

Agility-bane, hurtige fødder

Beskrivelse

Opstillingen af øvelse i forhold til illustration.
Blå 1 og Rød 1 starter samtidigt, og løber frem til første stående stang. Herefter laves, efter trænerens anvisning, diverse øvelser hen over de gule liggende pinde. Blå 1 og Rød 1 laver samme øvelse i hver deres ende af de liggende pinde. Derefter løbes om i modsatte række.

Øvelser

- Hurtige fødder, én fod imellem de gule pinde
- Hurtige fødder, to fødder imellem de gule pinde
- Hurtige fødder, med fortrydelse (to/tre frem, én tilbage)
- Sidesteps over de gule pinde
- Hop med samlede ben
- Hop på et ben

