

Skiskytterstafett

Mål: Fart og moro i kombinasjon med orienteringstrening.

Målgruppe: Passer for alle aldre (reguler vanskelighetsgrad etter nivå på deltakerne)

Utstyr: Gymsalskart/skolegårdskart/o-kart, 3 stk. rokkeringer, erteposer, kjebler.

Forarbeid: Tegn inn poster på et kart og marker dem med et nummer slik som eksemplet på neste side viser. Hvert lag har et kart som også fungerer som stafettpinne. "Gafle" løypen slik at nr 1 på det første kartet ikke er nr 1 på de andre kartene osv. Dette gjør det vanskeligere for deltakerne og øker spenningen i stafetten.

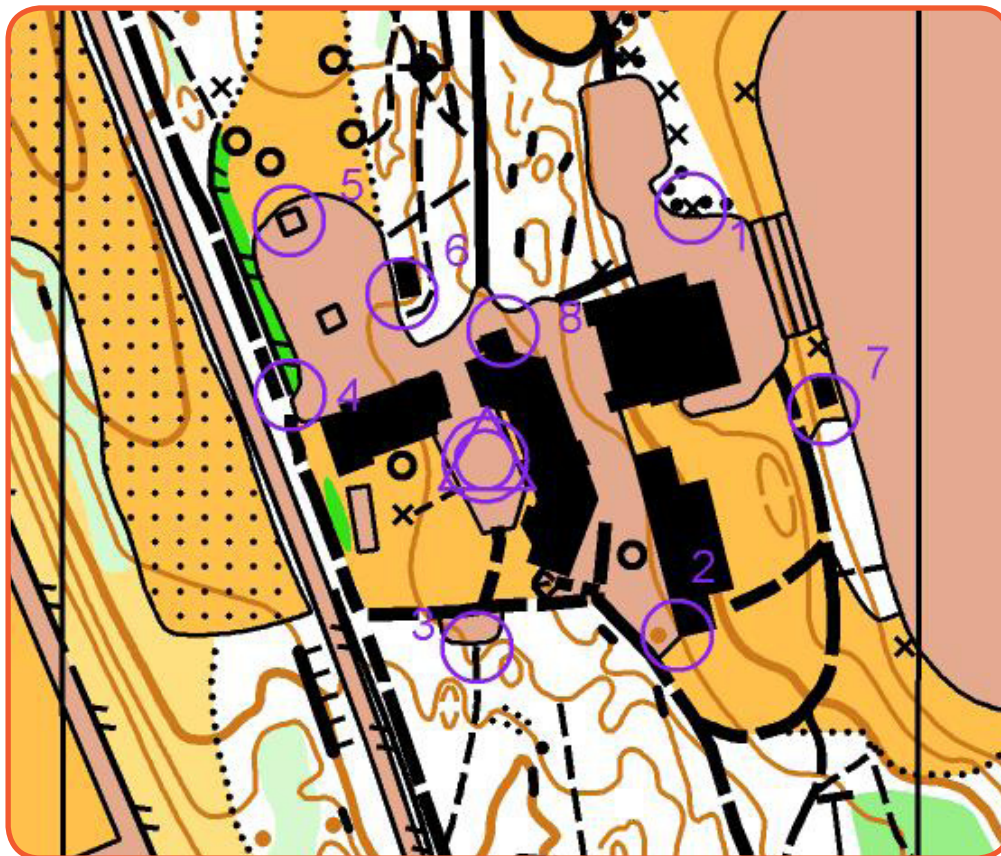
Organisering: Del inn deltakerne i lag. Maks fire personer per lag for å ikke få for lang ventetid. Hvis man velger å kjøre stafetten med to personer per lag blir dette en bra intervalløkt!

Førstemann på hvert lag begynner å løpe en løype. Når førstemann kommer inn skal vedkommende før veksling kaste tre erteposer i de rokkeringer som er lagt ut på bakken.

For hver ertepose som ikke havner i rokkeringen må personen løpe en strafferunde som er markert med kjebler i vekslingssonen.

Første lag som har løpt alle de ulike løypealternativene eller første lag der alle deltakerne har løpt 2-4 ganger vinner!





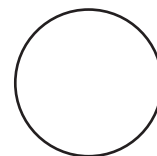
Strafferunde



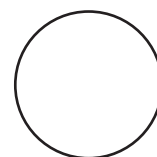
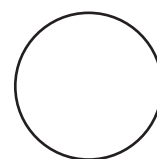
Vekslingszone



Erteposer



Rokkeringer



VILT
VAKKERT
OG RÅTT