

# PRICKA TIDEN



**Det här är en lek!**

## **Syfte**

Löpövning där alla kan springa i sin egen takt.

## **Plats**

Kan genomföras var som helst, men gärna i skogsterräng.

## **Utrustning**

SI-enheter. Töm-, start- och målenheter räcker, men gärna kontrollenheter också, så kan man kolla mellantider på några ställen.

Kontrollställningar med skärm och/eller snitslar.

SI-printer, mobiltelefon med SI-app eller dator med ett tidtagningsprogram.

## **Förberedelser**

Rita in en linje/korridor på en karta eller märk upp en slinga som är mellan 500m och 1000m. Om man använder kontrollställningar med skärm och det är öppen terräng, kan det räcka med att placera ut kontrollställningar med skärm på lämpliga platser. Kan man inte se från kontroll till kontroll kompletterar man med snitslar. Alternativet är att använda sig av en känd slinga.

Placera ut töm-, start- och målenheter.

Ta fram SI-printer eller annan tidtagningsutrustning.

## **Genomförande**

Förklara att övningen går ut på att springa slingan två gånger och försöka att få så lika tid som möjligt på varven.

Om man har möjligt skriver man ut sträcktider och delar ut dessa till deltagarna efter respektive varv. Annars meddelar man bara tiden.

Efter att två varv är genomförda jämför man tiderna mellan varven. Använder man sig av kontrollenheter ute på slingan kan man även skriva ut sträcktider kolla tiderna per sträcka.

För att hålla alla aktiva, kan de som blivit klara snabbt ta ytterligare ett varv.