



TEEMA

Reaktiokyky, räjähtävyys, ketteruus

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Pelaajat hölkkäävät rivissä pädystä toiseen. Toinen pääty merkattu esimerkiksi punaisilla tötsillä tai kartioilla, ja toinen pääty keltaisilla tötsillä tai muilla erilaisilla merkeillä. Valmentajan merkistä, esim. punainen!, pelaajien on tehtävä terävä täysvauhtinen juoksu ohjeistettuun päättyyn. Voittaja on se, joka on ensimmäisenä ylittänyt viivan.

