



# Rundt om bordet



Fordi I får pulsen op – og en masse sjov som bonus.

## Det skal I bruge:

- Et bord.
- Bat til alle deltagere.
- Bordtennisbolde.

## Sådan gør I:

- Gør bordtennisbordet klar. Et ryddet skrivebord eller et bord fra kantinen kan sagtens bruges.
- Lav et net med en snor eller bøger.
- Spil rundt om bordet: Stil jer i to rækker på hver side af bordet. Første mand spiller bolden og løber derefter til højre om bordet og hen bag køen på den anden side af bordet. Hver gang, man har skudt, løber man. Når man misser, ryger man ud af spillet.

## Tid:

15-45 minutter.

## Deltagere:

6-50.

## Gode råd:

- Lav en turneringsplan, hvor kollegerne kan udfordre hinanden i almindelige bordtenniskampe á fem minutter. Hvem får flest point på fem minutter?
- Har I ingen bat kan bøger bruges i stedet.

## Bonus:

At vælge en velkendt aktivitet, som tilmed ikke kræver en voldsom fysik, vækker gode minder hos de fleste.