

SPECIAL PÅ HEMMAPLAN

TIPS &
TRIX

UPPVÄRMNING

På vår hemsida hittar du inspirerande uppvärmningsmaterial från **Move & walk** och scenkollektivet **Konstra**.

Bäst funkar uppvärmningarna i kombination med varandra.

MUSIK

Att gå, rulla eller springa ett lopp ska kännas motiverande och festligt! Samla ihop deltagarnas gladaste låtar och skapa en egen spellista till start, mål eller vid stationer längst banan.

STARTSIGNAL

Det är bra om en startsignal både är ljudlig och visuell. Ni kan ni till exempel använda er av en ringklocka, en tuta, eller ett klassiskt *"klara färdiga gå!"*. Som visuell markering kan ni använda ett rep eller en flagga som markerar start.

MARKERA UT BANAN

Om ni har möjlighet kan ni markera ut banan med snören, band eller koner.

HEJA!

Vi tror på kraften i ett hejarop! Ni kan skriva ut färdiga vimplar, eller pyssla egna, och heja längst banan! Vimpel att ladda ner hittar du under "dokument för nedladdning" på hemsidan.

VÄTSKESTATION

På specialvarvet har vi en vätskestation i starten och en i målgången. Men den kan självklart även placeras ut längst banan.

DIPLOM & NUMMERLAPPAR

Glöm inte att skriva ut diplom och nummerlappar! Materialet finns att ladda ner under "dokument för nedladdning" på hemsidan.

