
STAFETLØB 4 X 25 M

DET SKAL I BRUGE:

- Fire kegler (eller lignende) til markering af banen
- En depeche pr. hold (f.eks. en tom skolemælk, en pind, en banan)
- Et stopur
- Papir og blyant
- Et målehjul/målepind (alternativt tag 25 skridt af ca. 1 meter)
- Jeres officielle Scorecard
- **Antal elever:** Minimum fire elever, men gerne flere

SÅDAN GØR I:

1. Mål en bane op, så den er 25 meter lang. Markér to startlinjer med keglerne – én linje i hver sin ende af banen.
2. Læreren står klar med stopuret, og noterer tiderne.
3. Dan hold bestående af fire elever. Del det enkelte hold, så halvdelen står i hver sin ende af banen.
4. Eleverne står bag ved hinanden, så de er klar til at løbe på skift.
5. Den første løber stiller sig klar med depechen i hånden.
6. Den første elev løber 25 meter, så hurtigt han/hun kan. Derefter gives depechen videre til den næste løber for enden af banen. Det fortsætter, indtil de fire elever til sammen har løbet 100 meter (svarende til 4 ture for hvert hold).
Alternativ: Hvis I har lyst, er I velkommen til at løbe den officielle distance på "4 x 100 m".
7. Når den sidste elev er kommet i mål, stoppes uret – og tiden noteres på jeres officielle "Scorecard" (kan printes her fra siden). *Ved flere hold noteres gennemsnittet af alle tiderne.*

TIP:

Det er sjovest når alle er med i rekorden.

Men selvom man ikke løber, hopper eller kaster, kan man stadig være med.

Disse elever kan heppe på deres klassekammerater, eller agere reporter fra sidelinjen.

