



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - KRABBGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. 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.

