

Stavsprang



Utstyr

- Barnestav
- Sandgrop (hopp evt. på gresset om dere ikke er på en friidrettsbane med sandgrop).

Beskrivelse

Bruk staver som er beregnet for barn og hopp ut i lengdegropa. Elevene løper med staven i hånda som en fakkel og setter staven ned når de kommer til sandgropa, før de hopper ut i gropa. Sett gjerne opp en lav hekk foran sandgropa som stimulerer til å løfte føttene og få litt mer høyde, men det er ikke nødvendig.

TIPS!

- Barnestaver får dere tak i [her](#). Eventuelt kan litt kraftige, men samtidig slanke trestokker brukes. Om du ikke har tilgang til sandgrop, kan staven plasseres i et bildekk og oppgaven er å løfte beina over og lande foran dekket.
- Benytt langsiden av lengdegropa slik at flere kan prøve samtidig.