

ØVELSE: STAFETLØB

Beskrivelse

- ♥ Inddel hold af passende størrelse og fordel dem, så de placeres lige langt fra et træ, en bænk eller et andet målpunkt.
- ♥ På et forudbestemt signal skal forreste deltager på hvert hold løbe hen og røre ved træet/bænken og hurtigt vende tilbage til gruppen.
- ♥ Når man kommer tilbage til sit hold, løber den næste afsted osv.
- ♥ Bestem på forhånd hvor mange ture hver deltager skal løbe.

Egne noter

