

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 5 år; Fra 8 år; Fra 12 år

**REKVISITTER:**

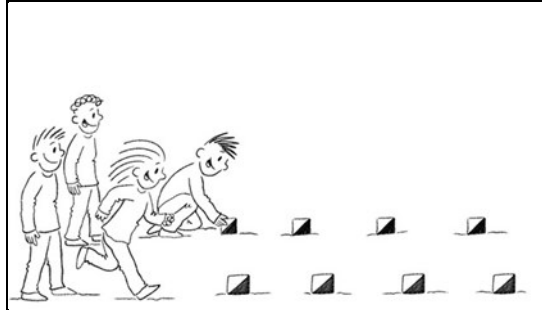
4 stk. posttriangler.

**ANTAL:**

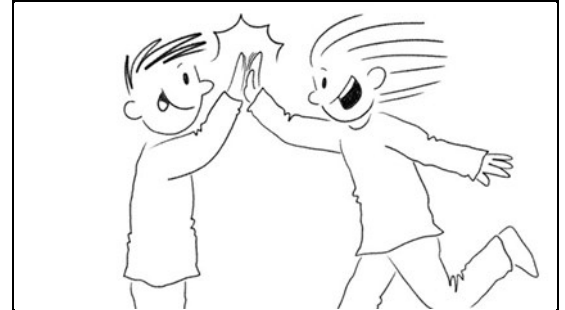
Gruppe

**Ræs:**

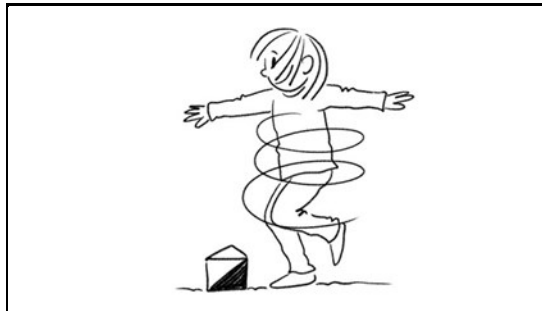
En racerbil er hurtig som en raket. Nogle racerbiler kører på en lukket bane, mens andre racerbiler kører rally på grusveje i skoven. Nu er det dig og din krop, der er en racerbil. Motoren er dine ben - hvor hurtig er din racerbil?

**SÅDAN GØR DU:****Lav stafetløb**

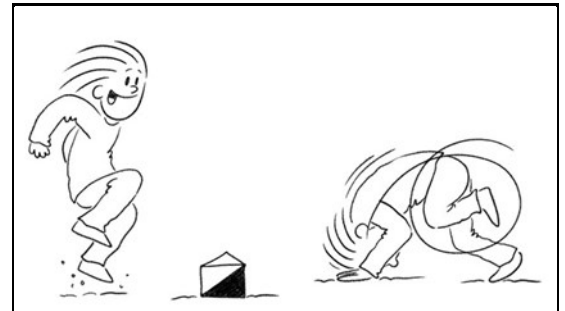
Lav stafetløb med 2 rækker med hver 4 posttriangler med ca. 3 meter mellem hver posttriangel. Løb så hurtig, som du kan ud til den første posttriangel og tilbage til start.

**Posttriangel nr. 2**

Derefter ud til posttriangel nr. 2 og hjem til start osv. indtil du er færdig og klapper din makker i hånden ved start. Så er det den næste til at løbe.

**Drej rund**

Prøv evt. samme øvelse, men hvor man skal dreje en runde om sig selv ved hver posttriangel.

**Info til den voksne**

Posttrianglerne ligger på jorden. Husk en startlinje. Sidste øvelse kan man også hoppe, slå en kolbøtte mm.



Dansk  
Orienterings-  
Forbund



WAUWW!

“RæS”

# Raketfart

En racerbil er hurtig som en raket. Nogle racerbiler kører på en lukket bane, mens andre racerbiler kører rally på grusveje i skoven. Nu er det dig og din krop, der er en racerbil. Motoren er dine ben - hvor hurtig er din racerbil?

Lav stafetløb med 2 rækker med hver 4 posttriangler med ca. 3 meter mellem hver posttriangel. Løb så hurtig, som du kan ud til den første posttriangel og tilbage til start. Derefter ud til posttriangel nr. 2 og hjem til start osv. indtil du er færdig og klapper din makker i hånden ved start. Så er det den næste til at løbe.

Prøv evt. samme øvelse, men hvor man skal dreje en runde om sig selv ved hver posttriangel.

Voksen: Posttrianglerne ligger på jorden. Husk en startlinje. Sidste øvelse kan man også hoppe, slå en kolbøtte mm.

