

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

8 posttriangler.

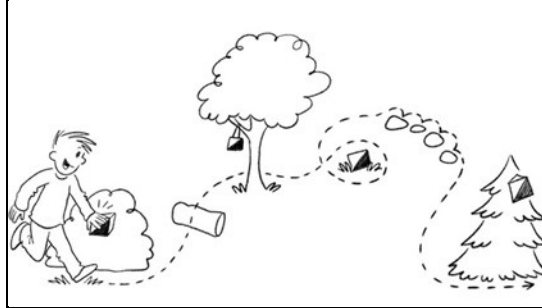
ANTAL:

Gruppe

Sprint:

I orienteringsrally kører du hurtigt med din racerbil rundt i naturen. Nu skal du både finde vej og samtidig være hurtig. Speederen i bund og gi' den gas!

SÅDAN GØR DU:



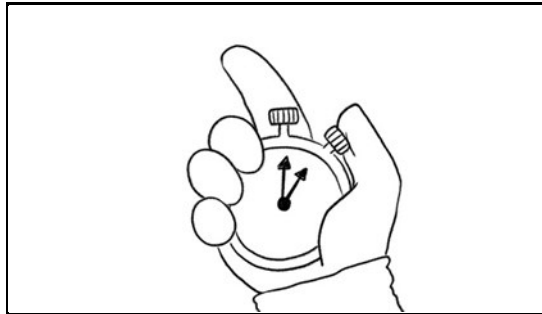
Lav en løbeforhindringsbane

Lav en løbeforhindringsbane med de 8 posttriangler. Løb alt hvad du kan, rør først ved posttriangel 1, dernæst posttriangel 2 osv. Løb rundt på hele banen, rør alle posttriangler og løb i mål. Hvor hurtigt er din rallybil?



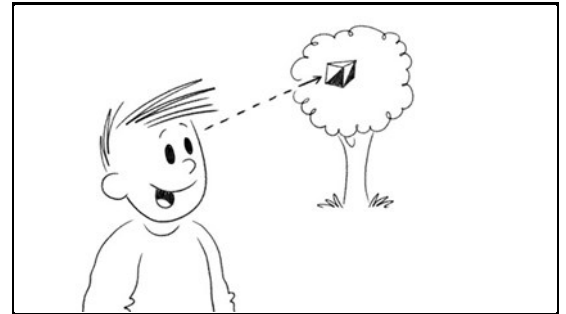
Variation

Samme øvelse, men hvor man kun må løbe baglæns eller evt. hoppe rundt på banen.



Forhindringer undervejs

Der må gerne være lidt forhindringer undervejs. Gå banen igennem med børnene inden start. Tag evt. tid på, hvor hurtigt børnene kan komme igennem banen.



Info til den voksne

Lav en forhindringsbane med de 8 posttriangler. Der må ikke være for langt mellem dem, da børnene nemt skal kunne se den næste posttriangel.



Dansk
Orienterings-
Forbund



“Sprint”

Kan du finde vej?

Power

I orienteringsrally kører du hurtigt med din racerbil rundt i naturen. Nu skal du både finde vej og samtidig være hurtig. Speederen i bund og gi' den gas!

Lav en løbeforhindringsbane med de 8 posttriangler. Løb alt hvad du kan, rør først ved posttriangel 1, dernæst posttriangel 2 osv. Løb rundt på hele banen, rør alle posttriangler og løb i mål. Hvor hurtig er din rallybil?

Samme øvelse, men hvor man kun må løbe baglæns eller evt. hoppe rundt på banen.

Voksen: Lav en forhindringsbane med de 8 posttriangler. Der må ikke være for langt mellem dem, da børnene nemt skal kunne se den næste posttriangel.

Der må gerne være lidt forhindringer undervejs. Gå banen igennem med børnene inden start. Tag evt. tid på, hvor hurtigt børnene kan komme igennem banen.

Kids
Sport