

Tresteg



Utstyr

- Rokkeringer (lag evt. sirkler av f.eks. hoppetau).
- Sandgrop (hopp evt. på gresset om dere ikke er på en friidrettsbane med sandgrop).

Beskrivelse

Stegene i tresteg er: Sats, hink, steg og hopp ut i sanden.

Legg tre rokkeringer på rad mot lengdegropa. Oppgaven er å satse oppi den første ringen, hinke oppi den andre, ta et steg oppi den tredje og hoppe ut i sanden. Bruk langsiden av lengdegropa slik at dere kan legge ut flere rader med rokkeringer og flere kan hoppe samtidig. Ha litt ulik avstand mellom rokkeringene i de ulike radene. Elevene finner selv ut hvilken avstand som passer for dem.

TIPS!

- Sjekk gjerne ut [videoen](#) for å se hvordan et tresteg skal gjennomføres.
- Legg gjerne ut flere rader med rokkeringer med ulik avstand slik at elevene kan teste den avstanden som passer de best.