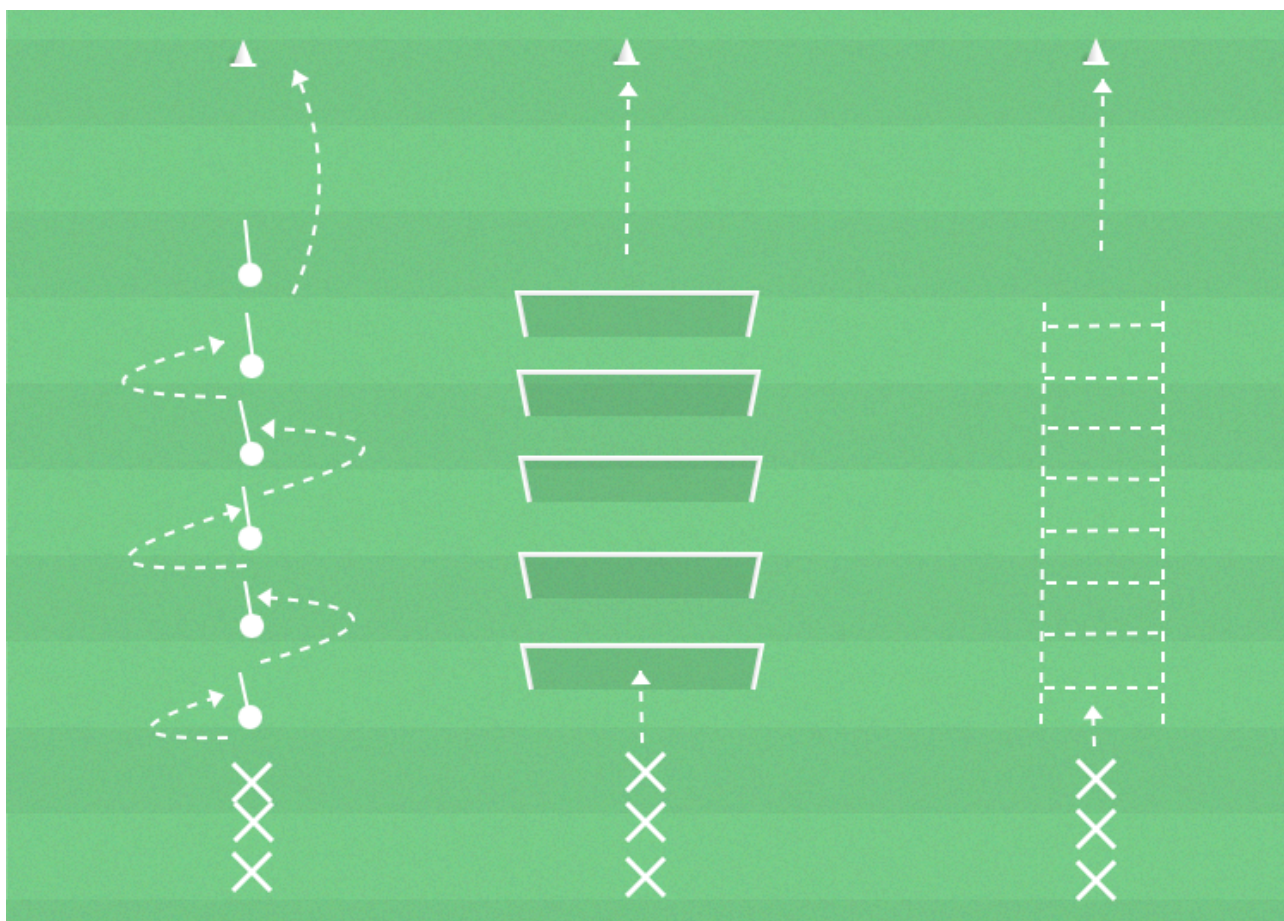


Koordination / Rörelse / reaktion-

Stegar, koner, pinnar, häckar. Sätt upp olika stationer med lämpligt antal spelare på varje station. Roter efter viss tid.

Se till att utföra övningarna korrekt. Hellre långsamt än att slarva igenom övningen. Öka farten eftersom. Se till att få lite vila mellan varje aktion, jobba i intervaller. Maxlöpning till sista konan efter genomförd övning.

Exempel.



Reaktion-

2 konor med olika färg placeras ut med spelarna imellan. Ledare med 2 konor i samma färg. När ledaren visar upp en kona ska spelarna ta en maxlöpning till konan med samma färg. Spelarna kan stå, ligga på mage eller rygg mm.

