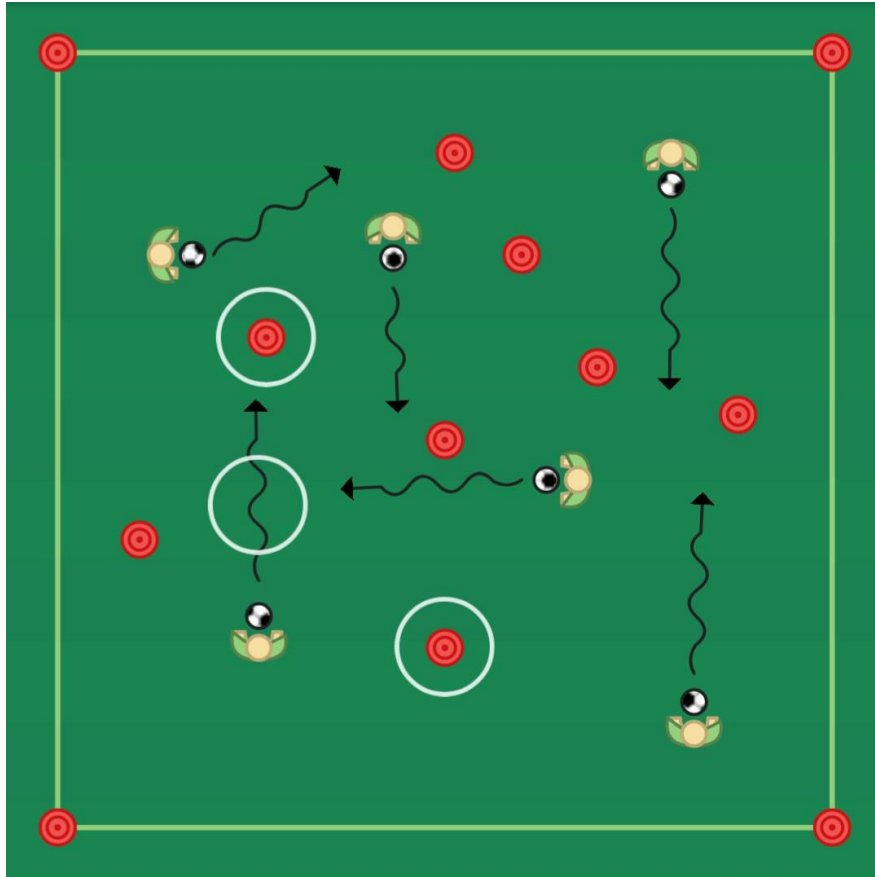




Rödsle BK

Syfte: Motorik och koordination



Lekar 15

10 x 10m 1 boll / spelare

Anvisningar: Spelarna driver fritt i ytan. Det finns lika många konor som spelare i ytan. På signal från tränaren ska spelarna hitta en ledig kona och stanna bollen vid den.

Variation: Ta bort en kona vid varje stopp och lek hela havet stormar (se till att spelare som åkt ur är aktiva och inte bara vilar) Byt aktion vid varje stopp, stanna bollen med undersida, klack, knä m.m.