

FORMEL 1 racet

Ett roligt uppvärmningsprogram med hög fart. Användes t.ex. före ett bollspel då man använder samma lag i uppvärmning som spel.

Dela in avdelningen i fyra lag och ställ lagen på var sin matta (depå) i hörnen på t.ex. en badmintonplan. Utse en s.k. varvräknare i varje lag. Förste förare (löpare) får en frisbee (ratt) som skall hållas med båda händerna när man springer. Förarna (löparna) får själv välja om man vill springa 1, 2, 3, 4 eller 5 varv innan man lämnar över ratten till en lagkamrat. Varvräknaren summerar kontinuerligt lagets (stallets) varv som körs under tio minuter till häftig musik. Man kan under loppet lägga in övningar t. ex. 1 signal = däckbyte = 5 armhävningar. Då skall samtliga förare in till depå och alla gör övningen samtidigt i stallet när föraren kommer in. Förarbyte måste ske och racet fortsätter. 2 signaler = bränslepåfyllning = 5 sit ups. 3 signaler = bromsbyte = 10 upphopp. När loppet är slut kan man ge en matematisk uppgift: hur många meter körde laget tillsammans under 10 minuter om ett varv motsvarar t.ex. 40 meter.

