

Hinderløype med volleyball

Lag en morsom uteaktivitet med ball! I denne hinderløypen skal du treffe blink med en volleyball.

Du trenger: volleyballer og blink til hver post.

Hinderløypen kan settes opp langs en sti, en rundløype eller et lite skogsområde. Husk at dere må ta hensyn til andre som bruker området.

Lag hinderløypen ved å sette opp blinkene dere har med. Blinken kan være det dere har tilgjengelig, for eksempel et tau, en rund trebit, eller noe annet. Husk at det er viktig at dere ikke skader naturen eller trærne når dere setter opp blinkene. Blinkene kan gi forskjellige poeng avhengig av hvor vanskelige de er. Ellers kan dere bestemme om volleyballen bare må treffe blinken, eller om den må kastes på en spesiell måte.

Forslag til poster med spesielt kast:

- Fingerslag mot en blink som henger oppe i et tre
- Serve mot blink på bakken noen meter borte fra servefeltet
- Serve mot blink som ligger eller henger noen meter unna
- Poster med «tenkt nett» - slå ballen over en snor på forskjellige måter

Dere velger selv hvor vanskelig hinderløypen skal være. Det er også mulig med to blinker i forskjellig vanskelighetsgrad på en post.