

## Sundhedsstien i Tarm Kommuneplantage

### Løbelunden

#### Dybt sidespring



Spring ud til siden med et langt skridt.

Når du lander skal du gå ned i knæ på dit forreste ben—hold balancen, det er tilladt at støtte med det bagerste ben.

Når du har fundet balancen, rejser du dig op og springer ud til den anden side.

#### Grankogler



Saml 10 grankogler. Find et træ og stil dig med en afstand af ca. 3-5 meter hertil.

Stil dig på ét ben (let bøjet) og forsøg at ramme træet ved at kaste grankoglerne.

Tag fx 5 kast på hvert ben.

Hvis du er ved at miste balancen, når du har kastet, så genfind balancen, inden du kaster den næste grankogle.



## Spring fra forhøjning til forhøjning



Udnyt de forhøjninger som er i løbelunden.

Spring på et ben eller samlede ben fra den ene forhøjning til den anden.

## Stemple træer oppe og nede



Løbe fra træ til træ.

Markér skiftevis så højt som muligt på træstammen og så lavt som muligt på træstammen.

Jo hurtigere du løber og jo flere træer du stempler, jo mere får du pulsen op.

Du kan stemple træer med både hænder og fødder.

## Armstrækninger

Find et træ og stil dig med passende afstand med hænderne på træstammen.

Bøj armene så næsen næsten rører træstammen.

Stræk armene og gentag øvelsen.

## Fangelege

Fangeleg med helle på enkelte træer—vælg enkelte træer ud som er helle og sæt en begrænsning på hvor mange der må være eller hvor lang tid man må have helle.

Fangeleg med helle på forskellige træsorter—vælg f.eks. at der kun er helle på birketræer. Dette giver viden om og genkendelse af forskellige træsorter. Husk at sætte sortering på hvor mange der må have helle af gangen på hvert træ, eller hvor lang tid man må have helle.