



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken.

Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.

