

Sprint



Utstyr

- Stoppeklokke (kun for de elevene som ønsker tiden sin).
- Startblokker (kun dersom dere har tilgang til dette, ikke nødvendig).

Beskrivelse

Velg en eller flere distanser (f.eks. 40 eller 60m) elevene skal løpe. Dersom dere har startblokker settes disse ved startstreken. La elevene som ønsker å teste prøve seg litt fram. Elevene kan enten starte en og en eller flere samtidig. Ta tiden på de som ønsker.

Dersom dere ikke har startblokker, kan elevene være hverandres startblokker og stille seg opp med siden til og ca. to føtters avstand mellom føttene. Den som skal starte, bruker partnerens føtter som støtte.

TIPS!

- *Noen liker å løpe mot andre, mens andre synes det kan virke skummelt. La elevene velge selv om de vil løpe alene eller sammen.*
- *Mange som vil bli tatt tiden på? Ha noen testrunder først, før de får en runde hver med tidtaking.*