

## TRÄFF 8 – ORANGE NIVÅ

### ORANGE BANA

RÄVEN



#### START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

**TID:** 5 min

#### 1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

**TID:** 5 min



#### 2. ÖVNINGSBYTE

Uppvärmning där deltagarna turas om att leda.

**TID:** 15 min

#### 3. ORANGE BANA

Kartövning för orientering på orange nivå.

**TID:** 45 min



#### 4. KNÄKONTROLL

Skadeförebyggande styrkeövningar för knä och bål.

**TID:** 15 min

#### MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

**TID:** 5 min

