

Lektion med konditionsbana



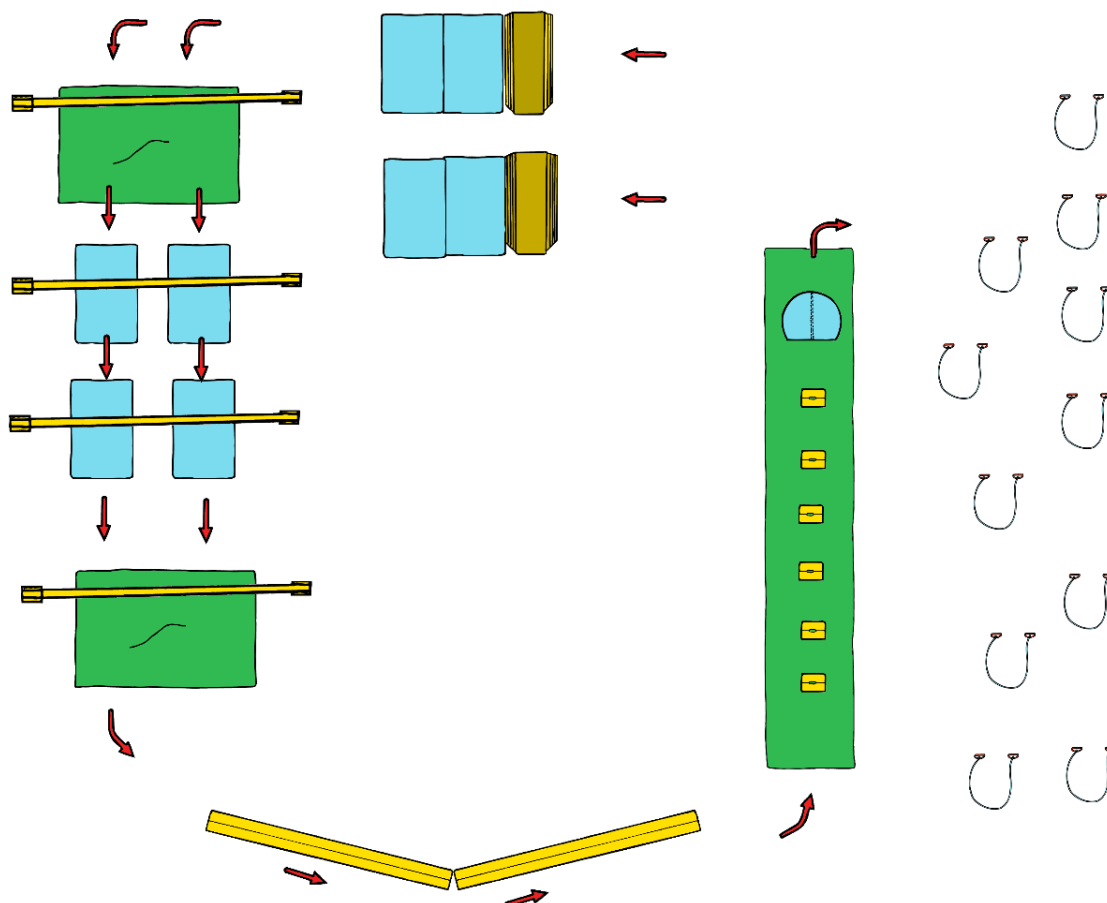
Uppvärmning – Följa John

Bygg upp redskapslandskapet för huvudmomentet. Dela in i grupper om tre och tre. Låt deltagarna springa runt fritt bland redskapen och turas om att leda. Byt "John" efter några minuter så att alla tre i gruppen får leda.



Huvudmoment – Konditionsbana och hopprep i par

Deltagarna jobbar två och två. En börjar med att hoppa valfria hopp i hopprep medan den andre tar sig runt i hinderbanan. Det gäller att försöka hoppa under hela tiden som kompisen springer i banan. Efter ett varv i hinderbanan byter paret plats så att den som hoppade hopprep får springa. I hinderbanan ska deltagarna ta sig över, under eller mellan redskapen.



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



Avslutning – Stretching i grupp

Låt deltagarna turas om att leda stretching i samma grupper som vid uppvärmningen.