
















Stavnsholt skolen - Farum Arena (FA) - Parkour anlæg - Aktiv Furesø - Aktivitetsruter i Furesø

Stavnsholt (Farum Arena)	Område 1 - Parkour anlæg	Område 2 - Diamanten/ Legeplads	Område 3 - Splinten	Område 4 - Naturbakken	Alle øvelser
Grøn					
Blå					
Rød					
Sort					
Alle øvelser					

Hvilke øvelser lavede i og hvor? Hvor lang tid/antal gentagelser? (Gå efter: 10-30 sek eller 3-8 styk)

Skriv nogle noter om det var hårdt eller nemt, så i kan se hvordan i forbedrer jer. (Fx. 5 styk, kunne slet ikke mere. Eller: 30 sekunder, kunne nemt have lavet mere)

HOLD/KLASSE/DELTAGER(E): _____ **DATO:** _____

	Område 1 - Parkour anlæg	Område 2 - Diamanten/Legeplads	Område 3 - Splinten	Område 4 - Naturbakken
Grøn	Øvelse: _____ Antal/Tid: _____ Noter: _____ Øvelse: _____ Antal/Tid: _____ Noter: _____			
Blå				
Rød				
Sort				

Flere aktivitets ruter i Furesø - Se oversigt på kommunes egen hjemmeside

Stavnsholtskolen (Parkour anlæg)	Farum Midtpunkt (aktivitetsplads m.m.)	Søndersøskolen (og ved Søndersøhallen)	Langhuset (Værløse)
