

## Motion med olika utgångspunkt

**Skaffa basinformation från läroböcker, tidningar, CD-rom eller från internet, t.ex. [www.skogsreflexen.net](http://www.skogsreflexen.net)**

Fritidssysselsättningar kräver oftast att vi tar oss från en plats till en annan, t.ex. hemifrån till simhallen. Om vi inte promenerar använder vi importerat bränsle i form av bensin eller dieselolja.

Det har också åtgått energi vid tillverkning av utrustning och redskap för många fritidssysselsättningar, t.ex. utrustning för ishockey. Underhåll och byggande av t.ex. simhallar och slalombackar har också krävt och kräver energi.

1. Vilka fritidssysselsättningar kräver mycket energi?

---

---

---

---

2. Vilka motionsformer kan utövas utan att investera i dyr utrustning och ute i den fria naturen inom ramen för allemansrätten?

---

---

---

---

---