

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

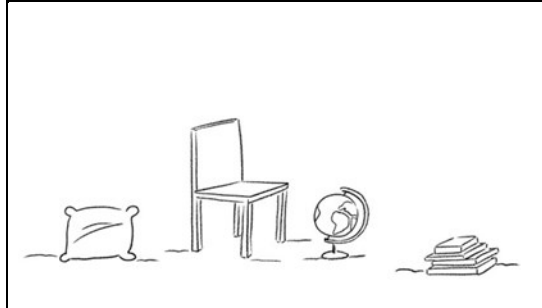
Fra 8 år; Fra 12 år; Fra 17 år

**REKVISITTER:**

Floorball stave og bolde.

**ANTAL:**2 el. flere  
3 el. flere  
4 el. flere**6 dage:**

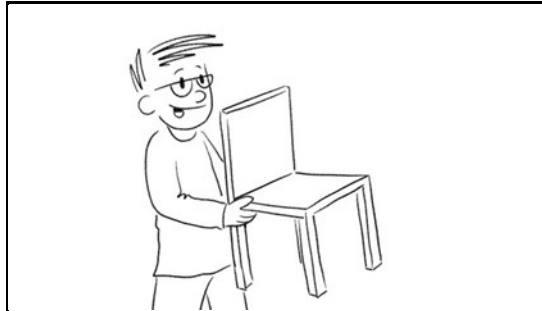
At få pulsen i vejret og håret tilbage vil gøre dig til et gladere menneske. Her er der puls og måske vind i håret?

**SÅDAN GØR DU:****Forhindringsbane**

Find puder, stole, bænke, bøger, globussen frem og lav en god lang forhindringsbane.

**Drible**

Dribl igennem med stav og bold. Tag tid på, hvem der får den bedste banetid?

**Info til den voksne**


Hjælp med at lave en god forhindringsbane og hjælp evt. med at tage tid.



“6 dage”

# 6-dages løb <sup>Power</sup> til sveden drypper

At få pulsen i vejret og håret tilbage vil gøre dig til et gladere menneske. Her er der puls og måske vind i håret?



Find puder, stole, bænke, bøger, globussen frem og lav en god lang forhindringsbane. Dribl igennem med stav og bold. Tag tid på, hvem der får den bedste banetid?

Voksen: Hjælp med at lave en god forhindringsbane og hjælp evt. med at tage tid.

