

Øvelsens navn:

Jolle Ringridning

Kategori:

Svømmehalslege

Sejlernes niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):

Alle niveauer

Ressourcer:

- 2-3 joller uden rig
- Lanse – fx en sprydstage
- Tøjklemmer og ringe
- Tov/snor

Formål:

- Samarbejde
- Leg
- Koordination

Mål:

- Skabe selvtillid
- Vandtilvænning

Opsætning af øvelsen:

2-3 hold dyster på "ringridderbanen", som ligger på langs af bassinet. "Ringene" er hængt op i en tøjklemme på et tov, som er spændt på tværs af bassinet. Hvert hold har en jolle og en lanse – fx en sprydstage.

Øvelsens gennemførelse:

En ridder starter af gangen. Holdet skal bevæge jollen frem imod ringen, hvor "ridderen" stående skal spidde ringen med lansens spids.

Variation:

Holdet kan enten svømme eller padle jollen frem.