

**Øvelsens navn:**

Vand Rundbold.

**Kategori:**

Svømmehalslege.

**Sejlernes niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):**

Alle.

**Ressourcer:**

- En bold.

**Formål:**

- Koordination.
- Kondition.
- Sammenhold.

**Mål:**

- Skabe selvtillid.
- Gøre sejleren tryk ved vand.

**Opsætning af øvelsen:**

- Deltagerne deles op i to hold.
- Hold A er ude på det dybe vand, mens Hold B er inde ved kanten.

**Øvelsens gennemførelse:**

- Instruktøren/dommeren står på enten kanten eller en vippe med bolden. På et givent signal kaster instruktøren/dommeren bolden ud i vandet.
- Hold A skal få fat i bolden og skal derefter så hurtigt som muligt kaste den rundt til alle på holdet. Når bolden har været rundt ved alle på holdet, skal den kastes op til instruktøren/dommeren igen.
- Hold B skal på det givne signal se om de kan nå at svømme til den modsatte side og tilbage igen, inden bolden har været rundt ved alle deltagere på Hold A.