

# #10 Fysisk træning

Hold spejderkroppen i gang

## **Formål:**

At holde krop og hjerne i gang, mens du er isoleret derhjemme, så du er klar til klatre og lege når vi igen ses til spejdermøder/ture

## **Materialer, fx:**

- Spisebord
- Træ
- Græsplæne
- Rippe
- Gyngestativ
- Find selv på flere

## **Sådan gør du:**

Find på en god leg/fysisk udfordring og prøv at udfordre din familie.

Det kan fx være at komme under og rundt om spisebordet, uden at røre gulvet, hvem der kan klatre hurtigst op i et højt træ, slå den flotteste vejrmølle eller lignende.

**Varighed:** 15-30 minutter

**Velegnet for (gren/alder):** Alle aldre

**Tips/ Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=0yxK24PJcsE>

[Husk billeder og/eller video]

