbi övriga.