

**Øvelsens navn:**

Vippe-Basket

**Kategori:**

Svømmehalslege

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

Alle

**Ressourcer:**

- Hulahop-ring
- Bold.

**Formål:**

- Kondition
- Leg
- Sammenhold

**Mål:**

- Skabe selvtillid
- Gøre sejleren tryk ved vand

**Opsætning af øvelsen:**

Deltagerne deles op i to letgenkendelige hold. Spillet foregår ved en vippe.

**Øvelsens gennemførelse:**

Instruktøren ligger på en vippe med en hulahop-ring ud over vandet. Der scores ved at skyde bolden igennem ringen. Man må først forsøge at score, når mindst tre af spillerne har haft bolden uden berøring fra det modsatte hold. Spillet fortsætter efter scoring og scoringsforsøg.

**Variation:**

Personen, som har scoret, skal op på land og løse en forudbestemt opgave, inden vedkommende spiller med igen. Opgaven kan fx være en fysisk aktivitet eller en sejlteknisk opgave.