



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Slalomfys

Vad?

Lek

Varför?

Samarbetsövning med inslag av fysisk träning. Går att bygga på utefter fantasin.

Hur?

3 & 3 alt 4 & 4 ska gruppen samarbeta och arbeta sig igenom banan.
Koppla ihop i armkrok med ryggarna mot varandra, och släpp aldrig taget.

Organisation

Koner.

Tjockmatta, plintar, rockringar eller vad hallen erbjuder

Kan genomföras både utomhus och inomhus.

Anvisningar

- Bana 1, Skapa en slalombana med koner som grupperna ska ta sig igenom. Vid varje kona gör gruppen benböj, upphopp, utfallsteg, mm
- Bana 2, Gruppen ska ta sig igenom en hinderbanan byggt med tjockmatta, plint eller rockringar och avsluta med att få med sig varsin boll.
- Gruppen väljer en ledare som ska leda gruppen genom hindrena.
 - Alla i gruppen blundar förutom gruppledaren

