

# LASCOM

## AKTIVITETER

### Sportig aktivitet



### Skidskytte

Deltagarna delas upp i lag och vi börjar med en Prickskyttetävling där vi använder pistoler med rödpunktsikte. Sedan sätter vi igång med stafetten, ettan i varje lag står på startlinjen med miniskidor fastspända på fötterna (alternativa transportmedel är sparkcykel, spacehopper eller boll mellan knäna) och stavar i händerna. När startskottet går, sticker de i väg på en bana som är anpassad efter just den gruppens kapacitet. Med högre är normal puls kommer de tävlande in i skjutområdet, nu är det dags att få kontroll över kropp och psyke för att så snabbt som möjligt få 5 godkända träffar och därefter överlämna ansvaret till tvåan i laget. Detta är en lagtävling från början till slut, de övriga lagmedlemmarna hjälper till med skidorna både vid starten och ute på banan. Även vid skytte får de hjälpa till. Ju bättre laget fungerar, ju bättre resultat får de.



Utomhus & Inomhus



1 till 1½ tim



Antal 3 till 60 pers



Fritidskläder efter väder



Fysik 3/5



Hjärngympa 2/5



Tävling 4/5



Teambuilding 3/5

**OBS!** Både inom- och utomhus, minsta yta 10 x 10m.