

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Mossrugby

Träningspass: Helt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Linus Rapp, Svenska landslaget i SkidO

Om uppdraget

Bästa lägeraktiviteten? Mossrugby såklart! Men vet ni, man får göra denna omtyckta aktivitet även om det inte är läger. I det här uppdraget ska både ungdomar och ledare nämligen få ett ordentligt tungt träningspass i mossen som garanterat kommer kännas i hela kroppen dagen efter.

Steg för Steg

Utse en lämplig mosse. Tänk på att mossen kommer bli kraftigt upptrampad efteråt, för därför en dialog med markägaren inför passet.

Markera två stycken rugbymål mitt emot varandra med snitselband eller annat föremål. Undvik vassa pinnar. Anpassa storleken på planen efter antalet deltagare.

Värm upp ordentligt innan matchen, spring gärna några varv i mossen.

Spela tillsammans så länge orken tillåter.

Att tänka på

Mossen kommer att bli kletigare och tyngre ju längre in i matchen ni kommer. Det kan vara en god idé att börja med en relativt stor plan för att sedan minska den på slutet.

OBS! Alla deltagare har oömma kläder, det är inte säkert att kläderna och skorna blir rena igen... På grund av skaderisk är det förbjudet att använda orienteringsskor med metalldubbar. Finns det en sjö i närheten är det perfekt att ta ett dopp efteråt med kläderna på för att skölja bort den värsta leran.

Det här behöver ni

Snitselband

Oömma kläder

Fotboll eller rugbyboll

Ombyte och plastpåse för smutsiga kläder