

# KOTTSTAFETT



## Det här är en lek!

### Syfte

Pulshöjning och styrka.

### Plats

Kan genomföras både i skogsterräng och på gräsytor.

### Utrustning

18 Kottar per deltagare.

1 Tomburk per lag.

Snitsel

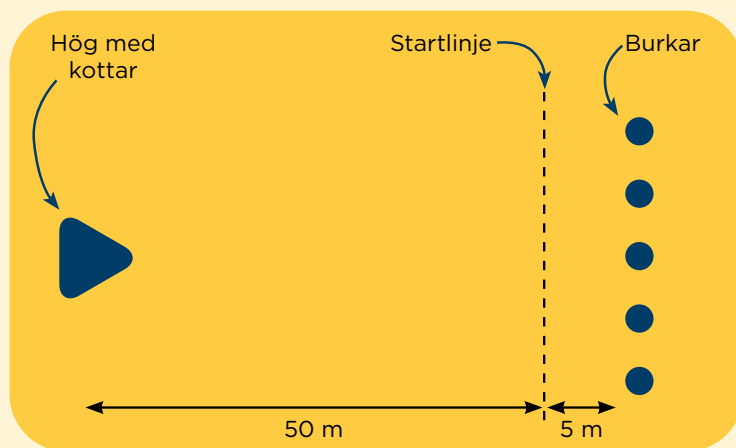


Fig. Leken illustrerad

### Förberedelser

Fäst ett snitselband på marken för att markera startlinjen.

Ställ upp en tomburk per lag, ca 5 m bakom startlinjen (Avståndet ska vara så pass långt att det är ganska svårt att träffa, men inte omöjligt).

Lägg kottarna i en hög ca 50 meter framför startlinjen.

### Genomförande

Börja med att jogga tillsammans i ca 5 minuter för att få upp värmen i muskler och leder.

Dela upp deltagarna i par. Om det inte går jämnt upp kan man vara tre i ett lag.

När starten går, springer de som valt att springa första sträckan fram till högen med kottar och tar med sig tre kottar tillbaka.

När man kommer tillbaka till startlinjen försöker man träffa lagets burk. Om man lyckas med att träffa burken med någon av de tre kottarna växlar man över till sin lagkompis med en handklapp.

Om man inte lyckas, får man i stället först göra en styrkeövning innan växling kan ske.

Deltagarna springer varannan (om det är tre i laget, var tredje) sträcka tills alla 12 sträckor är avklarade och burken är träffad eller styrkeövningen är genomförd.

Styrkeövningen varierar på de olika sträckorna:

Sträcka 1,2	10 armhävningar
Sträcka 3,4	10 höftlyft (rygg).
Sträcka 5,6	5 utfallssteg per ben
Sträcka 7,8	5 höftlyft (sida) per sida
Sträcka 9,10	10 situps
Sträcka 11,12	5 burpees

Alternativ vid blött eller kyligt väder:

Sträcka 1,2	5 sidohopp per ben
Sträcka 3,4	10 jämfotahopp
Sträcka 5,6	5 utfallssteg per ben
Sträcka 7,8	5 indianhopp per ben
Sträcka 9,10	5 knäböj per ben
Sträcka 11,12	5 hopp framåt och 5 bakåt över startlinjen