

# Inspiration til bevægelse

På dette ark finder du inspiration til bevægelse til aktiviteten *Kampen om verdensreligionerne*. Dette ark indeholder forslag til bevægelsesudfordringer, som holdet kan udføre for at få lov til at tilkøbe flere ordkort.

Aktivitetsniveauet kan varieres ved at øge eller sænke antallet af gange, som eleverne skal udføre bevægelsesaktiviteten.

Bevægelsesaktiviteter med fokus på samarbejde:

Bevægelsesudfordring	Beskrivelse af bevægelsesudfordringen
Sætte sig på låret af hinanden (Hvis der er flere elever)	Eleverne stiller sig i en rundkreds, så elevernes front vender mod ryggen på den næste. Venstre eller højre skulder vender ind mod midten. Når de står så tæt, som de overhovedet kan, skal de sætte sig på hinandens lår.
Synkronhop	Eleverne på holdet skal forsøge at hoppe på samme tid. Dvs. at alle elever skal have begge fødder i luften på samme tid. Eleverne må imidlertid ikke kommunikere verbalt med hinanden.
Fødder i jorden	Eleverne skal forsøge at have et bestemt antal fødder i jorden. Underviseren kan bestemme, hvor mange fødder eleverne må have i jorden. Hvis der f.eks. er tre elever på holdet, må holdets elever kun have to fødder i jorden tilsammen.
Transport under ben	Holdet skal bevæge sig en given afstand, f.eks. 10 meter, på følgende måde: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Holdet stiller op i en række, hvor den første elev stiller sig med spredte ben.</li> <li>- Den næste elev skal kravle igennem benene og stille sig foran med spredte ben.</li> <li>- Herefter kravler den tredje elev igennem de to elevers ben og stiller sig foran med spredte ben.</li> <li>- Således forsætter holdet, indtil de har flyttet sig de 10 meter. (Aktiviteten kan også laves, hvor eleverne i stedet hopper over hinanden).</li> </ul>

Tælle	Holdet skal tælle til 20. Dette gør de ved på skift at sige et tal og sætte sig i hug. Omvendt skal eleverne rejse sig op, når de siger et tal, hvis de sidder i hug. De må ikke kommunikere med hinanden, hverken med tale eller kropssprog. Siger to elever et tal på samme tid, skal de starte forfra.
Besværlig bevægelse	Holdet skal bevæge sig en given afstand, f.eks. 10 meter, på følgende måde: Alle elever skal holde fast i anklerne på hinanden, imens de går.
Talrække	Eleverne skal lave følgende remse 10 gange med en makker: 1: Klap i hænderne 2: Hop 3: Bøj i benene (squat) 4: Klap i en kammerats hænder
Ned og sidde – op og stå	Eleverne skal lave følgende øvelse med en makker tre gange: De to elever stiller sig med ryggen til hinanden og låser deres arme sammen i en armkrog. Nu skal eleverne sætte sig ned i en squat og herefter rejse sig op igen.