

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år

**REKVISITTER:**

Gribeplader og scratchball.

**ANTAL:**

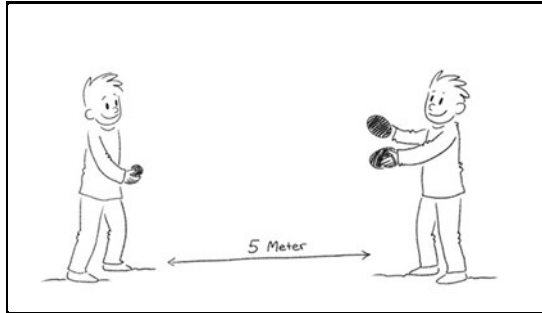
Min. 2

**VARIGHED:**

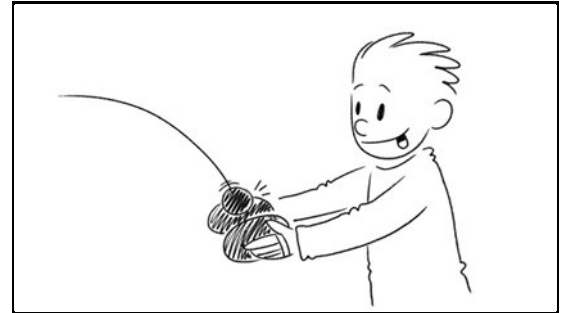
Fra 10 minutter

**Kondikarl:**

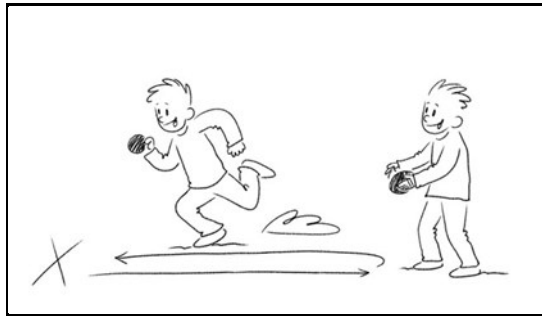
Vil du være kondikarl, så kan intervalløb hjælpe med at styrke din kondition.

**SÅDAN GØR DU:****Starten**

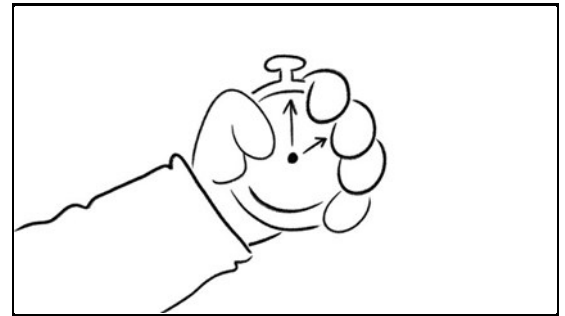
En person har begge gribeplader på hænderne, og den anden står med bolden ca. 5 meter væk.

**Kaste - gribe**

Bolden kastes, og personen med gribepladerne skal gribe bolden, men må ikke kaste tilbage!

**Løbe tilbage**

Kasteren skal hver gang spurte hen og hente bolden, løbe tilbage igen til udgangsposition og kaste på ny.

**På tiden**

Hvem er kondikarl og bedst på 1 minut?



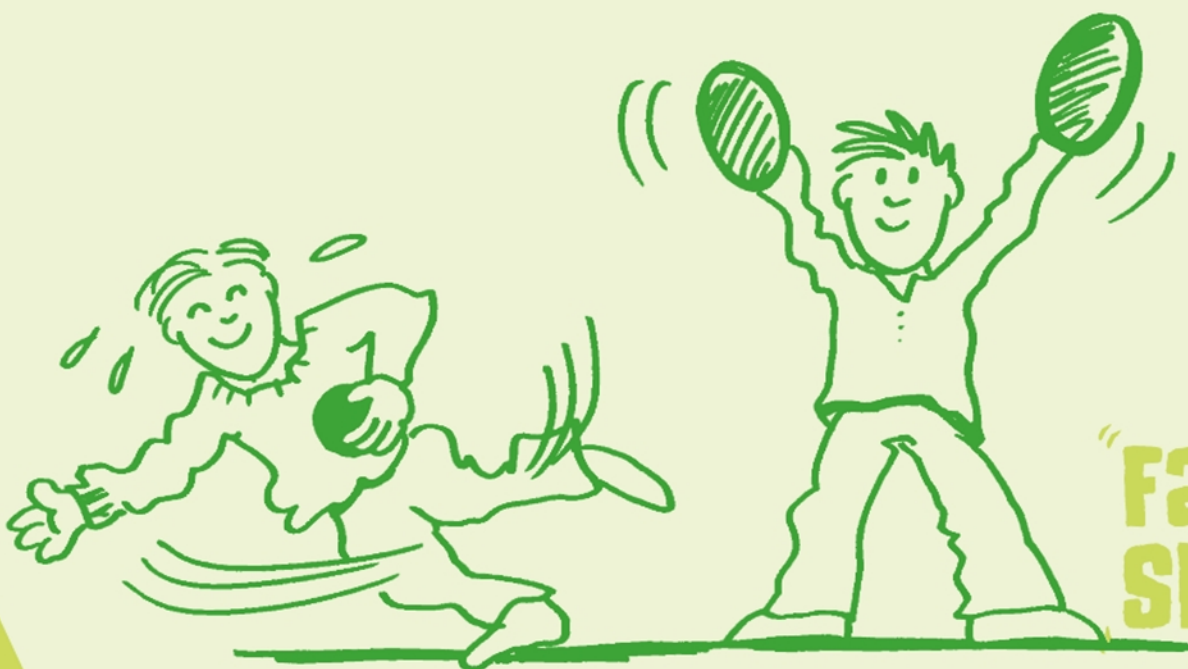
# KONDIKARL



POWER

# ER DU EN KONDIKARL?

En person har begge gribeplader på hænderne, og den anden står med bolden ca. 5 meter væk. Bolden kastes, og personen med gribepladerne skal gribe bolden, men må ikke kaste tilbage! Kasteren skal hver gang spurte hen og hente bolden, løbe tilbage igen til udgangsposition og kaste på ny. Hvem er kondikarl og bedst på 1 min.?

"FAMILY  
SPORT"