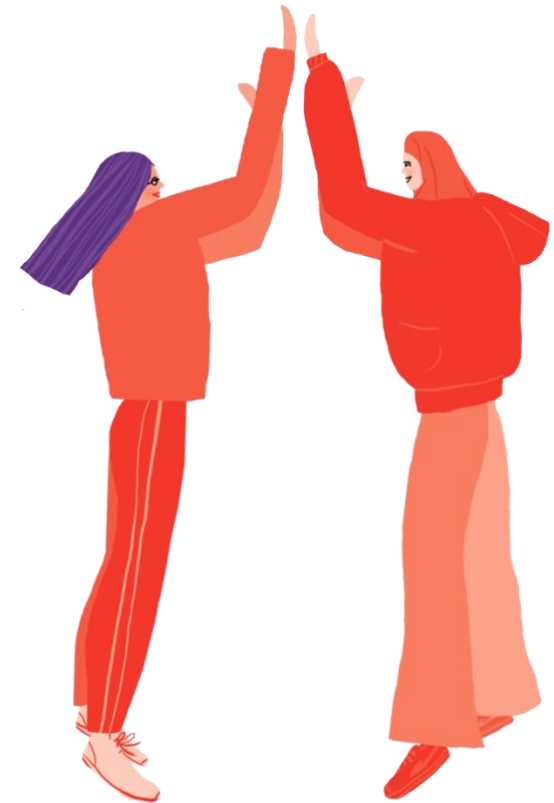


# Inspiration til bevægelse

På dette ark finder du inspiration til bevægelse til aktiviteten *Match*. Arket indeholder forslag til bevægelsesudfordringen, som parret kan udføre. Aktivitetsniveauet kan varieres ved at øge eller sænke antallet af gange, som eleverne skal udføre en bevægelsesaktivitet.



## Bevægelsesudfordringer

I skal tilsammen lave 1/3 af 30 sprællemænd	I skal hver hoppe 10*0,5 gange på stedet	I skal tilsammen lave 20*0,4 krydshop	I skal tilsammen hoppe 10*0,16 gange i firkanter
I skal hver lave 50 % af 10 englehop	I skal tilsammen lave 30*0,10 skihop	I skal hver hinke 20 % af 10 meter	I skal hver lave 1/3 af 33 høje knæløft
I skal hver lave 100*0,1 sprællemænd	I skal hver lave 1/5 af 100 gadedreng-hop	I skal hver stå i en planke i 10*0,1 minut	I skal hver stå på et ben i 1/4 + 1/4 minut
Den ene skal hinke 2/4, mens den anden skal hinke 1/4 af 12	I skal hver lave 1/6 af 60 englehop	I skal hver hinke 2/4 af 10 meter	I skal hver løbe 25 % af 100 m, imens I sparker jer selv bagi
I skal tilsammen løbe sidelæns rundt om banen med ansigtet ind mod banen 10*0,3 gange	I skal hver løbe sidelæns rundt om banen med ansigtet væk fra banen 100*0,05 gange	I skal sammen gå 100 *0,09 "kæmpe skridt"	I skal hver gå i "gakket gangart" rundt om banen 50 % af 8 gange