

Hekk



Utstyr

- Hekker (helst vippehekker med skumgummi som ikke er vonde å treffe).
- Stoppeklokke (dersom noen elever ønsker å bli tatt tiden på).

Beskrivelse

Sett ut hekker på en distanse på f.eks. 40 – 60 meter. Sett gjerne ut hekker i flere baner med ulik høyde og lengde mellom hekkene (men samme høyde og avstand i en og samme bane) slik at elevene kan prøve den høyden de er komfortabel med. Noen kan synes hekk er skummelt så la de prøve seg fram.

TIPS!

- *Offisiell øvelse i friidrett for barn (10-11 for gutter og 10-13 for jenter) er 60meter hekk med 68cm høye hekker og 6,5 meters avstand.*
- *«Vanlige» hekker har 68cm som laveste høyde, så prøv gjerne å få tak i treningshekker/minihekker som alle tør å prøve.*
- *Noen i rullestol eller andre som ikke kan/vil hoppe over hekkene? Lag en bane helt uten hekker.*