



FORFLYTNING

Friluftsliv og turliv forutsetter at man flytter på seg utenfor allfarvei. Oppgavene utfordrer ulike sider ved disse viktige kunnskapene og ferdighetene.

Trugestafett

UTSTYR (PR LAG):

Et par truger.

BANEFORSLAG:

Bane, Utfordringer på camp eller tur.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Lagene får et par truger hver. De legges foran lagpinnen og skal ikke tas på før stafetten starter. På signal skal første utøver på laget ta på seg trugene, krysse banen og returnere tilbake til lagpinnen. Nestemann tar så på seg trugene så raskt som mulig og krysser banen. Laget som først har gjennomført seks etapper vinner øvelsen.

ORGANISERING:

Det bør stå en dommer som følger med at lagene ikke snur før tauet på motsatt side av banen er krysset.

POENGGIVING:

Vinnerlaget får 5 poeng, det neste 4 osv.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå ha en trugestafett. Trugene skal ligge foran lagpinnen til startsignalet går. Da skal første løper ta på seg truga, krysse banen over tauet på andre side og returnere til lagpinnen. Da skal trugene tas av. Andre mann tar så på seg trugene, krysser banen og veksler tilsvarende med tredjemann. Det er seks etapper og alle på laget skal delta. Første laget som har gjennomført seks etapper vinner øvelsen.

