

Inspiration til bevægelse

På dette ark finder du inspiration til bevægelse til aktiviteten *Er du min makker?* Arket indeholder forslag til bevægelsesudfordringen, som parret kan udføre, når de trækker et bevægelseskort. Aktivitetsniveauet kan varieres ved at øge eller sænke antallet af gange, som eleverne skal udføre en bevægelsesaktivitet.



Bevægelseskort

I skal lave $\sqrt{100}$ sprællemænd tilsammen	I skal hoppe 6^2 gange på stedet tilsammen	I skal lave 7^2 krydshop tilsammen	I skal hoppe 3^2 gange i firkanter
I skal lave 0^2 englehop hver	I skal lave $\sqrt{121}$ skihop hver	I skal hinke 20 % af 10 meter hver	I skal lave 5^2 høje knæløft hver
I skal lave 2^2 sprællemænd	I skal lave $1/5$ af 100 gadedrengøp hver	I skal stå i planke i 8^2 sekunder	I skal tilsammen stå på ét ben i halvdelen af 10^2 sekunder
I skal hinke $\sqrt{144}$ gange på hvert ben	I skal lave $\sqrt{49}$ englehop hver	I skal hinke $\sqrt{16}$ meter	I skal løbe $\sqrt{9}$ meter, mens I sparker jer selv bagi
I skal løbe sidelæns rundt om banen med ansigtet ind mod banen 1^2 gang	I skal løbe sidelæns rundt om banen med ansigtet væk fra banen $\sqrt{4}$	I skal gå 5^2 "kæmpe skridt" tilsammen	I skal gå i "gakket gangart" rundt om banen 1^2 antal gange