



Bild: Per Gustavsson

Lopp med hinder och hopp

Tänk dig en blandning mellan hästhoppning och agility, men utan hästar och hundar. Bygg en bana på tomten eller i närmaste park. Använd flaskor, hinkar, snören och varför inte en sådan där uppblåsbar småbarnspool som vattengrav?

Förslag på bana: Börja med fem snabba varv runt torkställningen eller ett träd.

Hoppa sedan över ett snöre spänt mellan två petflaskor fyllda med vatten. Efter det kommer vattengraven. Och till sist slalom mellan hinkar som ni har ställt ut som koner. Ta tid – snabbast vinner. Stilpoäng och fem sekunders avdrag till den som gnäggar eller skäller banan igenom. Fem sekunders tillägg för varje rivet hinder.

FIXA DITT EGET LEK-OS Grundtanken med olympiska spelen är att idrott ska föra människor samman. Visste du att de olympiska ringarna är symboler för fem delar av världen? Ringarna representerar Afrika, Amerika, Asien, Europa och Oceanien.

MITT 05 2012