
















Langhuset (LH) - Aktiv Furesø - Aktivitetsruter i Furesø

Langhuset (LH) Værløse	Ruter (alle øvelser for farven)	Område 1 - Legeplads	Område 2 - Fodboldbanen
Grøn			
Blå			
Rød			
Sort			
Alle øvelser			

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

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

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 - Legepladsen	Område 2 - Fodboldbanen
Grøn	<p>Øvelse: _____</p> <p>Antal/Tid: _____</p> <p>Noter: _____</p> <p>Øvelse: _____</p> <p>Antal/Tid: _____</p> <p>Noter: _____</p>	<p>Øvelse: _____</p> <p>Antal/Tid: _____</p> <p>Noter: _____</p> <p>Øvelse: _____</p> <p>Antal/Tid: _____</p> <p>Noter: _____</p>
Blå		
Rød		
Sort		