

TRÄFF 8 – VIOLETT NIVÅ

VIOLETT BANA

BJÖRNEN



START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

TID: 5 min

1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

TID: 5 min



2. ÖVNINGSBYTE

Uppvärmning där deltagarna turas om att leda.

TID: 15 min

3. VIOLETT BANA

Kartövning för orientering på violett nivå.

TID: 45 min



4. KNÄKONTROLL

Skadeförebyggande styrkeövningar för knä och bål.

TID: 15 min

MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

TID: 5 min

