



# Rastschema

## Exempel



VECKA: XX	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
FÖRMIDDAGS- RASTEN	Hinderbana Doppboll	Hopprep Tunnelboll	Välta kon Tre i rad	Hoppa twist Sten sax påse	Under hökens vingar Fotbollsgolf
LUNCHRASTEN	Hinderbana Kullekar (kramkull)	Hopprep Kullekar (tunnelkull)	Välta kon Kullekar (kedjekull)	Hoppa twist Kullekar (danskull)	Under hökens vingar Kullekar (bollkull)
EFTERMIDDAG/ FRITIDS	Hinderbana Femkamp	Hopprep Skolboule	Välta kon Frisbeegolf	Hoppa twist Cirkus	Under hökens vingar Mästarnas mästare



Riksidrottsförbundet

### Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [www.rf.se/rorelsesatsningiskolan](http://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan)