

Lengdestafett



Beskrivelse

Del gruppa i mindre grupper med minst to på hvert lag. Oppgaven er å hoppe med samla ben (lengde uten tilløp) så langt de klarer. Neste på laget starter å hoppe fra der førstemann landet og så fortsetter de slik frem og tilbake en bestemt distanse. Blir det tid, kan de prøve en gang til.

Utstyr

- Her trengs det ikke utstyr, men det er mulig å legge ut et målebånd så elevene ser hvor langt de hopper.
- Det kan også legges inn elementer som hoppetau for å gjøre øvelsen mer spennende.

TIPS!

- *Dere kan og hoppe «vanlig» lengde. Bruk gjerne lengdegropas breddeside slik at flere kan hoppe samtidig.*
- *Har dere noen i rullestol eller noen på krykker? Hvor langt kommer man med et skyv? Bruk krykkene til å «hoppe».*