

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

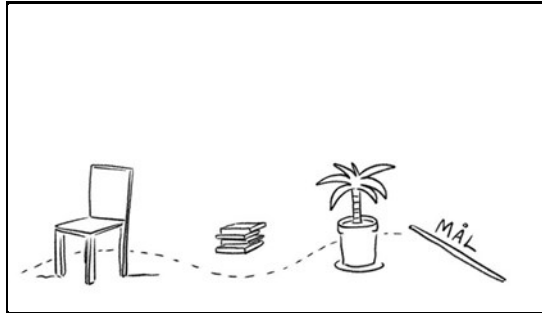
Fra 8 år; Fra 12 år; Fra 17 år

REKVISITTER:

Floorball stave og bolde.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Stafet:**

Speederen skal i bund, og det gælder om at komme først over målstregen. Gør dig klar til fart!

SÅDAN GØR DU:**En bane**

Lav en mållinje, hvor begge hold skal starte bag. Placér derefter minimum hver 3 ting, som I skal dribble ud omkring.

**Den næste**

Når I er kommet rundt om alle 3 ting, klapper I hinanden i hånden og den næste kan løbe. Hvem er bedst?

**Info til den voksne**

Hjælp til med at lave en bane, som kan give fart i benene.



„Stafet“

Power

Stafetræs

Speederen skal i bund, og det gælder om at komme først over målstregen. Gør dig klar til fart!

Lav en mållinje, hvor begge hold skal starte bag. Placér derefter minimum hver 3 ting, som I skal dribble ud omkring. Når I er kommet rundt om alle 3 ting, klapper I hinanden i hånden og den næste kan løbe. Hvem er bedst?

Voksen: Hjælp til med at lave en bane, som kan give fart i benene.

