

TRÄFF 5 – VIOLETT NIVÅ

HÅLLA KURS

BJÖRNEN



START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

TID: 5 min

1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 5 min



2. KOTTSTAFETT

Springlek som både är pulshöjande och ger styrka.

TID: 15 min

3. RAKT PÅ KORRIDOR

Kartövning för att hålla riktning i terräng.

TID: 45 min



4. KARTMINNE

Fartfylld basövning inriktning kartgrepp och passning av karta.

TID: 15 min

MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 5 min

