

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år

REKVISITTER:

En sippetov.

ANTAL:

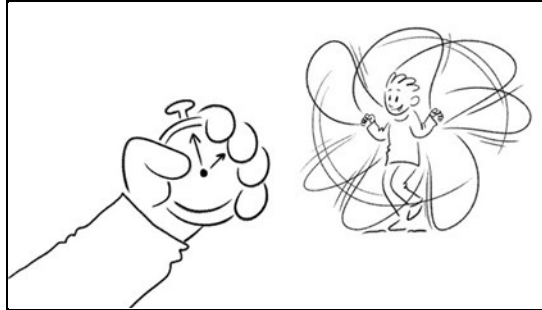
Min. 2

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Spurten maraton:

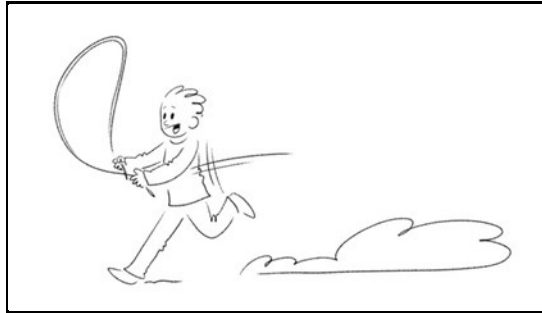
Så er det tid til at være sej og bide tænderne sammen. Spurten handler om at have speederen i bund med sippetovet og gi' den max gas. Maraton handler derimod om at holde ud så længe som muligt.

SÅDAN GØR DU:**Spurten**

Hvor mange sjiptov kan du lave på 1 minut?

**Maraton**

Hvor lang tid kan du sjiptov uden at stoppe?

**God fornøjelse!**

Sjip med 100 km i timen...



SPURRTEN MARATON



POWER

SJIP MED 100KM I TIMEN...

Så er det tid til at være sej og bide tænderne sammen. Spurten handler om at have speederen i bund med sjippetovet og gi' den max gas. Maraton handler derimod om at holde ud så længe som muligt.

- Spurten: Hvor mange sjip kan du lave på 1 minut?
- Maraton: Hvor lang tid kan du sjippe uden at stoppe?

"FAMILY
SPORT"