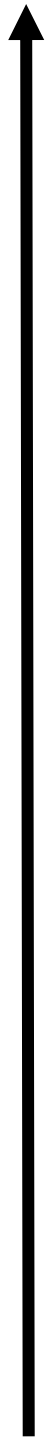




Sprintbana Krysset



5. Avsluta med
10m Sprint



2. Backa
snett bakåt



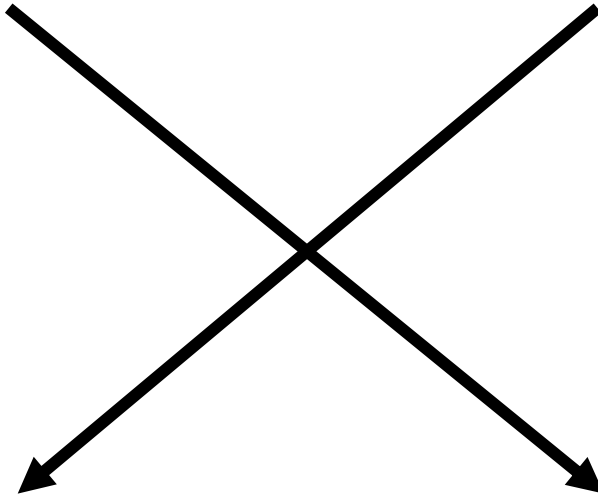
4. Backa
snett bakåt



1. Start
Löpning rakt
fram



3. Löpning
rakt fram



Sprintbana Sida-sida + 10m Sprint

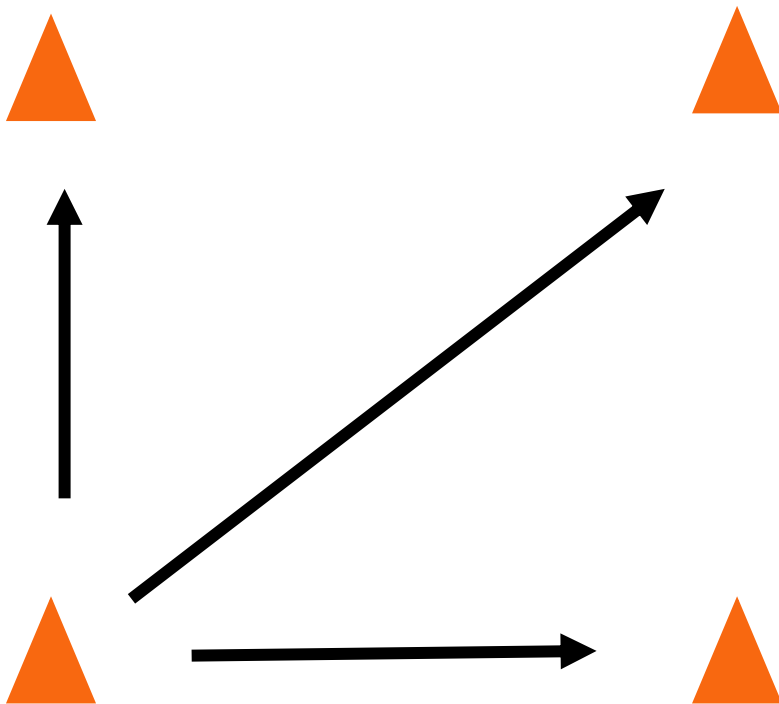


2. Avsluta med
10m sprint rakt
fram



1. Start Löpning sida-sida med
kontouch fram och tillbaka 2ggr

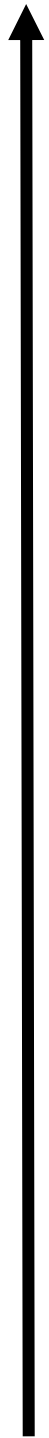
Sprintbana Boll på Kon



1. Start med innebandyboll i handen. Löp till varje kon och lägg en boll på konen. Tävla mot kompisen på en likadan bana brevid. Försvåra genom att använda olika färg på konerna och ropa vilken färg spelaren ska löpa till.



Sprintbana Översteg



5. Avsluta med
15m Sprint

2. Översteg
i sidled



3. Backa
rakt bakåt



1. Start
Löpning rakt
fram

4. Översteg i
sidled