



MINI VARVET

PÅ FÖRSKOLAN

Så arrangerar ni Minivarvet på er förskola!



1. Mät ut banan

Mät ut en bana på 250 meter, tänk på att underlaget bör vara jämnt för att förhindra snubbel. Markera start och mål med tillhörande skyltar som finns att ladda ner.



2. Dela ut T-shirts

Dela ut T-shirts till alla deltagare. T-shirten fungerar också som en nummerlapp. Ert startpaket innehåller olika storlekar.



3. Uppvärmning

Samla alla löpare vid startområdet för en ordentlig uppvärmning. All rörelse går bra, här är våra tips:

Jämnfotahopp
Flaxa med armarna
Spring runt i ring
Skaka på rumpan
Fri dans

Peppande musik under uppvärmningen ger en härlig stämning.



4. Start

Inför loppstart, sänk musiken och förbered löparna på start. Det är bra om startsignalen är ljudlig. Ni kan till exempel använda er av en ringklocka, en tuta, eller ett klassiskt "klara färdiga gå!".



5. Race time!

Heja så mycket ni kan och peppa igång alla duktiga löpare! De som inte är med och löper kan klappa händer, sjunga eller veva med flaggor, kanske har man pysslat sin egna flagga.



6. Över mållinjen

Alla som är med är vinnare! Efter en fantastisk prestation väntar kanske ett utskrivet diplom och medalj?



7. Nedvarvning

Återhämtning är viktigt efter en tuff löparprestation! Se till att det finns vatten och kanske någon frukt vid mål.

Minivarvet på förskolan är ett samarbete mellan