

[1]

LASCOM

AKTIVITETER



Sumo Fotboll

Både inom- och utomhus

Två lag, 3 personer i varje, spelar fotboll mot varandra i en 12 x 7m uppblåsbar fotbollsarena med mjuka mattor under fötterna (inga skor), väggar och 2 mål. Spelarna har en Sumodräkt och en hjälm på sig som innebär att tekniken inte blir vad man kanske är van vid.

Varje lag får ha avbytare och även en coach som hjälper till med taktik och att peppa laget. En annorlunda fotbollsupplevelse med kämpaglöd, laganda och mycket skratt.

- Tidsåtgång: 1 till 1,5 timmar
- Minsta ytan 13 x 8m
- Antal personer: 6 – 50
- Fritidskläder efter väder, inga skor på mattorna

•Vi har graderat våra olika aktiviteter beroende på hur fysiskt krävande de är mellan skala 1 till 5, 1 = är inte fysiskt krävande och 5 är fysiskt krävande. **Denna aktivitet = 4 - 5.**

