

# Basisferdigheter: Forflytning og fotarbeide

## Økt 8 – Pådrag og viderespill

### Øvelse 4: Løpe 8 tall



1. Løp 8 tall rett frem, front samme vei som løpsretningen
2. Løp 8 tall bakover. Ryggen samme vei som løpsretningen
3. Sidelengs bevegelse. Siden vendt mot løpsretningen. Front samme vei hele tiden.
4. Sidelengs bevegelse. Hoppe over første kjegle, jobbe videre sidelengs, hoppe over neste kjegle og hopper over tilbake osv.

Intensitet: 90-95 %

Arbeidstid: 60 sek x 3 serier