

ØVELSE: TOGSTAFET

Beskrivelse

- ♥ Inddel hold af fire personer og placer "kegler" ud fra hvert hold med 20 meter mellem.
- ♥ Den første person løber ud til keglen og tilbage igen og hægter en ny person på, som løber med ud forbi keglen. Dette fortsættes alle personer igennem.
- ♥ Har hele "togsættet" har været omkring keglen samlet, påbegyndes afkoblingen, så den første person sættes af på perronen ved keglen, og de sidste tre fortsætter, herefter sættes anden person af, og fjerde person løber sidste tur selv.
- ♥ Det hold, som først har til og frakoblet hele toget, vinder stafetten.
- ♥ Stafetten kan også laves gående som intervalgang, og der kan laves flere runder afhængig af intensiteten og tid.
- ♥ Deltagere kan opdeles efter fysisk niveau, og dem med højest niveau kan få en længere bane.

Egne noter

