

Säckhoppning

Du behöver:

Sopsäckar

En start och mållinje.

Dela in laget i 4-5 lag.

Samtliga lag ska ha varsin sopsäck.

Alla lagen ställer sig på ett led vid startlinjen.

Den första personen i ledet går i säcken och gör sig redo. På tränaren/lagledarens signal hoppar den första iväg till mållinjen, rundar den och tillbaka.

Boll på sked

Du behöver:

Plastskedar

En start och mållinje.

Dela in laget i 3-4 lag.

Instruktion:

Alla lag ställer sig vid startlinjen på ett led bakom varandra. Alla har varsin plastsked redo. Den första i ledet har bollen på sin sked och på tränaren/lagledarens signal tar sig till mållinjen och tillbaka. Skeden med bollen ska alltid vara i munnen. Tappar man skeden börjar man om från start. Uppgiften är klar när alla har gjort sin omgång.